



Building Bridges



MANUAL DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS



Co-funded by
the European Union



FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SON, SIN EMBARGO, RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DEL/DE LOS AUTOR(ES) Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA NI LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA SE HACEN RESPONSABLES DE ELLAS.

ACERCA DEL PROYECTO

Barcelona Sports Events de España, junto con la Asociación de clubes de baloncesto en silla de ruedas de Serbia, el Club para el Empoderamiento Juvenil 018 (KOM 018) de Serbia, la Federación Portuguesa de Baloncesto (Federação Portuguesa de Basquetebol) de Portugal, la Asociación Irlandesa de Sillas de Ruedas de Irlanda y la Asociación para actividades deportivas de personas con discapacidad física – baloncesto en silla de ruedas Hope Sport (WBC HOPE SPORT) de Macedonia del Norte, implementan el proyecto "Construyendo Puentes" para fomentar la cooperación internacional en el ámbito del baloncesto en silla de ruedas. El deporte no solo sirve para promover hábitos saludables, sino que también se destaca como un valioso instrumento para fomentar la integración social y la inclusión de las personas. La práctica deportiva ayuda a superar las diferencias personales, facilitando la integración y la integración de las personas con discapacidad en las comunidades. Los objetivos del proyecto son:

- 1) Mejorar las competencias y los conocimientos de los entrenadores que trabajan con jugadores de baloncesto en silla de ruedas;
- 2) Crear oportunidades para los atletas en silla de ruedas; y
- 3) Sensibilizar y dar visibilidad al baloncesto en silla de ruedas e incrementar la actividad deportiva entre las personas con discapacidad.

El proyecto está cofinanciado por la Unión Europea, a través de Erasmus + Deporte, en el periodo noviembre 2024 – octubre 2025 y se implementará en España, Portugal, Serbia, Irlanda y Macedonia del Norte.

TABLA DE CONTENIDO

1.0. Introducción al baloncesto en silla de ruedas.

- 1.1. La historia del baloncesto en silla de ruedas
- 1.2. Reglas del baloncesto en silla de ruedas
- 1.3. Clasificación de los jugadores de baloncesto en silla de ruedas

2.0. Comprender las discapacidades físicas en el baloncesto en silla de ruedas

3.0. Principios y prácticas del coaching

- 3.1. Adaptación del entrenamiento al baloncesto en silla de ruedas
- 3.2. Técnicas de desarrollo de habilidades en baloncesto en silla de ruedas
- 3.3. Comunicación efectiva con los jugadores
- 3.4. Estrategias de motivación en el baloncesto en silla de ruedas
- 3.5. Desarrollo integral del jugador

4.0. Entrenamiento estructurado en baloncesto en silla de ruedas

- 4.1. Diseño de una sesión de entrenamiento de baloncesto en silla de ruedas
- 4.2. Modelos de sesiones de baloncesto en silla de ruedas en niveles principiantes
- 4.3. Modelos de sesión en niveles avanzados
- 4.4. Promover el trabajo en equipo y el liderazgo
- 4.5. Desarrollo de liderazgo

5.0. Conceptos tácticos y estrategias de juego

- 5.1 Estrategias ofensivas
 - 5.1.1. Contraataque
 - 5.1.2. Pick and roll en baloncesto en silla de ruedas
 - 5.1.3. Espacios en baloncesto en silla de ruedas
 - 5.1.4. Movimiento del balón en baloncesto en silla de ruedas
 - 5.1.5. Transiciones y cruces en baloncesto en silla de ruedas
 - 5.1.6. Cruce en baloncesto en silla de ruedas
 - 5.1.7. Hombre fuera en baloncesto en silla de ruedas
- 5.2. Estrategias defensivas
 - 5.2.1. Defensa de presión (presión en toda la cancha o en media cancha)
 - 5.2.2. Defensa de zona
 - 5.2.3. Transición defensiva

TABLA DE CONTENIDO

6.0. Equipos adaptativos y modificaciones

6.1. Silla de Ruedas

6.1.1. Personalización según las necesidades de cada jugador

6.1.2. Recomendaciones de mantenimiento

6.2. Herramientas y tecnologías adaptativas adicionales

7.0. Consideraciones éticas y legales

7.1. Responsabilidades éticas de los entrenadores deportivos.

7.2. Responsabilidades legales de los entrenadores deportivos.

7.3. Responsabilidades éticas en el deporte para personas con discapacidad

7.4. Responsabilidades legales en los deportes para personas con discapacidad

7.5. The Importance of classification in disability sport

7.6. Desarrollo de la experiencia en clasificación: ITOS y educación

8.0. Emergency preparedness

8.1. Prevención y planificación

8.2. El personal médico y sus funciones

8.3. Niveles de formación para la concienciación sobre emergencias

8.4. Lesiones comunes en el baloncesto en silla de ruedas

8.5. Protocolos específicos para cada lesión

8.6. Accesibilidad y seguridad en instalaciones deportivas

9.0. Talleres

Erasmus + Sport

1.0 INTRODUCCIÓN AL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS.

1.1 LA HISTORIA DEL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El baloncesto en silla de ruedas, reconocido hoy como uno de los deportes más dinámicos y populares para personas con discapacidad, se desarrolló tras la Segunda Guerra Mundial como una forma ideal de rehabilitación social para veteranos de guerra. El Dr. Ludwig Guttmann, fundador del Movimiento Paralímpico y director del Hospital Stoke Mandeville de Aylesbury (Gran Bretaña), es el principal responsable de la creación del baloncesto en silla de ruedas y de la mayor integración del deporte en la rehabilitación de personas con discapacidad.

En este hospital, en 1948 se organizó la primera competición deportiva oficial para atletas con discapacidad del continente europeo, bajo el nombre de Juegos Stoke Mandeville, precursores de los Juegos Paralímpicos, que también incluían el baloncesto en silla de ruedas. Aunque antes se jugaba extraoficialmente una versión del deporte, entonces conocida como "netball en silla de ruedas", el primer partido oficial de baloncesto en silla de ruedas tuvo lugar el 25 de septiembre de 1946 entre equipos de dos hospitales estadounidenses: la Estación Naval de Corona (California) y el Hospital Framingham (Massachusetts). El número de equipos creció rápidamente, al igual que la popularidad mundial del deporte. El baloncesto en silla de ruedas, como se lo conoce hoy, se convirtió en uno de los deportes paralímpicos fundamentales después de su inclusión en los Juegos Internacionales Stoke Mandeville de 1956, y más tarde en los primeros Juegos Paralímpicos celebrados en Roma en 1960.

El deporte ahora está regido por la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF), que supervisa todas las competiciones internacionales de acuerdo con reglas estandarizadas (Reglas Oficiales de Baloncesto en Silla de Ruedas), regulaciones de equipamiento y sistemas de clasificación de jugadores. El baloncesto en silla de ruedas es un deporte de equipo de ritmo rápido jugado por personas con discapacidades físicas, con competiciones masculinas y femeninas celebradas a nivel nacional, continental y mundial bajo la IWBF. La IWBF colabora actualmente con 108 organizaciones nacionales de baloncesto en silla de ruedas, que están organizadas en cuatro zonas geográficas: Asia Oceanía, África, Europa y América. Además de las competiciones de nivel sénior como el Campeonato Europeo, el Campeonato Mundial y los Juegos Paralímpicos, la IWBF también organiza competiciones juveniles. Estas incluyen campeonatos mundiales y continentales para categorías de edad más jóvenes, donde el límite de edad es de 25 años para mujeres y 22 años para hombres.

1.2 REGLAS DEL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Las reglas del baloncesto en silla de ruedas son en gran medida similares a las del baloncesto tradicional (de pie) practicado por personas sin discapacidad. Cada equipo puede tener cinco jugadores en la cancha a la vez, y una plantilla completa puede incluir hasta 12 jugadores. El partido se juega en cuatro cuartos de 10 minutos cada uno, con un descanso de 15 minutos entre el segundo y el tercer cuarto, y descansos de 2 minutos entre el primero, el segundo, el tercero y el cuarto.

El baloncesto en silla de ruedas se juega en una cancha de dimensiones idénticas a las del baloncesto estándar (28 x 15 metros), y la canasta también se sitúa a la misma altura de 3,05 metros. El reloj de lanzamiento funciona con la misma regla de 24 segundos que en el baloncesto tradicional, y los entrenadores tienen permitidos cinco tiempos muertos por partido: dos en la primera mitad y tres en la segunda, cada uno de un minuto de duración. Los valores de puntuación y los registros estadísticos, como puntos, asistencias, rebotes y faltas, se calculan de la misma manera que en el baloncesto de pie. Sin embargo, existen varias adaptaciones en las reglas para acomodar el uso de sillas de ruedas y garantizar el juego limpio.

Una de las principales diferencias radica en la regla del drible: cuando un jugador tiene el balón en su poder, puede empujar su silla de ruedas un máximo de dos veces antes de tener que driblear, pasar o tirar. Esta regla de los "dos empujones" es una característica distintiva del baloncesto en silla de ruedas y garantiza que los jugadores no obtengan una ventaja injusta en el movimiento sin interactuar con el balón.

Otra adaptación clave de las reglas se relaciona con los límites de la cancha. Los jugadores deben permanecer dentro de los límites del área de juego y no se les permite obtener ventaja posicional abandonando la cancha, ni siquiera parcialmente, con su silla de ruedas.

En cuanto al equipamiento, el componente esencial para participar es una silla de ruedas deportiva especializada. Gracias a los avances tecnológicos, estas sillas de ruedas ahora se fabrican con materiales más ligeros y una mejor maniobrabilidad, lo que permite un rendimiento más rápido y ágil. Según las reglas oficiales, las especificaciones de la silla de ruedas deben estar en consonancia con la clasificación del jugador. Por ejemplo, la altura del asiento está regulada, con un máximo de 63 cm para jugadores de clasificación inferior y 58 cm para clasificaciones superiores, y las dimensiones de las ruedas deben cumplir con parámetros definidos para garantizar la seguridad y la equidad.

1.3 CLASIFICACIÓN DE LOS JUGADORES DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El sistema de clasificación en baloncesto en silla de ruedas, al igual que en otros deportes para atletas con discapacidad, desempeña un papel fundamental para garantizar la equidad y la igualdad de oportunidades. Está diseñado para proporcionar igualdad de condiciones al tener en cuenta los diferentes tipos y grados de discapacidad física entre los atletas. La clasificación permite que personas con diferentes capacidades funcionales compitan en el mismo deporte en condiciones equilibradas, preservando así la inclusión y la competitividad.

En los inicios del baloncesto en silla de ruedas, la clasificación se basaba casi exclusivamente en una evaluación neurológica de la discapacidad del atleta. Este enfoque no reflejaba plenamente la capacidad física del atleta para realizar movimientos específicos del baloncesto. Con el tiempo, el sistema ha evolucionado significativamente.

Hoy en día, este deporte utiliza el Sistema de Clasificación de Jugadores (PCS), un modelo de clasificación funcional que ofrece una evaluación más precisa y basada en el rendimiento. En lugar de centrarse únicamente en el diagnóstico médico, el PCS evalúa la movilidad funcional del atleta en posición sentada, específicamente, el rango de movimiento, el control del tronco y la capacidad para realizar tareas específicas del deporte. Estas limitaciones funcionales se analizan en tres planos anatómicos: sagital (anterior y posterior), frontal (lateral) y horizontal (rotativo). La clasificación la realiza un panel de tres a seis clasificadores capacitados, quienes evalúan a los jugadores basándose en una combinación de factores:

- Estabilidad del tronco y rango de movimiento
- Habilidades de baloncesto como manejo del balón, tiro y empuje
- Capacidad para maniobrar la silla de ruedas eficientemente

Según la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF), existen ocho niveles de clasificación en el baloncesto en silla de ruedas moderno, divididos en cinco clases principales y tres subclases intermedias:

- 1.0, 2.0, 3.0, 4.0 y 4.5 puntos (clases principales)
- 1.5, 2.5 y 3.5 puntos (clases intermedias), que se adaptan a los atletas cuyas habilidades se encuentran entre dos clases adyacentes

A cada jugador se le asigna uno de estos valores, y la suma total de puntos de clasificación de los cinco jugadores en la cancha de un equipo no debe superar los 14 puntos en competencias internacionales oficiales. Esto garantiza una distribución equilibrada de las capacidades físicas en ambos equipos y evita el predominio de jugadores con discapacidades mínimas. A continuación, se presenta un breve resumen de las categorías de clasificación:

- Clase 1.0: Control mínimo o nulo del tronco en el plano frontal; ausencia de rotación activa; equilibrio deficiente tanto en el plano frontal como en el sagital. Los jugadores dependen de sus brazos para recuperar el equilibrio al inclinarse o caer.
- Clase 2.0: Control parcial del tronco en el plano frontal; capacidad para rotar la parte superior del tronco, pero no la inferior; movimiento sagital limitado.
- Clase 3.0: Buena estabilidad y equilibrio del tronco en el plano frontal, pero movimiento sagital limitado (p. ej., no puede inclinarse hacia adelante ni hacia atrás con eficacia).
- Clase 4.0: Movimiento del tronco casi normal con algunas restricciones en un lado, generalmente debido a una discapacidad en una extremidad inferior.
- Clase 4.5: Movilidad completa y sin restricciones del tronco en todas las direcciones. Estos jugadores presentan la menor discapacidad funcional que los hace elegibles para el baloncesto en silla de ruedas.

Las subclases intermedias (p. ej., 1.5, 2.5, 3.5) se utilizan para atletas que presentan una combinación de características de clases adyacentes, lo que permite una clasificación más matizada y precisa. Este sistema de clasificación funcional garantiza que el éxito deportivo se determine por la habilidad, el trabajo en equipo y la estrategia, y no por la capacidad física del jugador. Además, refuerza los valores fundamentales del baloncesto en silla de ruedas como un deporte verdaderamente inclusivo y basado en el rendimiento.

2.0 COMPRENDER LAS DISCAPACIDADES FÍSICAS EN EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Tipos de discapacidades físicas en el baloncesto en silla de ruedas

La elegibilidad para participar en deportes paralímpicos se basa en la presencia de una discapacidad física permanente que se encuentre dentro de una categoría reconocida por el Comité Paralímpico Internacional (IPC) y los criterios de clasificación específicos establecidos por el organismo rector del deporte correspondiente. En baloncesto en silla de ruedas, la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF) describe los tipos específicos de discapacidades físicas elegibles en su sistema de clasificación.

El baloncesto en silla de ruedas está dirigido principalmente a personas con discapacidades que afectan las extremidades inferiores, aunque también pueden ser elegibles jugadores con discapacidades combinadas de las extremidades inferiores y superiores. Según las reglas de clasificación de la IWBF, los atletas deben demostrar una discapacidad que tenga un impacto medible en su capacidad para realizar movimientos específicos del baloncesto mientras están sentados en una silla de ruedas. Los tipos de discapacidades físicas aceptables para participar en baloncesto en silla de ruedas incluyen:

- Disminución de la potencia muscular: Incapacidad reducida o completa para generar fuerza muscular debido a afecciones como lesión de la médula espinal, distrofia muscular o espina bífida.
- Disminución del rango de movimiento pasivo: Limitaciones o pérdida completa del movimiento en una o más articulaciones, a menudo debido a contracturas, inmovilización articular crónica o traumatismos. Afecciones como la artrogriposis también entran en esta categoría.
- Deficiencia de extremidades: Ausencia total o parcial de huesos o articulaciones, ya sea por amputación causada por traumatismo o enfermedad, o por malformaciones congénitas de las extremidades (p. ej., dismelia).
- Diferencia de longitud de las piernas: Una discrepancia significativa en la longitud de las extremidades inferiores, generalmente resultante de trastornos del crecimiento, afecciones congénitas o traumatismos.
- Hipertonía: Aumento del tono muscular que limita la capacidad de estirar o relajar los músculos. Esta afección puede ser consecuencia de parálisis cerebral, traumatismo craneoencefálico o accidente cerebrovascular.
- Ataxia: Afección que implica falta de coordinación y equilibrio, causada por daño al sistema nervioso central. Puede ser consecuencia de parálisis cerebral, lesión cerebral, accidente cerebrovascular o esclerosis múltiple.
- Atetosis: Movimientos involuntarios, lentos y fluctuantes que interfieren con el control motor, a menudo asociados con parálisis cerebral, traumatismo craneoencefálico o accidente cerebrovascular.

Cada una de estas discapacidades debe ser evaluada y confirmada por un panel de clasificación, que determina si el atleta cumple con los requisitos de elegibilidad y a qué categoría de clasificación pertenece. Solo las personas cuyas discapacidades tienen un impacto demostrable en su capacidad funcional para jugar baloncesto en silla de ruedas pueden competir a nivel nacional e internacional. Estas discapacidades afectan a cada atleta de forma diferente, afectando la forma en que empuja la silla de ruedas, controla el balón, mantiene el equilibrio y ejecuta movimientos tácticos. Por ejemplo:

- Un jugador de Clase 1.0 con un control de tronco mínimo puede tener dificultades para mantener el equilibrio durante los rebotes o los pases y podría requerir vendajes adicionales o ejercicios de equilibrio específicos para mantener la estabilidad durante las acciones dinámicas.
- Un jugador con ataxia puede tener dificultades para realizar cambios rápidos de dirección debido a la falta de coordinación en los movimientos de las extremidades, lo cual puede abordarse mediante ejercicios que se centren en el ritmo y la repetición en lugar de la velocidad.
- Los atletas con hipertonía o atetosis pueden beneficiarse de ejercicios de ritmo más lento que prioricen el control, la sincronización y la reacción a los estímulos.

Comprender estos desafíos funcionales es esencial no solo para la clasificación, sino también para crear estrategias de entrenamiento efectivas y personalizadas. Los entrenadores deben ir más allá de un enfoque uniforme y desarrollar planes de entrenamiento individualizados que respeten la capacidad funcional y el ritmo de aprendizaje de cada jugador.

Dimensiones psicosociales y de desarrollo

Participar en baloncesto en silla de ruedas ofrece a los atletas más que solo beneficios físicos. Fomenta la autoestima, la integración social y un fuerte sentido de identidad. Para muchos jugadores, el deporte proporciona un espacio seguro y empoderador donde no se definen por su discapacidad, sino por su habilidad, trabajo en equipo y determinación.

Los atletas con discapacidad a menudo se enfrentan al aislamiento social o a menores expectativas en otras áreas de la vida. El deporte se convierte en una fuerza transformadora que les permite redefinirse y demostrar, a sí mismos y a los demás, de qué son capaces. Esto contribuye directamente a su bienestar psicológico y a su calidad de vida en general.

Un error común es creer que los atletas con discapacidades visibles o más graves son menos capaces o competitivos. En realidad, la clasificación garantiza que el rendimiento se mida a través de la capacidad, no de la limitación. Algunos de los jugadores más hábiles tácticamente y resilientes provienen de clasificaciones inferiores, lo que demuestra que el éxito competitivo se basa en la estrategia, el trabajo en equipo y la adaptabilidad. Promover un enfoque inclusivo implica crear un entorno donde todos los jugadores sean respetados por sus contribuciones, independientemente de su clasificación.

Esto requiere formación continua para entrenadores, compañeros, voluntarios e incluso espectadores. La inclusión no se trata solo de participación; se trata de crear una cultura que celebre la diversidad, apoye el desarrollo individual y fomente la igualdad de oportunidades.

El papel del deporte en el empoderamiento y la rehabilitación

Desde sus orígenes en los esfuerzos de rehabilitación posteriores a la Segunda Guerra Mundial, liderados por el Dr. Ludwig Guttmann, el deporte adaptado ha demostrado ser una herramienta poderosa para la recuperación física, la participación comunitaria y el cambio social. El baloncesto en silla de ruedas continúa este legado al ofrecer a los atletas una plataforma para competir, integrarse y prosperar. Al comprender la variedad de discapacidades presentes en el baloncesto en silla de ruedas y cómo interactúan con el movimiento, el entrenamiento y la dinámica de equipo, todos los involucrados en este deporte pueden contribuir a un entorno basado en la equidad, el profesionalismo y el respeto. Los entrenadores, en particular, tienen la responsabilidad no solo de enseñar técnicas, sino también de crear una cultura de equipo donde cada jugador sea visto, escuchado y valorado.

3.0 PRINCIPIOS Y PRÁCTICAS DEL COACHING

El baloncesto en silla de ruedas es un deporte con características específicas que requieren una adaptación de los principios generales del entrenamiento deportivo. Si bien comparte muchas similitudes con el baloncesto convencional, su práctica se ve influenciada por factores como la clasificación funcional de los jugadores, las particularidades de la movilidad en silla de ruedas y una estrategia adaptada a las capacidades individuales de cada atleta.

Este capítulo abordará los principios esenciales que deben guiar el trabajo del entrenador en baloncesto en silla de ruedas, garantizando un enfoque estructurado y eficaz para el desarrollo técnico, táctico y físico de los jugadores.

3.1 ADAPTACIÓN DEL ENTRENAMIENTO AL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Comparación entre el sistema deportivo convencional y el adaptado

Para trabajar el entrenamiento de baloncesto en silla de ruedas, es fundamental comprender las principales diferencias entre el sistema deportivo convencional y el sistema deportivo adaptado. En el sistema convencional, se destinan recursos desde las primeras etapas al aprendizaje del deporte, promoviendo la especialización y el desarrollo del deportista con un enfoque eminentemente competitivo. En cambio, el deporte adaptado prioriza la participación masiva y la inclusión de deportistas con discapacidad de nacimiento o que sufren una lesión que les impide practicar el deporte en su modalidad convencional. Este sistema permite a los jugadores evolucionar a partir de diversas experiencias deportivas, lo que repercute directamente en su proceso de desarrollo y metodología de entrenamiento.

Diferencias clave entre el baloncesto convencional y el baloncesto adaptado

Otro factor clave para diseñar sesiones de entrenamiento adecuadas es comprender las diferencias entre ambos deportes:

Aspecto	Baloncesto convencional	Baloncesto en silla de ruedas
Desplazamiento	Correr y cambiar de ritmo con los pies.	Propulsión con las manos y cambios de dirección con la silla.
Defensa	Utilizando desplazamientos laterales y cambios de peso.	No existe desplazamiento lateral. Colocación de la silla y anticipación del contacto.
Clasificación de jugadores	No existen restricciones funcionales.	Sistema de puntos (1.0 – 4.5) basado en la capacidad motora.
Regulación específica	Reglas estándar FIBA.	Cambios en reglas como el regate, el contacto y el tiempo de posesión, según las reglas de la IWBF.

Importancia de la clasificación funcional en la planificación del entrenamiento

Aunque podríamos argumentar que el baloncesto en silla de ruedas es en realidad un baloncesto, la lógica interna de nuestro deporte nos muestra que existen elementos reguladores que diferencian ambos tipos de baloncesto. La comprensión y el dominio de estos elementos por parte del entrenador determinarán el rango de posibilidades tácticas del equipo. Basaremos nuestro trabajo en tres elementos reguladores:

- 1. Limitaciones de movimiento:** Los jugadores de baloncesto en silla de ruedas deben tener obligatoriamente una lesión en la parte inferior del cuerpo que les impida pivotar sobre el eje del pie.
- 2. Clasificación funcional:** Cada jugador tiene una clasificación funcional, que se deriva de su rango de movimiento en silla de ruedas (en qué planos puede realizar diferentes habilidades motoras). Esta clasificación oscilará entre 4,5 puntos para jugadores con un mayor rango de movimiento (amputaciones distales, prótesis, etc.) y 1 punto para jugadores con el rango de movimiento más limitado. La clasificación aumentará en medio punto con un mayor volumen de acción (1 / 1,5 / 2 / 2,5 / 3 / 3,5 / 4 / 4,5).
- 3. Regulación de la puntuación total en cancha:** La clasificación funcional de los jugadores en cancha no debe superar los 14 puntos en las competiciones de selecciones nacionales ni los 14,5 en las de clubes.

Con este concepto explicado, en baloncesto en silla de ruedas, entrenamos, jugamos y planificamos acciones tácticas basándonos en las características funcionales de los jugadores en una rotación. Esto significa que las estrategias de equipo deben diseñarse considerando la distribución de los jugadores según su clasificación funcional, aprovechando las fortalezas individuales para optimizar el rendimiento del equipo.

Consideraciones de entrenamiento basadas en la clasificación funcional

- Jugadores de clasificación (1.0):

- Mayor dificultad para mantener la estabilidad pélvica y el volumen de acción en silla.
- No pueden inclinarse hacia adelante ni hacia los lados sin perder la estabilidad y a menudo se apoyan en el respaldo de la silla para mantenerse erguidos.
- Sus movimientos se centran principalmente en los brazos y requieren apoyo adicional para pasar o controlar el balón en el aire.
- El control del tren superior durante la fase de tiro es limitado, por lo que deben mover rápidamente las manos hacia las ruedas para evitar perder el equilibrio.
- Entrenar los fundamentos de la silla sin balón para generar el potencial de acción necesario para defender agresivamente a cualquier jugador en la cancha, independientemente de su puntuación.
- Entrenar los fundamentos de la silla en ataque para crear la trayectoria necesaria para que los jugadores con mayor puntuación tengan oportunidades de tiro ventajosas.

-Jugadores de clasificación (2.0):

- Tienen mayor estabilidad y movilidad pélvica, por lo que su rango de movimiento en la silla es mayor.
- Pueden inclinarse ligeramente hacia adelante, recuperando la acción sin necesidad de apoyarse completamente en las ruedas, por lo que el respaldo de la silla pierde su presencia.
- Pueden girar el torso para recibir o pasar el balón, lo que les permite una mejor visión del equipo y un mayor rango de movimiento con el balón en las manos.
- Entrenar los fundamentos de la silla sin balón para generar el potencial de acción necesario para defender agresivamente a cualquier jugador de la cancha, independientemente de su puntuación, tirar en movimiento y cambiar de dirección con la silla.
- Entrenar los fundamentos ofensivos del balón (triple amenaza) para que el jugador pueda generar ventajas ofensivas y entregar el balón al jugador libre.

-Jugadores de clasificación (3.0):

- Déficit leve en la estabilidad pélvica del jugador.
- Jugadores con buen control del tronco en posición erguida y capacidad para inclinarse hacia adelante y girar.
- Tienen dificultad para inclinarse lateralmente sin apoyo adicional, para recibir lateralmente en el aire y para recuperarse sin apoyo manual al rodar.

- Practica los fundamentos de la silla sin balón para generar el potencial de acción necesario para defender agresivamente a cualquier jugador de la cancha, independientemente de su puntuación. Practica tiros en movimiento y cambios de dirección con la silla.
- Practica los fundamentos de la silla para crear espacio entre los defensores y beneficiarte del bloqueo directo o indirecto.
- Entrena los fundamentos ofensivos con balón (triple amenaza) para que el jugador pueda generar ventajas ofensivas y llegar con el balón al jugador desmarcado.
- Entrena los fundamentos sin balón para recibir y disparar rápidamente, o recibir y atacar al defensor con balón para generar una ventaja ofensiva.

-Jugadores de clasificación (4.0/4.5):

- No presentan inestabilidad pélvica.
- Jugadores con mayor volumen de acción en la silla.
- Poseen un control de tronco casi completo, lo que les permite inclinarse hacia adelante y hacia los lados con energía y sin perder estabilidad.
- Entrenamiento de los fundamentos de la silla sin balón para generar el potencial de acción necesario para defender agresivamente a cualquier jugador de la cancha, independientemente de su puntuación. Practica tiros en movimiento y cambios de dirección con la silla.
- Practica los fundamentos de la silla para crear espacio entre los defensores y beneficiarte del bloqueo directo o indirecto.
- Entrenamiento de los fundamentos ofensivos con balón (triple amenaza) para que el jugador pueda generar ventajas ofensivas y llevar el balón al jugador desmarcado.
- Entrenamiento de los fundamentos sin balón para recibir y tirar rápidamente, o recibir y atacar al defensor con balón para generar una ventaja ofensiva.
- Entrenamiento de los fundamentos de la silla sin balón para entrar a la cancha cerca de la canasta, ya sea de forma independiente o aprovechando la clase de anotación.

Los entrenadores deben estructurar sus sesiones de entrenamiento teniendo en cuenta estas diferencias, asegurándose de que cada jugador entrene específicamente según sus habilidades y limitaciones. La clasificación funcional de los jugadores también determinará qué jugadores deben estar en la cancha durante la competición. Recuerde que esta puntuación no debe superar los 14 puntos en las competiciones de selecciones nacionales ni los 14,5 en las competiciones de clubes.

Con este concepto explicado, en baloncesto en silla de ruedas entrenamos, jugamos y planificamos acciones tácticas basándonos en las características funcionales de juego de los jugadores que componen una rotación. Definimos el concepto de rotación como el conjunto de jugadores en la cancha cuya puntuación suma la puntuación máxima permitida. Actualmente, las principales rotaciones en las selecciones nacionales pueden ser (4/3/3/2,5/1,5 - 4/3/3/3/1 - 4/4/3/1,5/1,5 - 4/4/3/2/1 - 4/4/2,5/2,5/1). Podemos observar cómo en la última década la presencia de las clases intermedias en las rotaciones ha adquirido un papel diferenciador.

3.2 TÉCNICAS DE DESARROLLO DE HABILIDADES EN BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Control de la silla de ruedas

El control de la silla de ruedas es un aspecto fundamental del baloncesto en silla de ruedas (WCB). Implica diversas habilidades técnicas que permiten a los jugadores moverse de forma eficiente y estratégica en la cancha.

Habilidades básicas:

Otro factor clave para diseñar sesiones de entrenamiento adecuadas es comprender las diferencias entre ambos deportes:

- Empujar la silla y cambiar de dirección de forma controlada y eficiente.
- Control ofensivo y defensivo en situaciones de uno contra uno.
 1. **Defensivamente:** Capacidad para detener la silla contra jugadores con funcionalidad similar.
 2. **Ofensivamente:** Atacar la espalda del defensor y superarlo.
- Uso del control de la silla con cambios de ritmo, dirección, aceleración y frenado, orientados según la dirección de la jugada.
- Control de la silla para un uso efectivo en juego de equipo:
 3. **Defensivamente:** Posicionamiento correcto para adelantarse al bloqueo y alcanzar la ayuda defensiva.
 4. **Ofensivamente:** Habilidades avanzadas como la orientación adecuada para generar ventajas con bloqueos (bloqueo) y técnicas de inclinación.

Lateralidad

La lateralidad se refiere a la capacidad del jugador para utilizar ambos lados del cuerpo y ambas manos con la misma eficacia en el juego.

Niveles de desarrollo de la lateralidad:

1. Uso predominante del lado fuerte para realizar acciones técnicas de juego (movimientos y triple amenaza).
2. Uso de ambos lados en la ejecución de acciones de juego, independientemente de la presión defensiva en entrenamientos y partidos.
3. Uso de ambas manos para acciones motoras de baja complejidad (regate y separación de movimientos), pero sin usar la mano no dominante para realizar bandejas.
4. Capacidad para realizar recepciones dinámicas con ambas manos y orientar la silla en ambas direcciones para acciones de velocidad eficientes. En situaciones de presión defensiva, el jugador continúa prefiriendo su lado fuerte.
5. Uso completo de ambas manos en todas las acciones, incluyendo bandejas y pases adelantados.

Control del balón y regate

El control del balón en el baloncesto en silla de ruedas es crucial para mantener la fluidez del juego y ejecutar movimientos efectivos sin perder el control de la silla.

Aspectos clave del control del balón:

- No disocie el control del balón del control de la silla; el regate puede ser simétrico o con apoyo de las piernas.
- Realización de acciones combinadas:
 1. Detener el regate asociado a acciones técnicas como tiros o pases.
 2. Cambios de dirección con el balón controlado, disociando el regate del movimiento de la silla.
 3. Detenerse con un regate alto o bajo, con dificultad para mantener la continuidad del regate al cambiar de mano, ya sea hacia adelante o hacia atrás.
- Capacidad para ejecutar estas acciones bajo presión en entrenamientos y competiciones.

Pase y toma de decisiones

La precisión en el pase y la rapidez en la toma de decisiones son esenciales para la dinámica del baloncesto en silla de ruedas.

Elementos clave del pase y la toma de decisiones:

- Elegir el tipo de pase adecuado según la situación y la presión defensiva.
- Controlar el tiempo y el espacio para optimizar la fluidez ofensiva.
- Capacidad para leer la defensa y reaccionar rápidamente para mantener la posesión y generar oportunidades de gol.

Recepción y tiro

En el baloncesto en silla de ruedas, la recepción y el tiro requieren una combinación de coordinación y una orientación eficiente de la silla para maximizar la efectividad del tiro.

Aspectos clave de la recepción y el tiro:

- Técnicas de recepción en movimiento con adaptación eficiente de la orientación de la silla.
- Ajustar el tiro a las condiciones del juego y la presión defensiva.
- Capacidad para ejecutar tiros en diversas situaciones (estacionario, en movimiento, con defensa).

Comunicación en el juego

La comunicación es un factor clave en el baloncesto en silla de ruedas, ya que permite una mejor coordinación en las estrategias ofensivas y defensivas.

Claves para una comunicación efectiva:

- Uso de señales verbales y no verbales para coordinar jugadas.
- Comunicación clara en defensa para ajustes rápidos y asistencias.
- Coordinación con los compañeros para optimizar la ejecución de bloqueos y movimientos tácticos.

Tabla de evaluación de las habilidades técnicas del jugador de baloncesto en silla de ruedas.

Criterion	Nivel 1 (Bajo)	Nivel 2 (Intermedio)	Nivel 3 (Alto)
Movilidad de la silla	Dificultad para moverse y cambiar de dirección.	Control básico, pero con limitaciones en los cambios de dirección y velocidad.	Control total de la movilidad, con cambios de ritmo y dirección eficientes.
Control de balón	Pierde el control fácilmente, dificultad para manejar la embarcación.	Control moderado, aunque con fallos bajo presión.	Excelente control del balón en movimiento y en situaciones reales de juego.
Toma de decisiones	Toma de decisiones tardía y poca efectividad en los pases.	Decisiones correctas, pero con margen de mejora en la velocidad de ejecución.	Toma de decisiones rápida y eficaz bajo presión.
Recepción y tiro	Dificultad para recibir y ajustar el disparo.	Buen ajuste al recibir el pase, pero con inconsistencias en el disparo.	Recepción fluida y disparos precisos en diferentes situaciones de juego.
Comunicación	Él/ella no se comunica con sus compañeros de clase.	Comunicación ocasional pero ineficaz.	Comunicación constante y efectiva para coordinar el juego.

3.3 COMUNICACIÓN EFECTIVA CON LOS JUGADORES.

La comunicación efectiva es fundamental para el éxito en el baloncesto en silla de ruedas. Mejora la coordinación y el trabajo en equipo, reduce la probabilidad de errores durante el juego y mejora la comprensión y la velocidad de reacción entre los miembros del equipo. Cuando la comunicación fluye con fluidez, el juego se vuelve más eficiente y todos los participantes se sienten incluidos, informados y respetados.

Uno de los principales objetivos para fomentar la comunicación es garantizar la claridad. En la cancha, la comunicación debe ser breve, precisa y fácil de entender. Frases como "Corte", "Defensa", "Rebote" o "Bloqueo" son mucho más efectivas que las instrucciones largas, especialmente en situaciones de alta presión donde se requieren decisiones rápidas. Se anima a los entrenadores a adoptar este enfoque también, utilizando un lenguaje claro y estructurado al dar instrucciones tácticas, como "Saltar a la ayuda", "Presionar al base" o "Cerrar la línea de fondo". Además de las indicaciones verbales, los entrenadores suelen recurrir a ayudas visuales, como pizarras tácticas o señales manuales, para reforzar las instrucciones clave.

Más allá del lenguaje hablado, la comunicación no verbal desempeña un papel crucial en el baloncesto en silla de ruedas, especialmente en entornos ruidosos o caóticos donde las instrucciones verbales pueden pasar desapercibidas. Los gestos, las señales con las manos, el contacto visual y las expresiones faciales ayudan a transmitir información de forma rápida y eficaz. Por ejemplo, los jugadores pueden usar un gesto de asentimiento o una mirada directa para indicar un cambio de dirección, mientras que el contacto visual puede ser una herramienta poderosa para coordinar pases y anticipar el movimiento.

La comunicación gestual también es importante en las interacciones con los árbitros. Se utilizan las señales estándar de la FIBA para indicar faltas, infracciones y sustituciones, mientras que los jugadores pueden levantar la mano para solicitar una sustitución o reconocer una decisión. Los entrenadores también desarrollan su propio sistema de señales no verbales para la comunicación en la banda, lo que ayuda a los jugadores a ajustar las tácticas sin interrumpir el ritmo del juego.

Combinar la claridad verbal con estrategias sólidas de comunicación visual no solo mejora el rendimiento del equipo, sino que también refuerza una cultura de equipo inclusiva donde todos los jugadores, independientemente de su estilo o capacidad de comunicación, pueden participar plenamente. Una comunicación eficaz permite a los atletas tomar decisiones más rápidas e inteligentes y fortalece la cohesión esencial para el éxito en el deporte competitivo.

3.4 ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN EN EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

La motivación desempeña un papel fundamental en el desarrollo y el rendimiento deportivo. Uno de los métodos más eficaces para guiar y mantener la motivación del jugador es establecer objetivos SMART: objetivos específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos. En el baloncesto en silla de ruedas, este enfoque promueve un progreso estructurado y anima a los atletas a responsabilizarse de su desarrollo.

Un objetivo SMART debe ser:

- Specific – Definir claramente lo que se quiere conseguir.
- Measurable – Incluir criterios para evaluar el progreso.
- Achievable – Realista y posible dentro de las capacidades del jugador.
- Relevant – Contribuye directamente al rendimiento del baloncesto.
- Time-bound – Establecer dentro de un marco temporal definido.

Por ejemplo, un jugador puede fijarse como meta mejorar su porcentaje de tiros libres del 60% al 80% durante tres meses practicando 50 tiros al día y registrando los resultados para una revisión semanal. Estos objetivos estructurados ayudan a mantener la concentración, aumentan la motivación y ofrecen un camino claro hacia el éxito.

El refuerzo positivo es otra estrategia motivacional esencial. Reconocer el progreso individual y del equipo, mediante elogios verbales, pequeños incentivos o retroalimentación constructiva, fortalece la confianza del jugador y contribuye a un ambiente de equipo de apoyo. Celebrar los logros y gamificar las sesiones de entrenamiento mejora aún más el compromiso. La motivación también debe adaptarse al nivel de experiencia del jugador:

Los jugadores principiantes suelen estar motivados por la diversión, la inclusión y el desarrollo de habilidades básicas. Los entrenadores pueden:

- Fomentar un ambiente amigable y de apoyo.
- Celebrar pequeños logros para generar confianza.
- Establecer metas sencillas y alcanzables, como mejorar el manejo de la silla.
- Integrar dinámicas lúdicas para mantener el interés.

Los jugadores de nivel intermedio se motivan por la competencia, el perfeccionamiento de habilidades y el trabajo en equipo. Los entrenadores deben:

- Introducir objetivos desafiantes como la velocidad y la precisión.
- Fomentar torneos locales o competiciones por equipos.
- Brindar retroalimentación estructurada y reforzar las tácticas.

Los jugadores avanzados buscan un alto rendimiento y reconocimiento. Los enfoques recomendados incluyen:

- Establecer objetivos a largo plazo vinculados a la participación en campeonatos.
- Ofrecer entrenamiento especializado e individualizado.
- Incorporar entrenamiento mental y reforzar la disciplina.

3.5 DESARROLLO INTEGRAL DEL JUGADOR

El desarrollo integral del jugador de baloncesto en silla de ruedas implica un enfoque integrado en la preparación física, las habilidades técnicas, la comprensión táctica y la resiliencia psicológica. Cada área desempeña un papel único en el desarrollo del rendimiento del atleta y su progreso a largo plazo.

El entrenamiento físico busca desarrollar:

- Resistencia cardiovascular para una intensidad sostenida durante los partidos
- Fuerza en la parte superior del cuerpo para impulsar la silla de ruedas y realizar acciones como pases y tiros
- Agilidad y coordinación, necesarias para cambios rápidos de dirección
- Prevención de lesiones mediante programas de acondicionamiento equilibrados

El desarrollo técnico se centra en dominar:

- Manejo de la silla de ruedas: giros suaves y movimientos rápidos
- Regate y control: adaptados a la capacidad del jugador
- Pases y tiros: desde diversas posiciones y en movimiento

El aprendizaje táctico implica:

- Posicionamiento y espaciamiento efectivos en la cancha
- Movimiento sin balón para crear oportunidades
- Ejecución estratégica defensiva y ofensiva

El apoyo psicológico ayuda a los jugadores a fortalecer:

- Confianza y autoestima
- Gestión del estrés en entornos competitivos
- Comunicación y colaboración en equipo

El baloncesto en silla de ruedas también es una poderosa plataforma para el bienestar emocional y la inclusión social. Los jugadores suelen experimentar una mayor confianza en sí mismos y resiliencia gracias a sus logros personales y de equipo. La estructura del deporte de equipo crea un espacio seguro y de apoyo donde los atletas pueden expresarse y sentirse valorados. La participación también fomenta la integración y la conexión más allá del equipo. Sin embargo, aún se necesita una mayor concienciación e inversión en el deporte inclusivo para alcanzar su máximo potencial como herramienta de empoderamiento y cambio social.

4.0 PRINCIPIOS Y PRÁCTICAS DEL COACHING

La planificación del entrenamiento en baloncesto en silla de ruedas es esencial para garantizar el correcto desarrollo de los jugadores a lo largo de su carrera deportiva. Este documento proporciona un marco basado en modelos de desarrollo deportivo a largo plazo, considerando las especificidades de los jugadores con discapacidad.

La estructuración del proceso de entrenamiento en baloncesto, y más específicamente en baloncesto en silla de ruedas, debe considerar la progresión metodológica según el nivel de juego del atleta. Este proceso se basa en la adquisición progresiva de habilidades motoras básicas y específicas, el desarrollo de la capacidad física y la comprensión táctica del juego. La planificación del entrenamiento debe seguir una periodización estructurada que permita a los jugadores avanzar eficientemente en su desarrollo deportivo.

Fases de entrenamiento según el nivel de juego

Fase 1: Fundamentos

Objetivo: Introducir a los jugadores a la dinámica del entrenamiento, estableciendo hábitos deportivos adecuados y promoviendo el desarrollo de la motricidad general.

- Desarrollo de la motricidad básica (MOB) en silla de ruedas.
- Trabajo específico en la coordinación global.
- Uso de una metodología basada en juegos motores para comprender la lógica interna del baloncesto en silla de ruedas.
- Entrenamiento de acondicionamiento físico centrado en la resistencia general y el equilibrio muscular.
- Duración: 12 semanas con 3 sesiones técnicas y 2 sesiones de preparación física semanales.
- Sin introducción a sistemas competitivos.

Fase 2: Aprendiendo a entrenar

Objetivo: Integrar a los jugadores en entrenamientos grupales específicos y potenciar la especialización técnica utilizando la silla de competición.

- Desarrollo de las capacidades coordinativas específicas del baloncesto en silla de ruedas.
- Introducción a las tácticas básicas con y sin balón.
- Ejercicios progresivos de 1x1 a 4x4.
- El 75 % de las tareas se centra en mejorar la masa muscular y las habilidades motoras específicas (SMS), reservando el 25 % para tareas competitivas.
- Programa físico centrado en la fuerza-resistencia.
- Duración: 12 semanas con evaluación de los fundamentos técnico-biológicos (TBF).

Fase 3: Entrenar para entrenar

Objetivo: Desarrollar integralmente las estructuras motoras del jugador y potenciar patrones motores específicos.

- Combinación de entrenamiento de coordinación, cognitivo y de acondicionamiento.
- Inclusión de entrenamiento táctico específico con toma de decisiones en tiempo real.
- Introducción de sistemas de juego de 2 contra 2 a 5 contra 5.
- Implementación de defensa individual en cancha completa.
- Intensificación del trabajo físico con énfasis en el desarrollo muscular.
- Participación activa en competiciones.

Fase 4: Entrenando para competir

Objetivo: Optimizar el rendimiento del jugador bajo presión competitiva.

- Mejorar la técnica en situaciones reales de juego y bajo estrés físico y emocional.
- Consolidar el trabajo de coordinación, cognitivo y de acondicionamiento.
- Desarrollar sistemas tácticos específicos.
- Diferenciar entre el entrenamiento y la planificación del partido.
- Distribución equilibrada (50%) entre entrenamiento estructurado y tareas competitivas.
- Programa de preparación física individualizado adaptado a la posición de juego.
- El nivel competitivo del equipo como criterio para avanzar a la siguiente fase.

Fase 5: Entrenando para ganar

Objetivo: Maximizar el rendimiento individual y de equipo para alcanzar la excelencia competitiva.

- Especialización en sistemas tácticos avanzados.
- Desarrollo de estrategias de partido adaptadas a diferentes contextos de juego.
- Entrenamiento de alta intensidad centrado en la toma de decisiones y la resolución de problemas en tiempo real.
- Preparación física optimizada según el rol y la posición de cada jugador.
- Evaluación constante del rendimiento mediante análisis de datos y tecnología aplicada.

El entrenamiento de baloncesto en silla de ruedas debe estructurarse según un modelo progresivo que garantice el desarrollo integral del jugador. La periodización del proceso debe estar alineada con los objetivos individuales y de equipo, adaptándose a las necesidades físicas, técnicas y tácticas de cada fase del desarrollo atlético. La transición de un nivel a otro debe evaluarse rigurosamente para garantizar que el jugador posea las habilidades necesarias para afrontar los retos de la competición.

4.1 DISEÑO DE UNA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El diseño de una sesión de entrenamiento de baloncesto en silla de ruedas debe seguir una estructura que garantice el desarrollo técnico, táctico y físico de los jugadores. A continuación, se presenta un ejemplo de sesión estructurada en diferentes fases:

1. Fase de calentamiento (15-20 min)

- Movilidad articular y activación muscular específica.
- Ejercicios de movimiento en silla de ruedas con cambios de dirección y velocidad.
- Control y manejo del balón en movimiento.

2. Fase técnica (20-30 min)

- Trabajo específico de técnica en silla de ruedas: pivotes, frenado y aceleración, sombras de uno contra uno.
- Desarrollo de los fundamentos técnicos individuales (regate, pase, tiro y recepción).
- Aplicación de la técnica en situaciones progresivas (ejercicios globales).

3. Fase táctica (25-30 min)

- Ejercicios de toma de decisiones en situaciones de juego.
- Aplicación de conceptos tácticos básicos (bloqueos, cortes y asistencias defensivas) en partidos reducidos de 2 contra 2 a 4 contra 4.
- Trabajo en sistemas de juego con desventaja numérica y superioridad numérica. Desarrollo de estrategias ofensivas y defensivas en media cancha y cancha completa.

4. Fase competitiva (20-30 min)

- Partidos reducidos con aplicación de los conceptos desarrollados.
- Partidos condicionales con objetivos específicos.
- Evaluación de la toma de decisiones y adaptación al contexto competitivo.

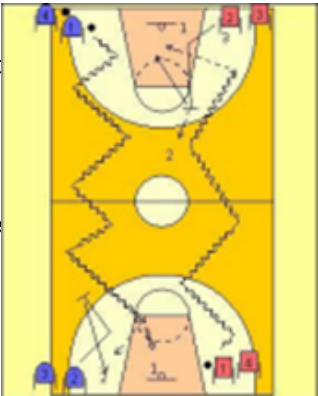
5. Fase de enfriamiento (10-15 min)
- Ejercicios específicos de movilidad y estiramiento.
 - Trabajo de recuperación activa y prevención de lesiones.
 - Reflexión sobre los objetivos de la sesión y análisis del rendimiento.

Este modelo de sesión debe adaptarse a las necesidades individuales de los jugadores y a su nivel de juego actual. La combinación de aspectos técnicos, tácticos y físicos permitirá un desarrollo progresivo y eficaz dentro del proceso de entrenamiento.

4.2 MODELOS DE SESIONES DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS EN NIVELES PRINCIPIANTES

SESIÓN 1: FUNDAMENTOS BÁSICOS DEL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

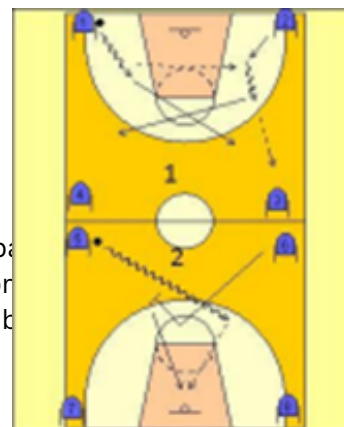
Desarrollo de la táctica individual de pick and roll ofensivo	
OBJETIVOS DE LA SESIÓN: 10'	- Trabajar en los fundamentos del bloqueo ofensivo. - Trabajar en la ocupación del espacio en relación con tu dispositivo móvil, comp
	<u>“CONCEPTO DE BLOQUEO 2X2”</u> Descripción: Explicación del concepto básico del bloqueo 2x2, con y sin balón. C • Percepción espacial • Orientación básica de la silla del bloqueador • Continuación del bloqueo del bloqueador (Pick and Roll y Pick and Pop) • Acción básica: Jugador bloqueado.

15'	<u>Descripción de la RUEDA DE ASIMILACIÓN CONCEPTUAL 2X0</u> Ejercicio de circuito de regate. Introducimos a un jugador al fondo que realiza el bloqueo. Enumeraremos tres momentos del bloqueo: 1. Bloqueo directo en banda 2. Bloqueo directo en fondo 3. Rebloqueo sin balón (entrenador como pasador) Punto de máxima corrección en la orientación de la silla y en el momento del bloqueo.	
7'	<u>“EJERCICIO DE TIRO EN PAREJAS”</u> Descripción: Un jugador con el balón lanza y rebota, mientras su compañero... Los entrenadores usarán este ejercicio para observar la posición básica de... Objetivos: • Mejorar la posición básica de lanzamiento. • Mejorar el gesto técnico del lanzamiento a media distancia.	
15'	<u>RUEDA DE ASIMILACIÓN CONCEPTUAL 2X2</u> Descripción: Igual que el ejercicio anterior, pero introducimos la defensa individual con presión, con el...	
7'	<u>“EJERCICIO DE TIRO EN PAREJAS”</u> Descripción: Un jugador con el balón lanza y rebota, mientras que su com... Objetivos: • Mejorar la posición básica de lanzamiento. • Mejorar el gesto técnico del lanzamiento a media distancia.	

“CUADRADO 2X2”

Descripción: Los jugadores se colocan como se muestra en el gráfico, ocupando las cuatro esquinas del cuadrado.

1. El balón sale de la pista trasera y se pasa a la pista trasera contraria. El primer jugador de la pista trasera contraria recibe el balón.
2. El jugador de media cancha inicia el ataque con ventaja diagonal para el balón.



“COMPETICIÓN DE TIRO POR PAREJAS” Descripción: Un jugador con el balón lanza el balón hacia el jugador de la pareja opuesta.

Objetivos:

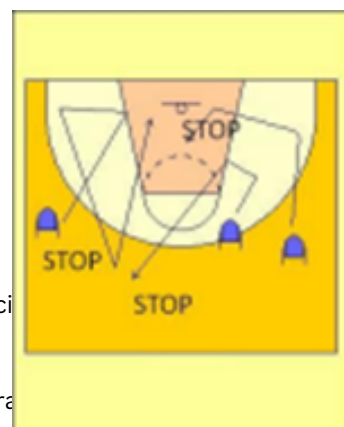
- Mejorar la posición básica de lanzamiento.
- Mejorar el gesto técnico del lanzamiento a media distancia.



“PARA”

Comenzamos el calentamiento con un ejercicio enfocado en dominar la parada inicial del balón.

1. Defensa de la defensa
2. Lo mismo con un brazo en alto para apuntar un tiro o recibir el balón en la zona.
3. Lo mismo con los dos brazos en alto en la zona de recuperación posterior para tratar de recibir el balón.



10'

“V y U”

Los jugadores se distribuyen individualmente en el campo a dos metros de u

Realizamos diferentes variaciones del ejercicio:

1. Levantar una mano

2. Levantar las dos

Realizamos el mismo ejercicio de inicio y parada de la misma manera, dibujar



10'

Estiramiento en grupo

4.3 MODELOS DE SESIÓN EN NIVELES AVANZADOS

SESIÓN 1: NIVEL DE DESEMPEÑO DE LA SESIÓN DE DESARROLLO TÁCTICO

Ejercicios básicos	Descripción	Tiempo
11x0 rueda de cuatro codos	Cada jugador, con un balón, sale del centro de la cancha por el lado izquierdo. 1. Entrada a canasta, en movimiento o con un drible de frente. 2. Entrada con una silla girada hacia la esquina opuesta. 3. Cambio de ritmo en el codo, salida de 45 grados, parada. 4. Cambio de ritmo en el codo, salida de 45 grados, parada. 5. Cambio de ritmo en el codo, salida de 45 grados, parada.	Bloque dividido en 1 minuto de técnica y 29 minutos de juego. Tiempo parcial: 1 minuto + 30 minutos
1x1	En parejas, tiramos desde la posición deseada hasta fallar. Al oír la señal, el jugador con el balón ataca al equipo contrario. Contamos puntos; el ganador recibe una silla. Habilidad para el perdedor.	5 Bloques divididos en 30" de tiro + 1'30" de 1x1
2x1 +1	Ejercicio de ritmo donde trabajamos la toma de decisiones en defensa y ataque, un ejercicio en media cancha para aumentar la intensidad. Dos jugadores defienden en tándem, el primero toca la mano del entrenador en media cancha y los atacantes se desplazan para jugar un 2 contra 1. El jugador que tocó al entrenador recupera el balón en defensa.	5 bloques de defensa de 2' por par.
nxn	Dividimos al grupo en dos equipos: el grupo de la izquierda será el de los diez, el de la derecha, el de los unos. Se canta el número 32 y tres jugadores de la izquierda juegan contra dos jugadores de la derecha para encestar. Los jugadores recibirán el balón tras correr a toda velocidad.	4 bloques de 5 pies. El equipo perdedor practica una habilidad con la silla.

SESIÓN 2: NIVEL DE DESEMPEÑO DE LA SESIÓN DE DESARROLLO TÁCTICO

EJERCICIOS BÁSICOS	DESCRIPCIÓN	TIEMPO
EFFECTIVIDAD DE LOS TIROS LIBRES	Por parejas. Tiros libres, alternando cada dos tiros. El objetivo es encestar 10 tiros libres seguidos, alternando dos por jugador. Si fallo uno, cambio de jugador y empiezo desde cero.	Tiempo máximo 6 minutos, la primera pareja en lograrlo cierra el ejercicio.
TABATA DE 20 SEGUNDOS ACCIÓN + DESCANSO DE 8 SEGUNDOS	A la señal y marcando los tiempos de acción y descanso, realizamos los siguientes ejercicios: sprint hacia adelante y hacia atrás, "V", bajar al suelo y levantarse, impulsos cortos hacia adelante y hacia atrás, giros en U, inclinación lateral de 180° e inclinación lateral.	2 series de 5 minutos repitiendo los ejercicios
RESPONSABILIDAD DEFENSIVA 1X1 SIN BALÓN	Trabajo de portería todos contra todos con porterías de conos. Tres sets en parejas, acumulamos victorias. Sin el balón.	45 segundos de trabajo por "combate" Ajustar el trabajo a 30 minutos
RESPONSABILIDAD DEFENSIVA 1X1 CON EL BALÓN	Todos los jugadores se forman en parejas en la cancha, usando un balón individual para atacar cualquier canasta. Cuando el entrenador da la señal, cambian de dirección de ataque/defensa, lo que requiere prestar atención a las señales desde la banda y anticipar las acciones del oponente. El resto de los jugadores realizan autoevaluación. Nuestro objetivo es terminar en posiciones cercanas a la canasta.	12 minutos de intercambio de parejas
EFICACIA DE LANZAMIENTO DESDE EL LADO	En parejas, hagan 20 tiros laterales sin tablero (10 por cada lado), alternando tiros por jugador. Tiro a canasta, reboteo y le paso a mi compañero para que tire. En los 6 aros	El primero en anotar 20 canastas rotará a la siguiente canasta. Duración máxima del ejercicio: 25 minutos
SUPERIORIDADES OFENSIVAS	Ejercicios de 2x1, 3x2, 4x3 y 5x4. Los atacantes se posicionan en la línea de fondo y los defensores en la línea de tiro libre. Entrenamiento de ataque y defensa, priorizando el hombre con balón y la recuperación.	Implementar 10 contraataques desde cada superioridad. Tiempo máximo: 30 minutos.
5x5	2 rotaciones:	4 veces de 3 minutos

4.4 PROMOVER EL TRABAJO EN EQUIPO Y EL LIDERAZGO

Creando un fuerte espíritu de equipo

El espíritu de equipo es fundamental para el éxito deportivo, ya que permite a los atletas alcanzar un rendimiento superior al que podrían alcanzar individualmente. La colaboración, la comunicación y el apoyo mutuo permiten elevar el rendimiento en beneficio de un logro colectivo. Fomentar un ambiente positivo y cohesionado no solo beneficia el rendimiento en el campo, sino que también contribuye al bienestar emocional del grupo.

¿Cómo fomentar el espíritu de equipo? El espíritu de equipo se basa fundamentalmente en la confianza y la comunicación, creando un sentido de unidad. Por lo tanto, fomentar la confianza, promover la comunicación, crear una cultura de apoyo, trabajar juntos por un objetivo común, apoyarse mutuamente en momentos de éxito y adversidad, y celebrar los logros fortalecerá las relaciones entre los miembros del equipo y mejorará el rendimiento colectivo.

Para fomentar el espíritu de equipo, existen estrategias eficaces y herramientas valiosas que nos ayudarán a mejorar la dinámica de grupo. Las hemos recopilado en cuatro puntos que desarrollamos a continuación:

Ejercicios de cohesión grupal

Los siguientes ejercicios son beneficiosos para fortalecer el espíritu de equipo porque trabajan aspectos clave como la comunicación, la confianza y la cooperación.

1. Carrera de relevos con pase

Objetivo: Mejorar la comunicación y el trabajo en equipo.

Cómo hacerlo: Dividir al equipo en dos grupos. Los jugadores deben avanzar por la cancha, pasándose el balón sin que toque el suelo. El equipo que complete el recorrido primero sin cometer errores gana.

2. El reloj de pases

Objetivo: Mejorar la precisión de los pases y fomentar la confianza entre los compañeros.

Cómo hacerlo: Los jugadores forman un círculo y se pasan el balón en un orden establecido. El pase debe realizarse lo más rápido posible sin dejar caer el balón. Se pueden añadir más balones para aumentar la dificultad.

3. El reto de la cuerda

Objetivo: Fomentar el trabajo en equipo y la sincronización.

Cómo hacerlo: Formar parejas de jugadores atando sus sillas con una cuerda. Deben moverse juntos por la cancha, pasando y tirando. Se refuerza la importancia de la comunicación y un ritmo compartido.

4. Defensa en bloque

Objetivo: Mejorar la cohesión defensiva.

Cómo hacerlo: Dividir al equipo en defensores y atacantes. Los defensores deben moverse sincronizados para cerrar espacios y obstaculizar el avance del equipo contrario. Se evalúa cómo trabajan juntos para mantener una defensa sólida.

Estos ejercicios no solo fortalecen la cohesión del equipo, sino que también ayudan a desarrollar habilidades clave para el juego.

Roles de equipo según características y habilidades funcionales

En baloncesto en silla de ruedas, los roles de equipo se asignan según las habilidades técnicas, la clasificación funcional de los jugadores y sus características personales.

1. Roles funcionales (según la posición de juego)

Base: Controla el ritmo del juego, distribuye el balón y organiza las jugadas.

Escolta (Tirador): Especialista en tiros de media y larga distancia.

Alero: Jugador versátil que puede anotar, defender y asistir en la transición.

Ala-pívot: Apoya la defensa, los rebotes y el juego interior.

Pívot: Principal referencia en la zona, clave en defensa y rebotes.

2. Roles según la clasificación funcional

En baloncesto en silla de ruedas, cada jugador recibe una clasificación funcional de 1.0 a 4.5 (según su movilidad y estabilidad).

Jugadores de clasificación baja (1.0 - 2.5): Generalmente defensores o jugadores clave.

Jugadores de Alto Ranking (3.0 - 4.5): Suelen desempeñar roles ofensivos y tienen mayor movilidad en la cancha.

Balance de Puntuación: El equipo en la cancha no puede superar los 14 puntos, sumando las valoraciones de los cinco jugadores.

3. Roles basados en habilidades y personalidad

Líder: Motiva al equipo y toma decisiones clave en el partido.

Defensivo: Responsable de marcar a los jugadores rivales clave.

Jugador de Transición Rápida: Ideal para contraataques rápidos.

Anotador: Jugador con gran capacidad goleadora, especialmente en momentos decisivos.

Jugador de Equipo: Jugador enfocado en las asistencias y el apoyo táctico.

Desarrollo de la confianza entre jugadores

La confianza es clave para el éxito del equipo. Se considera un activo fundamental para evitar el trabajo aislado, fomentar la colaboración, fortalecer el trabajo en equipo y aumentar el compromiso de los miembros. Cuando hay confianza, los jugadores se comprometen voluntariamente, comparten un propósito común, asumen riesgos y se ayudan mutuamente. Por lo tanto, desarrollar la confianza entre los miembros del equipo es esencial para el rendimiento colectivo, la cohesión y la satisfacción del grupo. ¿Qué necesita un equipo para desarrollar la confianza? Existen estrategias clave para fomentarla:

1. Comunicación abierta y transparente

Fomentar un entorno donde los jugadores puedan expresarse sin temor a ser juzgados. Los jugadores deben sentir que sus opiniones y necesidades son escuchadas y valoradas por el entrenador y sus compañeros. Por esta razón, la confianza está estrechamente ligada al concepto de comunicación. Celebrar reuniones periódicas para discutir expectativas, roles y objetivos. Practicar la escucha activa entre compañeros y entrenadores.

2. Forjar relaciones fuera de la cancha

Organizar actividades de equipo fuera del entrenamiento, como cenas, salidas recreativas o actividades de team building. Fomentar la camaradería mediante juegos y ejercicios de confianza (por ejemplo, retos de pareja o trabajo en equipo).

3. Definición clara de roles y responsabilidades

La claridad de roles es vital para que los jugadores se sientan cómodos y puede evitar que la incertidumbre o el resentimiento hacia el entrenador afecten su desarrollo. Cada jugador debe conocer su rol dentro del equipo y sentirse valorado por su contribución. Cuando el rol de un jugador dentro del equipo no cumple con sus expectativas o deseos, justificar claramente el motivo y las áreas en las que se puede trabajar para mejorar su rol puede ayudar a mantener la confianza del jugador en el entrenador. Asegúrese de que todos tengan oportunidades de participar y desarrollarse.

4. Apoyo mutuo y una cultura de respeto

El apoyo puede considerarse en relación tanto con el apoyo emocional como con la convicción del jugador de que el entrenador tiene la capacidad de mejorar su rendimiento. Al igual que la confianza, el respeto debe desarrollarse con el tiempo. Es importante reconocer que el respeto se gana y lo brindan los jugadores, no lo exigen los entrenadores.

5. Ejemplo del entrenador y los líderes del equipo

La coherencia en el mensaje y el comportamiento del entrenador es fundamental para generar esta confianza. Para generarla, los entrenadores deben asegurarse de que sus palabras siempre se reflejen en sus acciones. En entornos psicológicamente seguros, la relación y el diálogo entre entrenador y jugador siempre son recíprocos. Debe existir una relación similar entre el líder y el resto del equipo; la confianza de los jugadores en un líder es esencial para crear un clima de seguridad y motivación. Un líder que muestra dedicación, profesionalismo y pasión inspira a sus compañeros. La confianza no se construye de la noche a la mañana, pero con un esfuerzo constante, el equipo puede convertirse en una unidad más fuerte y unida.

Resolución de conflictos y gestión del ego en el equipo

La resolución de conflictos y la gestión del ego en un equipo deportivo son esenciales para mantener un ambiente armonioso y maximizar el rendimiento colectivo. Los conflictos dentro del equipo pueden surgir por diversas razones, entre ellas:

1. Mala comunicación

La falta de una comunicación clara y eficaz puede generar malentendidos y tensiones dentro del equipo. Por ejemplo, la falta de una comunicación clara sobre los roles y las expectativas puede ser una fuente común de conflicto.

2. Búsqueda de poder

Uno de los factores que más contribuye a la tensión dentro de un equipo es la lucha por el control y la influencia. Esto, en última instancia, socava el ambiente positivo del equipo.

3. Falta de liderazgo

La falta de un liderazgo deportivo fuerte y decisivo dentro del equipo puede generar desorganización y discordia, tanto entre entrenadores como entre jugadores.

4. Cambio de liderazgo

En ocasiones, los cambios en el liderazgo del equipo pueden desestabilizar la dinámica del mismo.

Contar con una buena estrategia de prevención de conflictos facilitará la resolución de problemas y ayudará a mantener la unidad. A continuación, se presentan algunas estrategias clave para la resolución de conflictos:

1. Fomentar la comunicación abierta

- Establecer un espacio donde los jugadores puedan expresar sus preocupaciones sin temor a represalias.
- Organizar reuniones individuales o grupales para abordar los problemas.

2. Identificar y diagnosticar los problemas

- Reconocer las actitudes que causan conflicto y explorar posibles soluciones. Es importante comprender las motivaciones de cada parte antes de intervenir.

3. Mediación del entrenador o capitán

- Un líder neutral puede facilitar la conversación y ayudar a encontrar soluciones. Utilizar la escucha activa y la empatía.
- Si no se puede llegar a un consenso, someter los asuntos a votación.

4. Establecer normas y valores de equipo

- Crear un código de conducta interno que incluya respeto, responsabilidad y cooperación.
- Aplicar las normas de forma justa y equitativa.

5. Fortalecer el espíritu de equipo

- Convertir los desacuerdos en oportunidades para fortalecer la unidad del grupo. Este proceso puede llevarse a cabo mediante ejercicios o dinámicas de cohesión grupal para mejorar la confianza.
- La gestión eficaz de conflictos contribuye a un clima de respeto y comprensión mutua, y abordar los conflictos de forma proactiva ayudará a evitar que se conviertan en problemas mayores.

Gestionar el ego es otro de los principales retos a los que se enfrenta un entrenador o líder de equipo. Para ello, podemos apoyarnos en los siguientes puntos para resolver los problemas que surjan:

1. Definir roles claros. Asegurarse de que cada jugador comprenda su importancia dentro del equipo, independientemente de su rol.
2. Enfatizar el objetivo común. Recordar que el éxito del equipo está por encima de los logros individuales. Celebrar las contribuciones colectivas en lugar de destacar solo las figuras individuales.
3. Reconocer el esfuerzo de todos. Elogiar no solo a las estrellas, sino también a quienes hacen el trabajo sucio en el campo.

4. Fomentar la humildad y el liderazgo positivo. Se puede motivar a los jugadores con egos grandes a asumir roles de liderazgo con responsabilidad y con el ejemplo.
5. Promover la rotación de roles. Evitar la dependencia de un solo jugador, permitiendo que todos tengan oportunidades de destacar.
6. Técnicas de motivación personalizadas. Dependiendo de la personalidad de los jugadores, observamos que algunos necesitan reconocimiento público, mientras que otros prefieren conversaciones privadas. Adaptarse a cada personalidad ayuda a gestionar el ego.

4.5 DESARROLLO DE LIDERAZGO

Identificar y fomentar jugadores con liderazgo natural en un equipo deportivo es clave para mejorar el rendimiento y la cohesión del equipo. Como entrenadores, debemos observar y reconocer las habilidades, a menudo innatas, de nuestros jugadores para identificar a aquellos con habilidades de liderazgo que puedan influir positivamente en el equipo. Si se trabajan adecuadamente, estos jugadores pueden convertirse en líderes fuertes que impulsan el rendimiento y la moral del equipo. Reconocemos a un jugador con liderazgo natural por:

- Su comunicación efectiva: Se expresan con claridad, motivan a sus compañeros y dan instrucciones en la cancha de baloncesto.
- Influencia positiva: Jugadores que inspiran a otros con su actitud, esfuerzo y compromiso.
- Asumen la responsabilidad: Toman la iniciativa en momentos difíciles y asumen la responsabilidad de los resultados.
- Resiliencia y control emocional: Mantienen la calma bajo presión y ayudan a otros a hacer lo mismo.
- Un ejemplo dentro y fuera de la cancha: Lideran no solo con palabras, sino también con acciones, respetando a entrenadores, compañeros y oponentes.

Una vez identificados los líderes del equipo, no debemos olvidarnos de los demás miembros para que también puedan dar lo mejor de sí mismos y contribuir al éxito del equipo. Para ello, debemos enseñar a todos los jugadores a asumir responsabilidades de equipo; todos deben contribuir y sentirse valorados por ello. Para lograrlo, es fundamental que el jugador comprenda su rol dentro del equipo, fomentando así un sentido de pertenencia. Debe comprender cómo su esfuerzo y compromiso impactan al equipo. De nuevo, consideramos importante definir roles y tener expectativas claras para que el jugador sepa qué esperamos de él. Para involucrar a todos los miembros del equipo, debemos promover una comunicación abierta e involucrarlos en la toma de decisiones (planificación y estrategias), creando espacios donde todos puedan expresar sus ideas e inquietudes. Como parte del proceso para que los jugadores asuman la responsabilidad del equipo, es importante enfatizar que los errores son parte del aprendizaje y que cada jugador debe ser responsable de sus acciones sin culpar a los demás.

Ya hablamos previamente de la confianza. En esta sección, también es importante fomentar la autoconfianza y la responsabilidad individual en beneficio del equipo. Para lograrlo, debemos recompensar el comportamiento responsable, es decir, reconocer y destacar cuando un jugador asume sus responsabilidades. En definitiva, si todos los jugadores comprenden la importancia de su rol y se sienten responsables del éxito del equipo, la dinámica de grupo será más sólida y eficaz.

Fomentar la comunicación interna entre los jugadores en la cancha

Promover una comunicación interna eficaz entre los jugadores en la cancha es esencial para mejorar el trabajo en equipo, la coordinación y la toma de decisiones. Ayuda a construir una unidad cohesionada, mejora el rendimiento general y fomenta la confianza mutua. La comunicación va más allá de simplemente pedir el balón o dar órdenes; implica crear una comprensión compartida de las fortalezas, roles e intenciones de cada uno, especialmente en situaciones de alta presión donde la anticipación y la respuesta rápida son clave. Cuando los jugadores se comunican de forma consistente, se sintonizan mejor con los movimientos de los demás, lo que les permite apoyarse y reaccionar como un grupo unido. La comunicación interna se desarrolla tanto a través del entrenamiento estructurado como de las experiencias de juego en vivo, y puede dividirse en dos contextos principales:

1. Durante el entrenamiento

Las sesiones de entrenamiento proporcionan el entorno ideal para desarrollar hábitos de comunicación. Se pueden utilizar ejercicios específicos para reforzar la interacción vocal, como ejercicios basados en conceptos que requieren que los jugadores hablen para completar una acción, por ejemplo, indicando ajustes defensivos ("cambio", "ayuda") o señales ofensivas ("corte", "pase").

A los jugadores se les pueden asignar roles de comunicación según su posición. Un base puede encargarse de dirigir las jugadas ofensivas, mientras que un pívot puede guiar la organización defensiva. La retroalimentación positiva constante durante los ejercicios genera confianza y refuerza hábitos efectivos, que posteriormente pueden transferirse al juego competitivo.

2. Durante los partidos

En la intensidad de las situaciones de juego, las señales verbales concisas y reconocibles se vuelven cruciales. Los equipos suelen usar palabras clave cortas para transmitir estrategias o ajustes posicionales, como "cambio" para la rotación defensiva o "doble" para iniciar una defensa de dos contra uno. Identificar a los líderes vocales en la cancha, aquellos que mantienen una comunicación activa y clara, puede mejorar significativamente la coordinación del equipo.

La comunicación no verbal es igualmente importante. El contacto visual, el lenguaje corporal y las señales o gestos manuales estandarizados son herramientas que mejoran la sincronización y el tiempo de respuesta cuando la comunicación verbal es limitada debido al ruido o al ritmo del juego.

Mejorando la toma de decisiones colectiva mediante dinámicas de grupo

Además de mejorar la comunicación durante el partido, la toma de decisiones colectiva es una habilidad que puede desarrollarse intencionalmente mediante dinámicas de grupo estructuradas. Estos métodos animan a los jugadores a reflexionar, debatir y contribuir a la planificación del equipo y la ejecución táctica.

Las dinámicas de grupo pueden integrarse mediante diversos formatos:

- **Calentamientos y ejercicios en grupos pequeños** para desarrollar la coordinación y la conciencia mutua.
- **Simulaciones de escenarios de juego de alta presión** que desafían a los jugadores a responder colectivamente.
- **Sesiones de análisis de video**, donde el equipo revisa sus propios partidos o ejemplos profesionales, debatiendo qué funcionó, qué no y cómo las decisiones influyeron en los resultados.

Algunos ejemplos prácticos incluyen:

- **Sesiones de lluvia de ideas:** Los jugadores y el cuerpo técnico colaboran para identificar estrategias para mejorar el rendimiento del equipo, seguidas de una votación grupal para priorizar las acciones.
- **Simulaciones en tiempo real:** Se plantean situaciones hipotéticas de juego (p. ej., "Vas perdiendo por cinco puntos y te quedan 3 minutos, ¿cuál es el plan?"), y los jugadores deciden y ponen en práctica colectivamente las respuestas durante el entrenamiento, seguidas de un análisis.
- **Liderazgo rotativo:** Asignar a diferentes jugadores para que dirijan partes del entrenamiento (p. ej., rutinas de calentamiento, selección de ejercicios o motivación del equipo) fomenta la propiedad, la responsabilidad y el liderazgo compartido en todo el grupo.

Al combinar hábitos de comunicación consistentes con procesos de toma de decisiones inclusivos, los equipos se vuelven más adaptables, unidos y empoderados tanto dentro como fuera de la cancha.

5.0 CONCEPTOS TÁCTICOS Y ESTRATEGIAS DE JUEGO

Este capítulo presenta los principios tácticos fundamentales del baloncesto en silla de ruedas, incluyendo estrategias ofensivas y defensivas, formaciones de equipo y adaptaciones según la clasificación de los jugadores. Se hace hincapié en la ejecución práctica y la toma de decisiones durante el partido, relevantes para diferentes situaciones de juego.

5.1 ESTRATEGIAS OFENSIVAS

El ataque se puede jugar con o sin balón, y es importante que los jugadores aprendan a jugar eficazmente sin él para liberarse o liberar a un compañero y recibir el balón. Esto requiere que los atacantes interpreten y reaccionen a las situaciones defensivas y tomen la decisión más adecuada. En el baloncesto en silla de ruedas, es esencial que los compañeros trabajen juntos para avanzar con el balón por la cancha, mediante pases y movimientos en equipo.

Al trabajar individualmente, los jugadores pueden desmarcarse incorporando fintas y fintas para sortear a sus oponentes y desmarcarse. Las fintas, que incluyen movimientos con la cabeza, el hombro, la silla o el balón, son una parte fundamental del ataque individual y deben practicarse para que resulten creíbles. Una vez desmarcado, el atacante debe encarar la canasta para recibir el balón y colocarse en posición de triple amenaza. Un jugador en posición de triple amenaza con el balón tendrá la opción de tirar, pasar o driblar/conducir hacia la canasta. La presión defensiva y la posición del jugador en la cancha determinarán cuál es la opción más adecuada, y se detalla a continuación:

- Opción de tiro: se utiliza si el jugador atacante está en rango de tiro y en equilibrio.
- Opción de pase: se utiliza si otro jugador recorta hacia la canasta o para avanzar el balón.
- Opción de regate: se utiliza para avanzar el balón hacia la canasta para una bandeja o para atraer a un defensor.

Al trabajar en equipo en ataque, se pueden utilizar las siguientes estrategias:

5.1.1 CONTRAATAQUE

Un contraataque es una estrategia ofensiva de alta velocidad que se utiliza para avanzar rápidamente el balón por la cancha e intentar anotar antes de que el equipo contrario tenga la oportunidad de defender. Es una táctica esencial en el baloncesto en silla de ruedas.

Cómo funciona un contraataque

Un contraataque suele ocurrir en una de las siguientes situaciones:

1. Tras un rebote defensivo: Un jugador controla el balón e inmediatamente busca un pase de salida a un compañero que avanza por la cancha.
2. Tras un robo o pérdida de balón: Si la defensa fuerza un error o intercepta un pase, puede pasar rápidamente al ataque antes de que el equipo contrario lo recupere.
3. Tras un bloqueo o una canasta fallada: Si la defensa bloquea con éxito un tiro o el equipo atacante falla, puede aprovechar el momento para avanzar.

Pasos clave en un contraataque:

1. Transición rápida de defensa a ataque: En el momento en que se obtiene la posesión, los jugadores avanzan inmediatamente por la cancha para crear una oportunidad de ataque.
2. Pase de salida: Se realiza un pase rápido a un compañero posicionado para el contraataque, generalmente más adelantado que el último defensor (o en posición de superarlo).
3. Espaciamiento y ocupación de líneas: Los jugadores ofensivos se distribuyen por líneas para crear opciones de pase y evitar la congestión. Los jugadores más rápidos lideran el contraataque, mientras que otros brindan apoyo, a menudo colocando bloqueos para crear más espacio y bloquear el camino del defensor hacia el balón.
4. Toma de decisiones: Al acercarse a canasta, el jugador con el balón decide si lanzar, pasar a un compañero en mejor posición o reiniciar el ataque si la defensa se ha recuperado.

Variantes del contraataque en baloncesto en silla de ruedas

1. Contraataques de dos contra uno o tres contra dos: Estas situaciones ocurren cuando el ataque supera en número a la defensa, creando una oportunidad fácil de anotar, a menudo como resultado de una interceptación exitosa o una pérdida de balón.
2. Contraataque individual: Si un jugador está significativamente por delante de la defensa, puede ir directo a canasta para una bandeja o un tiro corto.
3. Opción de remolque: Un jugador que va detrás se mantiene ligeramente por detrás del contraataque en caso de un tiro fallado, lo que le permite recuperar el rebote para colocarse y tirar o reiniciar el ataque.

Desafíos y consideraciones

- Jugadores defensivos en recuperación: Los defensores correrán de vuelta para proteger la canasta, por lo que los jugadores de contraataque deben mantener la velocidad para evitar posibles bloqueos o contacto.
- Ritmo y gestión de la energía: Avanzar a alta velocidad requiere un esfuerzo considerable, por lo que los equipos deben equilibrar los contraataques con un juego estructurado en media cancha.
- Comunicación: Los contraataques se basan en una comunicación rápida y clara para garantizar que los jugadores realicen los pases correctos y aprovechen las oportunidades de gol.

5.1.2 PICK AND ROLL EN BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Un bloqueo o "bloqueo" ocurre cuando un jugador ofensivo intenta bloquear a un defensor, dejándolo libre para un tiro o pase abierto. Realizar buenos bloqueos es fundamental, ya que permiten a un compañero liberarse y colocarse en una buena posición de tiro, también conocido como "rolling".

Cómo funciona el bloqueo y continuación

1. Bloqueo (bloqueo): Un jugador ofensivo (el bloqueador) coloca su silla de ruedas en la trayectoria de un defensor, bloqueándolo e impidiéndole seguir al jugador con el balón.
2. Roll (corte a canasta): Tras realizar el bloqueo, el bloqueador se mueve rápidamente (o "rueda") hacia la canasta para recibir un pase y así tener una oportunidad de gol.
3. Toma de decisiones: El jugador con el balón puede lanzar un tiro abierto, penetrar hacia la canasta o pasar al jugador que rueda.

Ejecución de un bloqueo y continuación:

El bloqueo y continuación en baloncesto en silla de ruedas se basa en un posicionamiento inteligente, el movimiento de la silla y la colaboración con los compañeros para crear un camino fácil hacia la canasta o un tiro abierto.

Pasos clave:

- Preparación del bloqueo:
 1. El bloqueador se coloca en la trayectoria del defensor y posiciona su silla de ruedas en ángulo para crear un bloqueo efectivo.
- El jugador con el balón utiliza el bloqueo:
 2. El jugador con el balón dribla cerca del bloqueador, obligando al defensor a rodear el bloqueo o a quedarse bloqueado.
 3. Si el defensor duda, el jugador con el balón puede lanzar o penetrar hacia la canasta.

3. El Rollo:

Una vez que el jugador con el balón se adelanta, el bloqueador gira rápidamente y avanza hacia la canasta.

1. El jugador con el balón puede entonces pasarle al jugador que rueda para una oportunidad fácil de anotar.

Pautas para una selección exitosa:

- Asegúrese de que los atacantes estén en una buena posición para colocar la selección. Quien realiza la selección suele lanzar hacia la canasta, como se muestra en el diagrama.
- El jugador B coloca una selección sobre el defensor del jugador A.
- El jugador A debe estar listo y permanecer en una posición para que el jugador B (el que realiza la selección) sepa dónde y cómo colocar la selección.
- Sepárese de su compañero, en línea diagonal, lejos de la canasta. Conozca la posición de poder para usted y su compañero.
- Mantenga la selección hasta que su compañero cree espacio entre usted y la defensa. El objetivo es facilitarle el tiro.

Por qué es efectivo el bloqueo y continuación

- Crea espacio: ayuda al ataque a conseguir tiros abiertos al interrumpir el posicionamiento defensivo y acercar el ataque a la canasta.
- Provoca desajustes defensivos: si los defensores cambian de asignación, se pueden crear desajustes donde un jugador ofensivo más alto o más rápido obtiene ventaja.
- Funciona para todas las clasificaciones: se puede adaptar tanto para personas con puntos altos (más movilidad) como para personas con puntos bajos (menos movilidad pero con fuertes habilidades de posicionamiento).

5.1.3 ESPACIOS EN EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Los espacios son un concepto fundamental en el baloncesto en silla de ruedas que garantiza que los jugadores ofensivos se ubiquen eficazmente en la cancha. Un buen espaciamento ayuda a los equipos a crear líneas de pase abiertas, oportunidades de penetración y tiros con alta probabilidad de acierto, a la vez que dificulta la presión de los defensores.

Por qué es importante el espaciamento

1. Crea oportunidades ofensivas: Un espaciamento adecuado permite que los jugadores con el balón se muevan libremente sin verse acorralados por sus compañeros.
2. Mejora el pase y la circulación del balón: Los jugadores bien espaciados pueden pasar con rapidez y eficiencia, lo que reduce las pérdidas de balón.
3. Abre líneas de penetración: Los jugadores con buen espaciamento pueden avanzar hacia la canasta sin congestionar la defensa.
4. Previene la presión defensiva: Extender la cancha obliga a los defensores a cubrir más terreno, lo que dificulta las trampas o la doble marca.
5. Maximiza la eficiencia del pick and roll: Un espaciamento adecuado garantiza que los defensores no puedan recuperarse fácilmente después de un bloqueo.

Principios clave para un buen espaciamento

1. Evitar la sobrepoblación

- Los jugadores deben mantener una distancia de al menos uno o dos centímetros y medio entre sus compañeros para permitirles moverse.
- La sobrepoblación puede provocar que los defensores cambien o bloqueen fácilmente las líneas de pase.

1. Sellado para compañeros

- Los jugadores deben usar su silla para bloquear a un defensor y crear espacio para ellos o sus compañeros.
- Para sellar eficazmente, los jugadores se colocan entre el defensor y el balón.
- Un buen sellado ayuda a obtener una mejor posición para pases, tiros y líneas de penetración.

1. Establecer bloqueos

- Establecer bloqueos sólidos colocando la silla de forma que obstruya el camino del defensor. Esto crea tiros abiertos.
- Asegúrese de establecer bloqueos legales y manténgase atento al movimiento tanto del balón como de los defensores.

1. Formaciones triangulares y abiertas

- Los equipos suelen usar una formación triangular o abierta (3 fuera, 2 dentro) para mantener abiertas las opciones de pase y evitar que los defensores se desplomen hacia el interior.
- El espacio entre los jugadores debe crear múltiples ángulos para el pase y el tiro.

2. Equilibrar la cancha

- Los jugadores deben distribuirse equitativamente, asegurando que ambos lados de la cancha estén activos.
- Un ataque equilibrado dificulta que la defensa se centre en un lado o en un jugador.

3. Mantenerse en movimiento y ajustarse

- Los jugadores deben trabajar juntos continuamente para crear espacio, moviéndose hacia las zonas abiertas cuando los defensores dejan huecos.
- El posicionamiento estático permite a los defensores recuperar y presionar el balón con mayor facilidad.

Errores comunes de espaciamento

- Agrupamiento: Demasiados jugadores en una zona dificultan el pase y el movimiento.
- Acorralar al jugador con el balón: Los compañeros deben crear espacio en lugar de amontonarse, lo que limita las opciones de pase.
- Ignorar al equipo débil: El espaciamento debe abarcar toda la cancha, no solo un lado.

5.1.4 MOVIMIENTO DEL BALÓN EN BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El movimiento efectivo del balón es crucial en el baloncesto en silla de ruedas para romper las defensas, crear tiros abiertos y mantener el ritmo ofensivo. Dado que los jugadores dependen de sus brazos tanto para empujar como para driblar, los equipos deben priorizar la toma de decisiones rápida, los pases inteligentes y la coordinación de movimientos.

Formas de mover el balón eficientemente

1. Pases (método principal)

- Los pases rápidos y precisos ayudan a mantener la velocidad y evitan que los defensores se preparen.
- Pases comunes:

- i. Pase de pecho– Rápido y directo; ideal para movimientos rápidos de pelota.
- ii. Pase con bote – Útil en espacios reducidos para evitar intercepciones.
- iii. Pase por encima de la cabeza/pase de gancho – Se utiliza para pases de larga distancia o para romper la presión de toda la cancha.
- iv. Pase elevado - ayuda a que el balón pase por encima de los defensores, generalmente a jugadores más altos o más móviles.

2. Cambios de balón y balanceo

- Mover el balón de un lado a otro de la cancha exige a la defensa.
- Un cambio de balón rápido obliga a los defensores a reposicionarse, creando líneas abiertas de penetración o pase.

3. Transición de contraataque

- En situaciones de contraataque, un jugador avanza rápidamente el balón mientras sus compañeros corren para adelantarse.
- El pase suele ser más rápido que el drible, por lo que los equipos se centran en pases rápidos de salida tras rebotes o pérdidas de balón.

4. Pick and roll para mover el balón

- Un jugador con el balón realiza un bloqueo (pick) y luego pasa o penetra mientras su compañero rueda hacia la canasta.
- Esto obliga a los defensores a tomar decisiones y abre las opciones de pase.

5. Pase y Go

- Un jugador pasa el balón e inmediatamente se mueve a un espacio abierto para recibir un pase de vuelta.
- Este método es eficaz para romper defensas cerradas.

Conceptos clave para un movimiento de balón efectivo:

- Mantener el balón en movimiento: Evitar retener el balón demasiado tiempo, ya que permite que los defensores se recuperen.
- Usar ángulos inteligentes: Los pases deben realizarse en ángulos difíciles de interceptar para los defensores.
- Comunicarse: Las señales claras y el contacto visual ayudan a prevenir pérdidas de balón.
- Proteger el balón: Los jugadores deben estar atentos a los defensores que intentan interceptar o bloquear pases.

Errores comunes que se deben evitar:

- Regatear demasiado: Desperdicia energía y ralentiza el flujo ofensivo.
- Pases telegráficos: Mirar directamente al objetivo antes de pasar facilita el robo de balón por parte de los defensores.
- Retener el balón demasiado tiempo: Genera presión por parte de los defensores y limita el movimiento ofensivo.

5.1.5 TRANSICIONES Y CRUCES EN BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El juego de transición en baloncesto en silla de ruedas se refiere al cambio entre ataque y defensa, mientras que el centro es una técnica utilizada para sortear a los defensores y desviarlos de su trayectoria obligándolos a reducir la velocidad, detenerse o cambiar de dirección. Ambos son esenciales para mantener la velocidad, controlar el ritmo y crear oportunidades de gol.

1. Transiciones

Un equipo debe cambiar rápidamente de ataque a defensa o de defensa a ataque para mantener el control del juego.

Transición ofensiva (contraataque).

Esto ocurre cuando un equipo gana la posesión y avanza rápidamente el balón por la cancha para anotar antes de que la defensa pueda prepararse.

Pasos clave:

1. Un defensor o reboteador realiza un pase rápido a un compañero en la cancha.
2. El jugador corre con impulsos largos y potentes para crear una ventaja numérica.
3. El balón se mueve rápidamente con pases en lugar de dribles para ganar velocidad.
4. Un jugador rápido recorta hacia la canasta para una oportunidad de gol.

Objetivo: ¡Atacar antes de que la defensa esté lista!

Transición defensiva (regresar a la defensa).

Cuando el equipo contrario obtiene la posesión, la prioridad es volver a la defensa y evitar un contraataque fácil.

Pasos clave:

1. Los jugadores giran rápidamente y presionan con fuerza para volver a su posición.
2. Uno o dos defensores retroceden primero para cubrir la zona y detener una canasta fácil.
3. El resto de la defensa se organiza y marca a los rivales.
4. Los jugadores se comunican para evitar desajustes o dejar a los tiradores desmarcados.

Objetivo: ¡Detener los contraataques y forzar un ataque de media cancha!

5.1.6 CRUCE EN BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El centro es una técnica que se utiliza para superar a los defensores colocándose entre ellos y la canasta, forzándolos a desviarse de su trayectoria defensiva. Dado que el baloncesto en silla de ruedas no permite pivotes repentinos como en el baloncesto de pie, el centro es esencial para un movimiento efectivo.

Cómo realizar un centro:

Centro básico:

1. Acérquese al defensor en ángulo, colocando su silla entre él y la canasta ofensiva.
2. Oblíguelo a desviarse de su trayectoria, ya sea hacia una línea lateral, deteniéndolo o obligándolo a girar y cambiar de dirección.

Centros: cómo superar la presión en toda la cancha:

1. Si el equipo defensor presiona en toda la cancha, utilice movimientos de cruce para evitar quedar atrapado.
2. Mantenga el balón en movimiento para evitar quedar atrapado.

Por qué son importantes las transiciones y los centros

Las transiciones mantienen el juego rápido y dinámico. Si un equipo puede realizar la transición rápidamente, puede anotar antes de que la defensa se forme.

El centro permite a los jugadores con el balón sortear a los defensores y mantener el control del ataque.

5.1.7 HOMBRE FUERA EN BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El hombre fuera implica que el equipo atacante retroceda a los defensores para crear un desequilibrio numérico. Esta ventaja se logra creando espacios y líneas de penetración. Usa la estrategia del hombre fuera para crear espacios y mejorar el flujo ofensivo. Utilizar estas estrategias ofensivas mejorará tu capacidad para controlar el juego y crear oportunidades de gol. Sigue practicando e implementando estas técnicas.

¿Cuándo ocurre el "hombre fuera"?

A los defensores se les impide retroceder tras una pérdida de balón, un tiro fallado/encestado, una jugada de saque o un rebote.

Los jugadores ofensivos mantienen la posición de silla más cerca de la canasta ofensiva bloqueando a los defensores y luego adelantándose.

Cómo ejecutar una jugada de "hombre fuera"

1. Crear la ventaja numérica

- Tras un cambio de posesión (p. ej., tras una canasta, en una jugada de saque, pérdida de posesión), al menos un jugador impide que un defensor vuelva a cruzar la línea de medio campo, idealmente deteniendo su silla por completo.
- La comunicación es clave! El jugador de cabeza debe indicar a sus compañeros que tiene un hombre fuera.

2. Abrir la cancha para maximizar el espacio

- Los atacantes deben evitar agruparse y colocarse a lo largo de las bandas, con dos jugadores a cada lado.
- Una vez que el ataque está formado, el jugador que mantiene al hombre fuera avanza por la media cancha y recibe el balón.

3. Hacer que el defensor se comprometa

- El jugador con el balón debe penetrar hacia la canasta, obligando al primer defensor a elegir entre detener la penetración o cubrir el pase.
- Una finta rápida o un movimiento de vacilación pueden hacer dudar al defensor.

4. Pasar o finalizar la jugada

- Si el defensor se compromete a detener al jugador con el balón, pasar al compañero desmarcado para una bandeja fácil. Si el defensor no se compromete, ataca el canasto agresivamente para conseguir un tiro con alto porcentaje de acierto.

Por qué es efectivo el "hombre fuera"

- Tiros con alto porcentaje de tiros: Facilita bandejas o tiros abiertos.
- Presiona a la defensa: Obliga a los defensores a tomar decisiones rápidas y difíciles.
- Favorece las transiciones rápidas: Los equipos que presionan con rapidez en las transiciones pueden aprovechar los errores defensivos.

5.2 ESTRATEGIAS DEFENSIVAS

La defensa individual puede jugarse con o sin balón. Requiere trabajo duro, inteligencia y comunicación. Los jugadores deben interpretar y reaccionar a lo que el atacante les presenta. Los defensores deben mantener las manos en la zona de ataque en todo momento, desarrollar una velocidad de manos rápida y un tiempo de reacción más rápido. Generalmente, los defensores deben colocarse entre el atacante y la canasta que defienden. La defensa en equipo requiere que los jugadores adopten y apliquen buenos principios defensivos individuales y los combinen con buena comunicación, trabajo duro y trabajo en equipo. La defensa en equipo incluye:

- Defensa contra bloqueos y continuación (pick & roll) y bloqueos: Los defensores deben negar espacio a los oponentes, evitando colapsar en la zona (de tres segundos). Si el jugador rival está en posición de bloquear, el defensor debe girar hacia el interior de la canasta e intentar recuperar el avance posicional, generalmente entre el atacante y la canasta que defiende.
- El cambio: Cuando el atacante realiza un buen bloqueo, la defensa queda expuesta, lo que significa que puede ser necesario pedir un cambio. En pocas palabras, los dos defensores intercambiarán a los jugadores que están marcando.
- Defensa en Zona:
 1. La defensa en zona se da cuando cada jugador tiene la tarea de marcar una zona específica.
 2. La defensa más básica y fiable se conoce como 1-2-2. En esta formación, el base se posiciona en la zona de tiros libres. Los otros dos bases se colocan en el codo de la zona. Los dos postes restantes (idealmente, jugadores altos) se ubican en la base de la zona, justo detrás de los bases.
- Defensa individual:
 1. La defensa individual se da cuando cada jugador tiene la tarea de marcar a un oponente específico.

Al trabajar en equipo en defensa, se pueden utilizar las siguientes estrategias:

5.2.1 DEFENSA DE PRESIÓN (PRESIÓN EN TODA LA CANCHA O EN MEDIA CANCHA)

La defensa de presión es una estrategia de alta intensidad en la que los defensores presionan inmediatamente al equipo atacante en cuanto obtienen la posesión. Se puede jugar de dos maneras principales:

Presión en toda la cancha

- Los defensores marcan a sus oponentes inmediatamente después de una canasta o antes de un saque, con la intención de impedir que avancen por la cancha.
- Los jugadores usan sus sillas de ruedas para bloquear las líneas de pase y forzar pérdidas de balón.
- Esto es físicamente exigente, pero efectivo para equipos con alta resistencia y velocidad.

Objetivo: Forzar pérdidas de balón, bloquear al ataque, interrumpir los contraataques y ralentizar el ataque.

Defensa de línea alta

Una defensa de línea alta implica que los defensores se posicionan más arriba en la cancha, en lugar de permanecer cerca de su canasta, generalmente por encima del triple.

Cómo funciona:

- Los defensores forman una línea horizontal a lo largo de la cancha, marcando a sus oponentes a medida que se acercan a ella.
- El objetivo de la línea alta es mantener una línea recta, impidiendo que el oponente gane terreno durante el mayor tiempo posible.
- Los defensores cambian, rotan y ajustan su formación para mantener enfrentamientos uno contra uno.

Objetivo: Controlar el ritmo del partido, evitar que el ataque se acerque a la canasta y detener las transiciones ofensivas rápidas.

Riesgo: Si el ataque rompe el aro, podría tener una oportunidad fácil de anotar debido a la menor cantidad de defensores cerca de la canasta o al realizar bloqueos y bloqueos efectivos.

5.2.2 DEFENSA DE ZONA

En una defensa zonal, los jugadores defienden zonas específicas en lugar de marcar a un oponente individual. Esto es útil para controlar el espacio y ayudar a los defensores más débiles.

Cómo funciona:

- Las defensas se organizan en una formación 1-2-2.
 1. Un defensor juega en la parte superior de la zona, en la zona de tiros libres.
 2. Dos defensores se alinean cerca del codo de la pintura, defendiendo la parte superior de la zona.
 3. Dos defensores defienden la zona cerca de la línea de fondo (normalmente, los lanzadores altos).
- El defensor superior suele cubrir al portador del balón cuando se acerca al arco de 3 puntos.
- Las parejas de defensores que protegen la zona trabajan juntas para evitar que el ataque entre en ella mediante jugadas de uno contra uno, bloqueos y continuación o bloqueos.
- La comunicación es clave para los defensores al cambiar de defensa y para indicar a sus compañeros dónde está el balón.

Objetivo: Proteger la canasta, forzar tiros exteriores y controlar los rebotes.

Riesgo: Si el ataque mueve bien el balón, puede forzar huecos en la zona.

5.2.3 TRANSICIÓN DEFENSIVA

La defensa en transición es la capacidad de recuperarse rápidamente y evitar contraataques fáciles cuando el ataque pierde la posesión.

Pasos clave:

1. Los compañeros trabajan juntos para que los cinco defensores regresen a su formación defensiva, asegurándose de que ningún jugador ofensivo esté más cerca de su canasta.
2. La defensa a menudo necesitará establecer bloqueos para permitir que sus compañeros regresen, a la vez que frenan el ataque.
3. Los compañeros deben comunicar su posición y si necesitan ayuda para volver a la defensa.

Objetivo: Detener los contraataques y obligar al ataque a una formación de media cancha.

Riesgo: Si los defensores no regresan a tiempo, el ataque puede aprovechar los espacios abiertos.

6.0 EQUIPOS ADAPTATIVOS Y MODIFICACIONES

6.1 SILLA DE RUEDAS

Las sillas de baloncesto en silla de ruedas están diseñadas específicamente para ofrecer velocidad, agilidad y estabilidad. Se diferencian significativamente de las sillas de ruedas comunes en cuanto a estructura, materiales y características de rendimiento (véase más adelante). Todo el equipamiento utilizado por los jugadores debe ser adecuado para el juego. No se permite ningún equipamiento diseñado para dar una ventaja injusta (por ejemplo, mayor altura) ni ningún elemento que pueda causar lesiones a otros jugadores (por ejemplo, escayolas, accesorios para el cabello o joyas).



Características principales de una silla de ruedas de baloncesto

- Estructura ligera: generalmente fabricada en aluminio o titanio para permitir un movimiento rápido y una mayor durabilidad.
- Ruedas arqueadas: las ruedas están inclinadas para mejorar la maniobrabilidad, la estabilidad y la velocidad de giro.
- Ruedas antivuelco: ubicadas en el respaldo de la silla para evitar que se vuelque al realizar giros bruscos o frenadas repentinas.
- Sistema de correas ajustable: ayuda a los jugadores a sujetarse según su clasificación y nivel de movilidad.
- Plataforma y protección para las piernas: mantiene los pies estables y reduce el riesgo de lesiones por impactos durante el juego.
- Ruedas de liberación rápida: facilitan el transporte y el almacenamiento, permitiendo a los jugadores quitar y poner las ruedas con facilidad.

Idoneidad y ajuste de la silla

Una silla adecuada es clave para el rendimiento y la comodidad. Un buen ajuste mejora la movilidad, mientras que un ajuste inadecuado puede causar molestias o lesiones.

Al elegir una silla, preste atención a:

- Ancho del asiento: Ajustado, no apretado.
- Profundidad del asiento: Debe sujetar los muslos sin interrumpir la circulación.
- Altura del respaldo: Más baja para mayor movilidad; más alta para mayor soporte.
- Inclinación de las ruedas: Una inclinación más amplia mejora los giros y la estabilidad (normalmente 18 grados).
- Plataforma para los pies: Cómoda para moverse sin afectar la velocidad.

6.1.1 PERSONALIZACIÓN SEGÚN LAS NECESIDADES DE CADA JUGADOR

Cada jugador tiene capacidades físicas únicas, por lo que las sillas de ruedas de baloncesto se personalizan para maximizar el rendimiento y la comodidad:

- **Ajustes del asiento:** La altura y la profundidad del asiento se modifican según la clasificación del jugador y el control del tronco.
- **Sistemas de correas:** Los jugadores con mayor movilidad en la parte superior del cuerpo pueden requerir menos correas, mientras que los jugadores con movilidad limitada suelen usar correas de pecho, regazo y pies para mayor estabilidad (ver más abajo).
- **Tamaño y posición de las ruedas:** El tamaño de las ruedas afecta la velocidad de giro y el equilibrio, y los ajustes se realizan según la posición de juego: los jugadores con mayor clasificación usan ruedas más grandes y los jugadores con menor clasificación usan ruedas más pequeñas.
- **Altura del respaldo:** Los respaldos más bajos ofrecen mayor libertad de movimiento a los jugadores con mayor clasificación, mientras que los respaldos más altos brindan soporte adicional a los jugadores con menor clasificación.

Correas:

Las correas se pueden colocar alrededor del torso, el regazo o los pies del jugador, según su clasificación. Los jugadores pueden usar correas y soportes para asegurar su cuerpo en la silla de ruedas o mantener las piernas juntas. Cuando se sujeta correctamente, la silla de baloncesto responderá como si fuera una parte natural del cuerpo del atleta.

Puntero alto	Puntero bajo	Correa de cintura	Correa para el pecho	Correas para las piernas	Correas para los pies
parte inferior del torso, parte superior de las piernas.	medio torso, pies y parte superior de las piernas.	El tamaño y la posición dependen del equilibrio del tronco. Es recomendable sujetar las caderas y el abdomen.	Para deportistas con discapacidades más severas.	Piernas seguras.	Mantenga los pies y los talones seguros.

6.1.2 RECOMENDACIONES DE MANTENIMIENTO

Para garantizar la seguridad y el rendimiento, es fundamental realizar un mantenimiento regular de la silla de ruedas:

- **Revisiones diarias:** Inspeccione la presión de aire de las llantas y compruebe que no estén dañadas, y que las correas estén bien sujetas.
- **Mantenimiento de ruedas y rodamientos:** Limpie y lubrique los rodamientos de las ruedas con regularidad para garantizar un movimiento suave.
- **Inspección del chasis:** Compruebe si hay grietas o debilidades estructurales, especialmente después de partidos intensos o caídas.
- **Correas y acolchado:** Asegúrese de que todas las correas estén intactas y que el acolchado se mantenga en buen estado para evitar molestias o lesiones en la piel.

6.2 HERRAMIENTAS Y TECNOLOGÍAS ADAPTATIVAS ADICIONALES

Además de la propia silla de ruedas, diversas herramientas y tecnologías adaptativas pueden mejorar el rendimiento, la seguridad y la comodidad individual del jugador. Estas son especialmente útiles para atletas con función manual limitada, control del tronco reducido o necesidades físicas específicas.

Agarres cuádruples: Los agarres cuádruples en los aros pueden ayudar a las personas con destreza limitada a lograr un mayor empuje.

Aros de mano con salientes (también conocidos como "aros de mano verticales" o "aros de empuje con clavijas"): Estos aros de mano están diseñados para jugadores con fuerza de agarre limitada o dedos con disfunción. Los salientes permiten al atleta empujar las ruedas sin necesidad de agarrar completamente el aro, lo que facilita una mejor propulsión y control.

Guantes deportivos personalizados para el agarre: Los guantes especializados de cuero o goma mejoran la fricción entre las manos y los aros de empuje. Son especialmente útiles para atletas con agarre débil o discapacidades sensoriales, y reducen el riesgo de lesiones cutáneas durante el juego intensivo.

Protectores de radios de las ruedas: Los protectores de plástico o fibra de carbono cubren los radios de las ruedas para evitar lesiones en las manos durante las rotaciones rápidas. También ofrecen ventajas estéticas y de marca, como la opción de incluir los logotipos o colores del equipo.

Cojines ergonómicos de asiento y almohadillas antiescaras: Se utilizan para brindar mayor comodidad y reducir el riesgo de úlceras por presión, especialmente en jugadores de baja clasificación que pasan largos periodos sentados.

Aros de empuje personalizados: El material y el diámetro de los aros de empuje pueden variar según la fuerza de la mano del jugador, el tipo de lesión o las preferencias personales de velocidad y control. Estas adaptaciones permiten una mecánica de propulsión más eficiente.

Barras estabilizadoras/estabilizadores laterales: Los estabilizadores traseros o laterales adicionales ayudan a evitar vuelcos en curvas cerradas o frenadas repentinas. Son especialmente importantes para jugadores con estabilidad de tronco limitada, ya que aumentan la seguridad sin comprometer el rendimiento.

Herramientas digitales de monitorización del rendimiento: Aunque no se utilizan ampliamente en el ámbito amateur, los equipos de élite pueden emplear software o sistemas basados en sensores para monitorizar la velocidad, los ciclos de propulsión, la distancia recorrida o la postura al sentarse. Estas herramientas facilitan el análisis del entrenamiento y el seguimiento del rendimiento individual, y se utilizan cada vez más en investigaciones y programas nacionales.

7.0 CONSIDERACIONES ÉTICAS Y LEGALES

Este capítulo aborda las responsabilidades éticas y legales de los entrenadores, el personal y las instituciones involucradas en el baloncesto en silla de ruedas. El entrenamiento ético va más allá del entrenamiento físico: incluye el respeto a los derechos humanos, la promoción de entornos seguros e inclusivos y la garantía del juego limpio. Al mismo tiempo, es fundamental comprender y respetar las obligaciones legales, como la protección, la accesibilidad y los marcos antidiscriminación, especialmente al trabajar con atletas con discapacidad. Las siguientes secciones exploran estas responsabilidades en detalle, centrándose en las buenas prácticas, el cumplimiento normativo y los principios que sustentan la integridad del deporte.

7.1 RESPONSABILIDADES ÉTICAS DE LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS.

Respeto a la dignidad humana

Los entrenadores deben tratar a todos los atletas con respeto y dignidad, independientemente de sus antecedentes, identidad o capacidad. La discriminación por motivos de raza, género, religión, discapacidad u otra condición debe rechazarse activamente, como se enfatiza en el Artículo 1.4 del Código Ético del COI.

Promoción de un entorno seguro y saludable

Los entrenadores son responsables de garantizar un entorno de entrenamiento y competición que priorice la seguridad física y emocional de los atletas. Esto incluye la planificación de actividades apropiadas, la supervisión del entrenamiento y la prevención activa del riesgo de lesiones (Código Ético del COI, Artículo 1.5).

Desarrollo de habilidades y valores cívicos

Más allá del rendimiento técnico, los entrenadores tienen el deber de promover el desarrollo social y moral, incluyendo el trabajo en equipo, la equidad y el crecimiento personal. Según el Marco Europeo de Entrenamiento Deportivo, el entrenamiento centrado en el atleta debe proteger y potenciar la integridad de cada atleta.

Integridad y juego limpio

Los entrenadores deben mantener la honestidad en todas sus acciones y evitar la manipulación de los resultados o el fomento del dopaje. Cumplir con las normas antidopaje (p. ej., el programa CoachTrue de la AMA) y evitar prácticas corruptas son responsabilidades fundamentales.

Confidencialidad

Toda la información personal y médica compartida por los atletas debe manejarse con confidencialidad, fomentando la confianza y protegiendo su privacidad.

7.2 RESPONSABILIDADES LEGALES DE LOS ENTRENADORES DEPORTIVOS.

Seguridad de los atletas

Los entrenadores deben tomar todas las medidas razonables para garantizar un entorno seguro. Esto incluye la evaluación de riesgos, la inspección del equipo y la planificación de emergencias (Marco Europeo de Entrenamiento Deportivo).

Protección de menores

Trabajar con niños y jóvenes requiere el cumplimiento de requisitos legales como la verificación de antecedentes penales, la formación en protección y las políticas de protección infantil. Estas medidas ayudan a prevenir el abuso y a promover la participación ética en el deporte juvenil.

Requisitos de licencia y cualificación

En muchos países, ser entrenador requiere una certificación adecuada. Por ejemplo, en Portugal, los entrenadores de baloncesto en silla de ruedas deben realizar clínicas de formación anuales. La normativa nacional o federativa suele determinar las cualificaciones necesarias para entrenar en deportes para personas con discapacidad.

Cumplimiento de la normativa antidopaje

Los entrenadores deben educar a los atletas sobre las sustancias prohibidas y promover un deporte limpio. Como se establece en el Código Ético del COI (Principio 3.8), la prevención del dopaje es una responsabilidad compartida entre las organizaciones deportivas y los entrenadores.

7.3 RESPONSABILIDADES ÉTICAS EN EL DEPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Promoción de la autonomía y la independencia

En los deportes para personas con discapacidad, el entrenamiento debe tener como objetivo mejorar la autonomía de cada atleta. Esto incluye establecer objetivos realistas pero desafiantes y brindar herramientas para la independencia a través del deporte. Para muchas personas con discapacidad, el deporte es un espacio clave para la socialización y el desarrollo de la identidad.

Entrenamiento adaptado e inclusivo

Los programas de entrenamiento deben adaptarse a las necesidades individuales de cada atleta, independientemente de si tiene discapacidades físicas, sensoriales o cognitivas. Como se describe en la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Artículo 30), el entrenamiento inclusivo garantiza la igualdad de acceso a la instrucción, la participación y los recursos.

Creación de entornos no discriminatorios

Los entrenadores deben combatir activamente el capacitismo y garantizar que todos los atletas tengan las mismas oportunidades para desarrollarse y competir.

7.4 RESPONSABILIDADES LEGALES EN LOS DEPORTES PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Accesibilidad e inclusión

Las instalaciones de entrenamiento y competición deben cumplir con la normativa nacional de accesibilidad. Los entrenadores son responsables de garantizar que los atletas con discapacidad puedan participar plenamente en todas las actividades. Esto incluye la adaptación de las instalaciones, el equipamiento y el apoyo.

Igualdad de oportunidades y lucha contra la discriminación

Los entrenadores deben garantizar que los atletas con discapacidad no sean excluidos ni marginados. El artículo 30 de la Convención de las Naciones Unidas refuerza el derecho de los niños y adultos con discapacidad a la igualdad de acceso a las actividades recreativas y deportivas.

7.5 LA IMPORTANCIA DE LA CLASIFICACIÓN EN EL DEPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Elegibilidad y competición

Para competir en eventos sancionados por la IWBF, todos los atletas deben poseer una Identificación de Clasificación de Jugador oficial emitida por la IWBF. El proceso de clasificación lo lleva a cabo un panel capacitado y considera las capacidades funcionales de cada atleta. Los jugadores se agrupan en clases (1.0-4.5) y la composición del equipo durante un partido no puede superar los 14 puntos.

Clasificación como mecanismo de equidad

La clasificación está diseñada para garantizar que los resultados se determinen por la habilidad, no por el grado de discapacidad. Según el Código de Clasificación del IPC, la clasificación se centra en cómo las discapacidades afectan el rendimiento en las actividades deportivas fundamentales, no solo en el rendimiento deportivo.

Clasificación deportiva funcional

Este sistema considera cómo la discapacidad afecta el movimiento en deportes específicos. En el baloncesto en silla de ruedas, evalúa cómo la capacidad física de un atleta impacta el juego, incluyendo el control del tronco, el rango de movimiento y la capacidad para ejecutar habilidades como empujar, pasar o tirar.

Requisitos de elegibilidad

Los atletas deben tener una discapacidad en las extremidades inferiores que resulte en una limitación funcional permanente y medible. La IWBF describe siete Criterios Mínimos de Deficiencia (CMI) para la elegibilidad, alineados con el Código de Clasificación Internacional del IPC.

7.6 DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA EN CLASIFICACIÓN: ITOS Y EDUCACIÓN

Clasificadores y personal técnico

Se anima a las federaciones nacionales a establecer organismos de clasificación especializados (p. ej., ITOS) y a promover programas de formación para clasificadores. Estos incluyen módulos sobre:

- Introducción a la Clasificación Funcional
- Elegibilidad y Diagnóstico
- Definiciones y Asignaciones de Clases
- Procedimientos de Observación y Reevaluación

La formación de clasificadores garantiza una competición justa y una categorización precisa de los atletas, lo que promueve el cumplimiento ético y legal en todos los niveles del deporte.

Recursos y enlaces útiles:

- [World Anti-Doping Code \(WADA\)](#)
- [IOC Code of Ethics](#)
- [UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities](#)
- [European Sport Coaching Framework](#)
- [2021 IWBf Classification Manual](#)
- [UNESCO Report on Inclusive Physical Education](#)

8.0 PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS

Este capítulo describe las prácticas esenciales para la gestión de emergencias en el baloncesto en silla de ruedas. Incluye estrategias de prevención, protocolos de lesiones, procedimientos de respuesta a emergencias y accesibilidad a las instalaciones. Una preparación eficaz garantiza la seguridad y el bienestar de todos los participantes y promueve la gestión responsable del equipo y del evento.

8.1 PREVENCIÓN Y PLANIFICACIÓN

Una preparación eficaz ante emergencias en baloncesto en silla de ruedas comienza con la prevención. Una planificación previa garantiza que los jugadores, entrenadores y personal de apoyo puedan responder adecuadamente ante lesiones o incidentes médicos durante los entrenamientos o partidos.

Plan de acción de emergencia y suministros básicos

Antes de cualquier evento, se debe contar con un plan de emergencia por escrito, junto con un botiquín de primeros auxilios completamente equipado. Los artículos esenciales incluyen:

- Vendas y gasas estériles
- Desinfectante y guantes
- Bolsas de hielo o compresas frías
- Tijeras y esparadrapo
- Medicamentos básicos de venta libre
- Desfibrilador externo automático (DEA), si está disponible

Definición de roles en emergencias

Asignar responsabilidades con claridad y antelación:

- Quién llama a los servicios de emergencia
- Quién proporciona la atención inicial
- Quién coordina la comunicación con la familia o el personal

Protocolo básico de primeros auxilios

- Evaluar la situación: Detener el juego, observar la lesión y preguntar al jugador sobre los síntomas.
- Actuar con seguridad: Usar guantes, mantener la calma y tranquilizar al jugador.
- Solicitar ayuda: En casos graves, contactar con los servicios de emergencia y evitar mover al jugador si se sospecha una lesión en la columna vertebral o la cabeza.

8.2 EL PERSONAL MÉDICO Y SUS FUNCIONES

Según las normas de la IWBf y las federaciones nacionales, la presencia médica en las competiciones es obligatoria.

Personal requerido:

- Médico o paramédico: Con formación en medicina deportiva, responsable de lesiones graves.
- Servicio de primeros auxilios: Puede ser un fisioterapeuta o un entrenador capacitado para intervención inmediata.
- Servicio de ambulancia: Obligatorio en eventos de alto nivel para traslados de emergencia.

Responsabilidades antes, durante y después del partido:

- Antes: Revisar el equipo de emergencia y la seguridad de la cancha.
- Durante: Monitorear incidentes, tratar lesiones y tomar decisiones sobre el regreso al juego.
- Después: Evaluar la recuperación del jugador y recomendar cuidados de seguimiento.

8.3 NIVELES DE FORMACIÓN PARA LA CONCIENCIACIÓN SOBRE EMERGENCIAS

La concienciación sobre emergencias debe integrarse en todos los niveles:

Nivel básico (jugadores y compañeros):

- Reconocer la fatiga o el dolor
- Saber cuándo detener el entrenamiento
- Comunicar las molestias con claridad

Nivel intermedio (entrenadores y preparadores físicos):

- Formación en primeros auxilios deportivos
- Supervisar la técnica para prevenir lesiones
- Detectar la fatiga mental y el estrés

Nivel avanzado (fisioterapeutas y personal médico):

- Diagnosticar lesiones por sobreuso
- Proporcionar rehabilitación
- Supervisar la carga de entrenamiento y la recuperación

8.4 LESIONES COMUNES EN EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Lesiones en la parte superior del cuerpo:

- Tendinitis del manguito rotador: Dolor de hombro por movimientos repetitivos
- Síndrome del túnel carpiano: Hormigueo o dolor en muñecas y dedos
- Esguinces de muñeca y dedos: Por impactos o caídas

Parte inferior del cuerpo y espalda:

- Úlceras por presión: Por largos periodos en la silla
- Dolor lumbar: Debido a la postura y al movimiento del tronco

Lesiones por impacto y caídas:

- Contusiones y hematomas: Moretones por colisiones
- Fracturas/luxaciones: En brazos o dedos
- Conmociones cerebrales: Raras, pero posibles por caídas

Lesiones por esfuerzo:

- Sobrecarga muscular: Por sobreentrenamiento
- Deshidratación y fatiga: Por alta exigencia física

8.5 PROTOCOLOS ESPECÍFICOS PARA CADA LESIÓN

Lesiones musculoesqueléticas (esguinces/distensiones):

- Reposo, hielo, compresión y elevación (RICE)
- Revisión médica si el dolor persiste

Fracturas y luxaciones:

- No mover la extremidad
- Inmovilizar y aplicar hielo
- Llamar a urgencias

Lesiones en la cabeza (conmoción cerebral):

- Mantener al jugador despierto y en reposo
- Controlar los síntomas durante 24 horas
- Buscar atención médica inmediata en caso de vómitos o pérdida del conocimiento

Lesiones de mano y muñeca:

- Aplicar hielo, inmovilizar y buscar ayuda en caso de fracturas.

Úlceras por presión y heridas:

- Limpiar la herida y cubrirla con un vendaje estéril.
- Evitar la presión en la zona.

Asfixia o dificultad respiratoria (asma, obstrucción):

- Ayudar a usar el inhalador o realizar la maniobra de Heimlich si es necesario.
- Llamar a urgencias si no se resuelve.

Paro cardíaco o desmayo:

- Solicitar ayuda de emergencia.
- Iniciar RCP: 30 compresiones + 2 respiraciones.
- Usar DEA si está disponible.

8.6 ACCESIBILIDAD Y SEGURIDAD EN INSTALACIONES DEPORTIVAS

Garantizar instalaciones accesibles forma parte de la preparación integral para emergencias.

Duchas accesibles:

- Amplias para sillas de ruedas
- Sin umbrales elevados
- Barra de apoyo y banco plegable
- Ducha de mano
- Suelo antideslizante

Baños accesibles:

- Ancho mínimo de la puerta: 80 cm
- Radio de giro: 1,5 m
- Altura del inodoro: 45-50 cm con barras laterales
- Espacio libre bajo el lavabo para acceso en silla de ruedas
- Espejos inclinados para usuarios sentados

Estas medidas son esenciales para la comodidad, la dignidad y la seguridad, tanto durante el uso habitual como en emergencias.

9.0 TALLERES

Los talleres que se presentan en este manual están diseñados como herramientas de aprendizaje flexibles e interactivas que complementan y mejoran los objetivos generales del proyecto "Construyendo Puentes". Basados en los principios de la educación no formal y el aprendizaje experiencial, estos talleres ofrecen formatos prácticos, inclusivos y fácilmente adaptables para su uso en diversos entornos. Están dirigidos a entrenadores, trabajadores deportivos, educadores y facilitadores que trabajan con atletas con discapacidad, pero también pueden aplicarse de forma más amplia para concienciar y fomentar la empatía en la población general.

El objetivo principal de los talleres es promover la sensibilidad y la comprensión de las experiencias de las personas con discapacidad en el deporte. Al involucrar a los participantes en actividades participativas, reflexivas y de equipo, las sesiones fomentan el desarrollo de competencias clave como la comunicación, la cooperación, el fomento de la confianza y el pensamiento inclusivo. Los entrenadores y profesionales del baloncesto en silla de ruedas pueden utilizar estos talleres para fortalecer la cohesión del equipo y mejorar la comunicación interna, a la vez que reflexionan sobre sus propias percepciones y actitudes hacia la discapacidad, la inclusión y la diversidad funcional.

Al mismo tiempo, los talleres cumplen una función motivadora para las propias personas con discapacidad. A través de formatos accesibles y empoderadores, se anima a los participantes a explorar su potencial, desarrollar confianza y descubrir las posibilidades que ofrece el deporte y el trabajo en equipo. Las actividades proporcionan un espacio seguro y estructurado para expresar emociones, reflexionar sobre las barreras y desarrollar estrategias de crecimiento personal y colectivo. Esto hace que los talleres sean adecuados no solo para entornos de entrenamiento, sino también para sesiones comunitarias introductorias, campañas de concienciación o iniciativas de team building que buscan fomentar el empoderamiento a través del deporte.

Cada taller es modular y puede ajustarse en duración, tamaño del grupo y profundidad, según el nivel de experiencia de los participantes y el contexto específico. Se anima a los facilitadores a adaptar el contenido a las realidades locales, incorporar referencias culturales y seleccionar elementos de otros capítulos del manual, como estrategias de motivación, ejercicios de dinámica de equipo o herramientas de comunicación, como materiales adicionales para reforzar el valor educativo de cada sesión. Por ejemplo, los ejercicios de desarrollo de habilidades técnicas o las estrategias de comunicación de secciones anteriores pueden integrarse en las sesiones informativas del taller o utilizarse para diseñar tareas de seguimiento.

Si bien los talleres ofrecen una estructura, no son prescriptivos. Se invita a los facilitadores a modificar o combinar elementos según las necesidades del grupo y los objetivos de aprendizaje específicos que se buscan alcanzar. Algunas sesiones funcionan mejor como calentamientos antes del entrenamiento formal, otras pueden implementarse como módulos independientes durante eventos de sensibilización, mientras que otras pueden integrarse en campamentos juveniles, seminarios de educación deportiva o retiros de equipo.

En definitiva, los talleres buscan tender puentes entre jugadores de diferentes clasificaciones, entre entrenadores y sus equipos, entre personas con y sin discapacidad, y entre el deporte y la sociedad. Fomentan la comprensión del deporte como un espacio de pertenencia, solidaridad y conexión humana. De este modo, contribuyen a crear un entorno donde cada atleta, independientemente de su capacidad funcional, se siente valorado, incluido y empoderado para crecer.

Sesión: Dos ejes y un mito

Tema: Comprensión de las discapacidades / Sensibilización de entrenadores y personal deportivo

Duración: 45-60 minutos

Resumen: Esta sesión busca concienciar a entrenadores y profesionales del deporte sobre las capacidades y la diversidad de las personas con discapacidad. A través de una actividad grupal creativa y reflexiva, los participantes confrontarán sus suposiciones, aprenderán a desafiar los estereotipos y desarrollarán mayor empatía y comprensión.

Objetivos:

- Desafiar los conceptos erróneos comunes sobre las personas con discapacidad
- Fomentar la empatía y la conciencia social entre los profesionales del deporte
- Fomentar el pensamiento crítico y la reflexión sobre la inclusión y la capacidad
- Preparar a los entrenadores para una interacción respetuosa y realista con los atletas con discapacidad

Materiales:

- Lista preparada de afirmaciones de “2 verdades y 1 mito” (impresiones o diapositivas)
- Rotafolio o pizarra
- Marcadores
- Papel y bolígrafos para los participantes
- Cronómetro

Tamaño del grupo: 10-30

Preparación: El facilitador debe preparar de 10 a 15 conjuntos breves de afirmaciones, cada uno con 2 verdades y 1 afirmación falsa, sobre las personas con discapacidad, sus logros deportivos, su participación social o la tecnología (folleto). Las afirmaciones deben ser sorprendentes, creíbles y temáticamente diversas (discapacidades físicas, sensoriales y cognitivas). El facilitador también debe estar preparado para explicar cada afirmación después del debate.

Instrucciones: Comience la sesión con una breve discusión grupal. Pregunte a los participantes cómo definen la discapacidad y qué suposiciones comunes creen que tienen las personas sobre las personas con discapacidad. Escriba sus respuestas en un rotafolio o pizarra. Anime a los participantes a compartir libremente y guíe la discusión para descubrir asociaciones negativas o limitantes como la impotencia, la tragedia, la enfermedad, la dependencia o la falta de capacidad. Reconozca estas percepciones y explique que el objetivo de la sesión es cuestionar y ampliar estas perspectivas a través de hechos y experiencias vividas. A continuación, presente la actividad principal: “Dos verdades y un mito”. Divida a los participantes en grupos pequeños de 3 a 5 persona

y proporcione a cada grupo un conjunto de tres afirmaciones relacionadas con la discapacidad y el deporte; use ejemplos del folleto o cree los suyos propios. Explique que dos de las afirmaciones son verdaderas y una es un mito. Pida a cada grupo que lea las afirmaciones, debata sus ideas y se pongan de acuerdo sobre cuál cree que es el mito. Después de unos minutos de debate, pida a cada grupo que comparta su respuesta y razonamiento con el resto de los participantes. Después de que cada grupo presente, revele la respuesta correcta y proporcione una breve explicación educativa, utilizando datos, ejemplos o estadísticas relevantes para aclarar por qué la afirmación es verdadera o falsa. Repita este proceso con tres o cuatro conjuntos diferentes de afirmaciones, según el tiempo disponible. Una vez que se hayan debatido todas las afirmaciones, reúna a todo el grupo para una reflexión facilitada. Invítelos a considerar qué les sorprendió, qué suposiciones o estereotipos se reflejaron en las discusiones de su grupo y cómo esta actividad podría influir en su comportamiento o decisiones futuras como entrenadores, atletas o líderes comunitarios. Para la parte final de la sesión, pida a cada participante que escriba una acción personal que tomará o una creencia que reconsiderará como resultado de lo aprendido. Si se sienten cómodos, invite a algunos participantes a compartir lo que escribieron con el grupo. Resuma los puntos de aprendizaje más importantes, enfatizando el impacto de la actitud en la oportunidad y la inclusión.

Revisión y evaluación: Concluya la sesión con un breve resumen y evaluación. Guíe a los participantes a través de un debate utilizando preguntas como:

- ¿Qué aprendiste hoy que no sabías antes?
- ¿Esta actividad cambió tu perspectiva sobre la discapacidad?
- ¿Cómo puedes aplicar esta nueva conciencia en tu entorno de coaching o equipo?
- ¿Por qué es importante no juzgar la capacidad por la apariencia física?

Consejos para el facilitador:

- Elija afirmaciones que reflejen la complejidad de la vida real, no solo logros extremos, sino experiencias cotidianas de las personas con discapacidad.
- Esté preparado para corregir estereotipos sin que los participantes se sientan juzgados.
- Anime a los participantes a hablar libremente, pero modere cuidadosamente si alguien expresa opiniones sesgadas.
- Cree un ambiente seguro y sin prejuicios.

Material:

Conjunto 1

A. Los mejores jugadores de baloncesto en silla de ruedas pueden hacer caballitos para mantener el equilibrio sobre dos ruedas durante un partido, lo que les permite girar 360 grados para evadir a los defensores.

Verdad: Esto podría parecer un mito debido a la aparente dificultad de mantener el equilibrio en silla de ruedas durante un partido de ritmo rápido, pero los jugadores de élite dominan los caballitos para mejorar su agilidad, realizando giros rápidos para superar a sus oponentes, como se observa en los partidos paralímpicos.

B. Los jugadores de baloncesto en silla de ruedas tienen menos probabilidades de cometer faltas porque su movilidad está restringida por la silla de ruedas.

✗ Mito: El baloncesto en silla de ruedas es un deporte de alto contacto, y las faltas (por ejemplo, embestidas, uso ilegal de las manos o contacto con la silla) son comunes debido a la fisicalidad del juego. La movilidad de los jugadores en sillas de ruedas deportivas modernas es muy dinámica, y las tasas de faltas son comparables a las del baloncesto sin discapacidad, como lo demuestran los datos paralímpicos.

C. Algunos jugadores de baloncesto en silla de ruedas pueden lanzar con suficiente fuerza para encestar desde media cancha, basándose únicamente en la fuerza del tren superior y una posición específica de la silla.

Verdad: Esto podría confundirse con un mito, ya que los tiros desde media cancha parecen improbables sin potencia en las piernas, pero jugadores como Patrick Anderson han demostrado esta habilidad, utilizando sillas de ruedas optimizadas y una fuerza excepcional en los brazos para lanzar tiros de larga distancia.

Conjunto 2

A. Algunas personas ciegas pueden distinguir los colores al tacto mediante dispositivos especializados.

Verdad: Esto parece un mito por su naturaleza de ciencia ficción, pero dispositivos como EyeMusic o Colorino traducen los colores en vibraciones o sonidos, lo que permite a las personas ciegas "sentir" u "oír" los colores con entrenamiento.

B. Todas las personas ciegas dependen de perros guía para desplazarse con seguridad por espacios públicos.

✗ Mito: Si bien los perros guía son valiosos, muchas personas ciegas usan bastones blancos, ecolocalización o aplicaciones como Be My Eyes para orientarse, y algunas prefieren no usar perros debido a su estilo de vida o necesidades de mantenimiento.

C. Las personas sordas pueden "sentir" la música a través de vibraciones, lo que les permite bailar profesionalmente en presentaciones sincronizadas.

Verdad: Puede parecer increíble, pero bailarines como Shaheem Sanchez usan vibraciones del suelo y señales visuales para realizar coreografías complejas, apareciendo en espectáculos profesionales y videos musicales.

Conjunto 3

A. Los atletas con amputaciones pueden competir en competencias profesionales de surf.

Verdad: Esto podría confundirse con un mito debido a las exigencias de equilibrio que exige el surf, pero atletas como Bethany Hamilton, quien perdió un brazo, compiten a altos niveles utilizando técnicas y equipos adaptados.

B. Los jugadores de rugby en silla de ruedas pueden alcanzar velocidades de hasta 24 km/h (15 mph) durante los partidos, utilizando sillas personalizadas diseñadas para resistir impactos.

Verdad: Esto parece un mito debido a las limitaciones percibidas de las sillas de ruedas, pero los jugadores de "murderball" utilizan sillas ligeras y reforzadas para alcanzar altas velocidades y resistir colisiones.

C. Los deportes paralímpicos permiten que los atletas sin discapacidad compitan junto con atletas con discapacidad para promover la inclusión.

✗ Mito: Los deportes paralímpicos son exclusivamente para atletas con discapacidad, clasificados según su capacidad funcional. Las competencias mixtas pueden celebrarse en entornos informales, pero no en eventos paralímpicos oficiales.

Conjunto 4

A. Todos los nuevos dispositivos de asistencia, como los exoesqueletos robóticos, son universalmente compatibles con cualquier tipo de discapacidad física.

✗ Mito: Esto suena plausible dados los avances tecnológicos, pero los dispositivos están diseñados para condiciones específicas (por ejemplo, exoesqueletos para lesiones de médula espinal) y la compatibilidad depende del perfil físico del usuario.

B. Algunas personas con parálisis pueden controlar dispositivos domésticos inteligentes, como luces o termostatos, utilizando únicamente sus señales cerebrales a través de interfaces cerebro-computadora no invasivas.

Verdad: Esto podría parecer un mito debido a sus implicaciones futuristas, pero las BCI no invasivas, como las probadas por Neuralink, permiten a los usuarios controlar dispositivos con el pensamiento, con aplicaciones en la domótica.

C. Las personas con discapacidades motoras pueden usar la tecnología de sorber y soplar para crear arte digital, produciendo diseños detallados controlando el software con la respiración.

Verdad: Esto podría confundirse con un mito porque suena muy especializado, pero artistas como Greg Minielly usan dispositivos de sorber y soplar para manipular software de diseño gráfico y crear obras de arte profesionales.

Conjunto 5

A. Algunas personas con síndrome de Down han gestionado con éxito sus propios negocios, con un apoyo mínimo.

Verdad: Esto podría parecer un mito debido a los estereotipos sobre las discapacidades intelectuales, pero emprendedoras como Collette Divitto (Colletty's Cookies) han creado negocios prósperos con apoyo personalizado.

B. Todos los empleadores están obligados a contratar un porcentaje fijo de empleados con discapacidad para cumplir con las cuotas de diversidad.

✗ Mito: Si bien algunos países ofrecen incentivos para el empleo de personas con discapacidad, las cuotas obligatorias no son universales y la contratación depende de las cualificaciones y las adaptaciones, no de porcentajes fijos.

C. Las personas con autismo pueden trabajar como controladores aéreos, aprovechando su capacidad de concentración para analizar patrones y datos complejos.

Verdad: Esto podría confundirse con un mito debido al alto nivel de estrés del trabajo, pero las personas con autismo, cuando se les adapta, sobresalen en roles que requieren precisión, como se observa en programas como las iniciativas de neurodiversidad de la FAA.

Conjunto 6

A. Las personas con cuadriplejia pueden saltar en paracaídas.

Verdad: Esto parece un mito debido a las exigencias físicas del paracaidismo, pero programas como Skydive Ability utilizan arneses personalizados para permitir saltos seguros a personas con discapacidades graves de movilidad.

B. Todos los parques de atracciones ofrecen atracciones totalmente accesibles para personas con todo tipo de discapacidad, según lo exige el derecho internacional.

✗ Mito: La accesibilidad varía considerablemente, y si bien algunos parques ofrecen atracciones adaptadas, muchos carecen de equipo o capacitación para todas las discapacidades, y no existe un mandato internacional universal.

C. Las personas con diferencias en las extremidades pueden competir en tiro con arco en los Juegos Paralímpicos, utilizando arcos operados con la boca o personalizados para lograr una precisión de primer nivel.

Verdad: Esto puede parecer inverosímil debido a la precisión requerida, pero arqueros como Matt Stutzman, nacido sin brazos, utilizan técnicas adaptadas para competir en la élite.

Conjunto 7

A. Los jugadores de tenis en silla de ruedas pueden dejar que la pelota rebote tres veces antes de devolverla para compensar la movilidad.

✗ Mito: El tenis en silla de ruedas sigue reglas casi idénticas al tenis para personas sin discapacidad, con una excepción clave: los jugadores solo pueden dar dos botes, no tres. Esto mantiene el equilibrio competitivo y facilita la movilidad.

B. Existe una liga de fútbol en Europa donde los jugadores con amputaciones compiten usando muletas de antebrazo.

Verdad: Esto puede parecer improbable debido a las exigencias físicas del fútbol, pero el fútbol para amputados es un deporte consolidado en países como Polonia y Turquía, con torneos internacionales donde los jugadores de campo usan muletas de antebrazo y los porteros solo tienen un brazo..

C. Algunos atletas con discapacidad intelectual han ganado medallas en los Juegos Paralímpicos en deportes como natación y atletismo.

Verdad: Aunque a menudo se pasa por alto, los atletas con discapacidad intelectual compiten en eventos paralímpicos selectos. Desde los Juegos de 2012, han participado en deportes como atletismo, natación y tenis de mesa, demostrando un rendimiento de élite.

Conjunto 8

A. Los jugadores de baloncesto con lesiones de médula espinal suelen usar guantes con agarre de goma para lanzar el balón con mayor eficacia.

Verdad: Puede parecer extraño, pero muchos atletas usan guantes especializados para mejorar el agarre y el control al driblar o lanzar. Los materiales de goma ayudan a compensar la función limitada de la mano.

B. Los jugadores de baloncesto en silla de ruedas están completamente paralizados de cintura para abajo.

✗ Mito: El baloncesto en silla de ruedas incluye jugadores con una amplia gama de discapacidades físicas, no solo parálisis total. Algunos jugadores tienen movilidad limitada en las piernas o afecciones como espina bífida, parálisis cerebral o amputaciones, que aún los califican según las reglas de clasificación.

C. En algunos partidos, los jugadores de baloncesto en silla de ruedas se caen intencionalmente (inclinan sus sillas) como parte de maniobras defensivas.

Verdad: Aunque parezca una falta, inclinar la silla puede ser una acción defensiva legítima (y a veces drástica) o el resultado de un bloqueo agresivo. Los jugadores están entrenados para caer de forma segura y volver a su posición rápidamente, especialmente en partidos de alto riesgo.

Conjunto 9

A. Hay atletas que compiten en tiro con arco tirando de la cuerda con los pies.

Verdad: Aunque parezca físicamente imposible, arqueros como Matt Stutzman, nacido sin brazos, usan los pies para tensar, apuntar y lanzar flechas con extrema precisión, incluso batiendo récords mundiales.

B. El remo adaptado incluye remeros que pueden dirigir la embarcación utilizando únicamente los movimientos de la cabeza.

Verdad: En ciertas clasificaciones, los atletas con discapacidades de alto nivel utilizan sistemas controlados por la cabeza para dirigir las embarcaciones de remo adaptadas, combinando asientos modificados y tecnologías de asistencia para competir de forma independiente.

C. Todas las sillas de ruedas deportivas están hechas a medida y no pueden ser utilizadas por ningún otro jugador.

✗ Mito: Si bien los jugadores de élite suelen tener sillas personalizadas, muchos clubes y programas utilizan sillas de ruedas deportivas ajustables o compartidas para entrenar, especialmente en niveles principiantes e intermedios.

Conjunto 10

A. Algunas personas con síndrome de enclaustramiento pueden componer música utilizando dispositivos de seguimiento ocular para seleccionar notas en una interfaz digital.

Verdad: Esto podría confundirse con un mito debido a las graves limitaciones del síndrome de enclaustramiento, pero tecnologías como EyeGaze permiten a los usuarios crear música seleccionando notas con movimientos oculares.

B. Todos los nuevos teléfonos inteligentes están diseñados con funciones de accesibilidad integradas que son totalmente compatibles con cualquier tipo de discapacidad.

✗ Mito: Si bien los teléfonos inteligentes incluyen funciones como VoiceOver o control por interruptor, no abordan todas las discapacidades (por ejemplo, las cognitivas) y algunas requieren aplicaciones de terceros.

C. Personas con discapacidad han inventado dispositivos de asistencia, como sillas de ruedas que suben escaleras, patentados por usuarios basándose en sus propias experiencias.

Verdad: Esto parece un mito debido a su complejidad técnica, pero inventores como Ernesto Blanco, usuario de silla de ruedas, desarrollaron sillas de ruedas que suben escaleras, ahora disponibles comercialmente.

Sesión: "Barreras y más allá: comprender los desafíos en el deporte inclusivo"

Tema: Comprensión de las discapacidades / Sensibilización de entrenadores y personal deportivo

Duración: 60 minutos

Resumen: Esta sesión anima a los participantes a explorar y analizar críticamente los desafíos que enfrentan las personas con discapacidad en el deporte, con especial atención a sus roles como entrenadores y trabajadores deportivos. Mediante el trabajo en grupo y la reflexión estructurada, los participantes identificarán las barreras clave y cocrearán estrategias inclusivas para abordarlas. La sesión les empodera para asumir la responsabilidad de la inclusión a través de perspectivas del mundo real y soluciones prácticas.

Objetivos:

- Concienciar sobre las barreras que enfrentan las personas con discapacidad en el ámbito deportivo
- Promover el pensamiento crítico y la empatía entre los profesionales del deporte
- Fomentar el desarrollo de estrategias de inclusión prácticas y realistas
- Apoyar el trabajo en equipo y la resolución colaborativa de problemas
- Aumentar la confianza en la aplicación de prácticas inclusivas en el entorno diario de entrenamiento

Materiales:

- Folleto con perfiles de personas con discapacidad
- Rotafolios y marcadores
- Notas adhesivas
- Cinta adhesiva para exhibiciones en la pared
- Bolígrafos/lápices para los participantes

Tamaño del grupo: Máximo 30 participantes

Preparación: El facilitador debe preparar al menos 4 perfiles ficticios de atletas diferentes basados en desafíos reales en el deporte inclusivo. Cada perfil debe incluir una breve reseña, deporte de preferencia, tipo de discapacidad y una breve descripción de la situación. Los rotafolios, marcadores y materiales deben prepararse con antelación, y los roles de los grupos deben asignarse previamente si es necesario.

Instrucciones: Comience la sesión con una breve lluvia de ideas sobre las barreras generales que enfrentan las personas con discapacidad. Anime a los participantes a pensar en las actividades cotidianas de una persona promedio y a compartir las cosas que creen que no están disponibles para las personas con discapacidad.

Ofrézcales algunos puntos de referencia, como el transporte público, la educación, vivir solo y similares. Concluya la lluvia de ideas con una breve discusión sobre cómo y si observamos estas barreras en la vida cotidiana.

Una vez terminada la introducción, divida a los participantes en grupos pequeños de 4 a 6 personas y entregue a cada grupo un perfil ficticio del Folleto 1 y preguntas orientadoras del Folleto 2. Explique que su tarea es examinar el perfil e identificar los desafíos clave que el atleta podría enfrentar al intentar participar en el deporte elegido. Pida a los grupos que debatan y analicen las barreras del entorno, las dinámicas sociales, los problemas de comunicación, los estereotipos y cualquier desafío organizativo o estructural que la persona de su ejemplo pueda encontrar. Indíqueles que anoten sus observaciones con claridad y luego propongan recomendaciones prácticas para que el deporte sea más inclusivo para ese atleta en particular. Pídeles que escriban tanto las barreras como las soluciones propuestas en una hoja de rotafolio, que luego presentarán al grupo completo. Después de 25 minutos de trabajo grupal, invite a cada grupo a presentar sus hallazgos. Deles hasta tres minutos por grupo para las presentaciones. A medida que se desarrollan las presentaciones, utilice un segundo rotafolio para agrupar los problemas, soluciones o perspectivas compartidas en categorías más amplias que surjan en los diferentes perfiles. Esto ayudará a los participantes a identificar patrones y desafíos comunes.

Tras las presentaciones, dirija una reflexión conjunta para profundizar el aprendizaje y conectar la conversación con el coaching en la vida real. Utilice preguntas abiertas para fomentar el intercambio, como qué les sorprendió, qué suposiciones cuestionaron y qué ideas les parecieron más prácticas. Asegúrese de orientar la conversación hacia la relevancia personal y la aplicación profesional. Para concluir la sesión, pida a cada participante que escriba una acción concreta a la que se comprometerá como paso hacia un coaching más inclusivo. Tras un momento de reflexión, invite a algunos voluntarios a compartir su acción con el grupo, reforzando así la idea de la responsabilidad individual en la creación de entornos inclusivos.

Revisión y evaluación: Concluya la sesión con un breve informe y evaluación. Guíe a los participantes en un debate utilizando preguntas como:

- ¿Qué les sorprendió de los desafíos que identificó su grupo?
- ¿Descubrieron algo que no hubieran considerado antes?
- ¿Qué recomendaciones consideran más fáciles de implementar? ¿Cuáles son las más difíciles? ¿Por qué?
- ¿Cómo pueden aplicar lo aprendido hoy en su trabajo real con atletas?
- ¿Cómo les ayudó el trabajo en grupo a comprender mejor el tema?

Consejos para el facilitador: Tenga cuidado de no estereotipar la discapacidad ni reducir la discusión únicamente al acceso físico. Anime a los participantes a explorar barreras más profundas, tanto actitudinales como institucionales. Algunos grupos pueden intentar "solucionar" demasiado rápido; rediríjalos a explorar primero la experiencia de exclusión. Utilice sus propias experiencias como coach para relatar ejemplos. Si es necesario, facilite los momentos emocionalmente intensos con cuidado, ya que algunos participantes podrían compartir historias personales. Los ejemplos del Folleto 1 se pueden modificar; el facilitador puede ajustar los contextos y agregar más ejemplos si es necesario.

Folleto 1:

Perfil del atleta 1

Ana, de 16 años, padece cuadriplejia desde hace 10 años tras un accidente automovilístico.

Contexto: No participa en clases de educación física en la escuela.

Perfil del atleta 2

Paolo, de 32 años, tiene una amputación por debajo de la rodilla. Jugaba al fútbol en su juventud. Hace cinco años, se sometió a una amputación y desde entonces ha completado la rehabilitación. Su médico le recomendó retomar alguna actividad deportiva. Contexto: No sabe por dónde empezar y carece de información sobre las oportunidades deportivas disponibles.

Perfil del atleta 3

Mark, de 55 años, es un veterano de guerra que lleva más de 25 años ciego. Solía entrenar y competir en gólbol.

Contexto: Su club local para atletas ciegos y con discapacidad visual cerró recientemente.

Perfil de atleta 4

Sofía, de 19 años, tiene parálisis cerebral.

Contexto: Le gustaría aprender a nadar, pero nunca ha recibido formación académica ni acceso a instalaciones adaptadas.

Material 2

Preguntas orientadoras para el trabajo en grupo

1. ¿Cuáles son las principales barreras que esta persona podría enfrentar al participar en deportes o actividades físicas? *(Piense en el entorno físico, el transporte, el acceso a equipamiento, la comunicación, las actitudes y el conocimiento de los profesionales deportivos de su entorno).*
2. ¿Estas barreras están más relacionadas con el entorno, con las actitudes de las personas o con la organización de la actividad? *(Intente categorizar cada barrera: ambiental, social, organizacional o personal).*
3. ¿Cómo podría sentirse esta persona en la situación descrita? *(Intente imaginar sus emociones, motivación, miedos o frustración).*
4. ¿Qué apoyo necesitaría esta persona para participar de forma plena e igualitaria en el deporte o la educación física? *(Piense tanto en el apoyo inmediato como en la inclusión a largo plazo).*
5. ¿Qué papel puede desempeñar un entrenador, profesor o club para mejorar su experiencia? *(¿Qué podría hacer usted personalmente en esta situación?)*
6. ¿Qué cambios sencillos se podrían realizar para que el deporte o el entorno sean más inclusivos? *(¿Existen acciones inmediatas o de bajo coste que marcarían la diferencia?)*
7. ¿Qué recursos, herramientas o colaboraciones podrían ayudar a eliminar estas barreras? *(Piense en otras instituciones, tecnologías o apoyo comunitario).*
8. ¿Cuáles de sus recomendaciones podrían implementarse de inmediato? ¿Cuáles requerirían más tiempo o recursos?

Sesión: "En su lugar: experimentando la exclusión en el deporte"

Tema: Comprensión de las discapacidades / Sensibilización de entrenadores y personal deportivo

Duración: 60 minutos

Resumen: Esta sesión experiencial utiliza juegos de rol estructurados para ayudar a entrenadores y profesionales del deporte a comprender mejor los desafíos reales que enfrentan las personas con discapacidad en el deporte y la actividad física. Al asumir el rol de jóvenes con discapacidad que enfrentan la exclusión en escuelas, clubes y equipos, los participantes desarrollan empatía, cuestionan las normas institucionales e identifican los pequeños momentos en los que la inclusión puede ser apoyada o negada. El objetivo no es simular la discapacidad, sino comprender cómo los sistemas y las personas empoderan o aíslan a las personas.

Objetivos:

- Fomentar la empatía entre entrenadores y profesionales del deporte a través del aprendizaje experiencial.
- Identificar las barreras institucionales y sociales que enfrentan las personas con discapacidad en el deporte y la educación física.
- Reflexionar críticamente sobre las actitudes, los sesgos y las prácticas que conducen a la exclusión.
- Desarrollar ideas prácticas para el cambio inclusivo en los sistemas deportivos y educativos.
- Empoderar a los profesionales del deporte para que sean agentes activos de la inclusión.

Materiales:

- Materiales para distribuir
- Rotafolio y marcadores
- Cinta adhesiva

Tamaño del grupo: máximo 30 participantes

Preparación: El facilitador prepara escenarios impresos, materiales adicionales y accesorios que se pueden utilizar para la parte del taller dedicada a la dramatización. Además, el facilitador debe escribir las definiciones de estereotipos, prejuicios y discriminación en papel rotafolio o preparar un folleto adicional con estas definiciones.

Instrucciones: Comience la sesión con una breve discusión grupal sobre los términos estereotipo, prejuicio y discriminación. Utilice preguntas sencillas para animar a los participantes a definir el significado de cada término, cómo se forma y cómo afecta el comportamiento de las personas, especialmente hacia las personas con discapacidad. El objetivo es establecer un entendimiento común y presentar el tema de forma atractiva y accesible.

Tras esta introducción, divida a los participantes en grupos más pequeños. Cada grupo recibe un escenario impreso que describe una situación discriminatoria que enfrenta una persona con discapacidad, junto con los roles de los personajes. Los grupos tienen 15 minutos para prepararse y asignarse los roles. Su tarea consiste en realizar una dramatización breve (5-10 minutos) que ilustre la situación. Enfatique que el objetivo no es representar una representación, sino mostrar las interacciones y la dinámica social de la escena. Después de que cada grupo actúe, facilite un debate con todo el grupo. Formule preguntas como:

- ¿Quién fue discriminado?
- ¿Quién discriminó?
- ¿Qué actitudes o suposiciones influyeron en las acciones de los involucrados?
- ¿Podría haber sido posible la comprensión o el cambio?
- ¿Pueden los participantes relacionar estas escenas con situaciones cotidianas que han presenciado?

Una vez que todos los grupos hayan presentado y concluido los debates, reúna a los participantes para una reflexión colectiva final. Pídeles que identifiquen y escriban sus recomendaciones, algunas dirigidas a las personas con discapacidad (p. ej., qué apoyo o acceso necesitan) y otras a quienes contribuyen a la discriminación (p. ej., instituciones, proveedores de servicios, personas). Estas recomendaciones deben escribirse en papelógrafo y exhibirse en la sala. Concluya la sesión reforzando la importancia de la responsabilidad personal y las acciones cotidianas para combatir la discriminación y promover la inclusión.

Consejos para los facilitadores: Al guiar esta sesión, es fundamental crear un ambiente respetuoso y emocionalmente seguro. Recuerde a los participantes que el objetivo del juego de roles no es imitar la discapacidad, sino explorar las interacciones sociales, las dinámicas de poder y los mecanismos de exclusión. Sea sensible a las reacciones emocionales; algunos participantes pueden tener experiencias personales relacionadas con las situaciones. Fomente una interacción honesta, pero intervenga con delicadeza si surgen burlas o incomodidad. Enfatique que el comportamiento discriminatorio a menudo surge de la falta de comprensión y que todos, incluidos los testigos, tienen el poder de influir en los resultados. Utilice referencias de la vida real y ejemplos cotidianos para ayudar a los participantes a establecer conexiones significativas. Durante la fase de reflexión, oriente la conversación hacia la empatía, la responsabilidad y el cambio práctico. Refuerce que el propósito del taller no es solo la concientización, sino la acción, animando a los participantes a reflexionar sobre su papel en la creación de entornos más inclusivos en el deporte, la educación y la vida cotidiana.

Informe y evaluación:

- ¿Cómo se sintieron al participar en su rol u observar la situación?
- ¿Qué momento les impactó más y por qué?
- ¿Quiénes tuvieron el poder de cambiar la situación? ¿Lo utilizaron?
- ¿Pueden relacionar esta situación con algo que hayan visto o experimentado en la vida real?
- ¿Qué se podría haber hecho de forma diferente para prevenir o responder a la exclusión?
- ¿Qué les parece que les servirá de algo de esta sesión para su propia práctica o comportamiento?

Material 1: Escenarios de juego de roles

Escenario 1 - "No tienes que venir"

Ana tiene 15 años y acaba de empezar la secundaria. Usa silla de ruedas y le encantan los deportes, especialmente el baloncesto en silla de ruedas. Estaba entusiasmada con las clases de educación física, ya que participaba en su escuela anterior, pero después de la primera semana, el profesor de educación física le dijo que "ya no necesitaba venir" porque el gimnasio está arriba, sin ascensor, y "de todas formas, no hay nada que pueda hacer". El director le permitió faltar a la clase de educación física. Sus compañeros ya no le hablan de educación física. Ana ahora pasa las clases sola en la biblioteca.

Roles: Ana (alumna), profesora de educación física, directora, compañera 1 (en silencio pero preocupada), compañera 2 (indiferente), observador(es)

Escenario 2 – Oficina pública sin acceso

Una persona en silla de ruedas necesita acudir a una oficina municipal para realizar trámites. El edificio tiene escaleras, pero no rampa ni ascensor. La persona no puede comunicarse con ningún funcionario público y depende de los transeúntes, quienes generalmente la ignoran. Cuando llaman al guardia de seguridad, se niega a ayudar, alegando problemas de espalda y que no puede levantar nada.

Roles: Usuario de silla de ruedas, Guardia de seguridad, Espectador 1 (indiferente), Espectador 2 (dispuesto a ayudar, pero no sabe cómo), Funcionario municipal (espera detrás de un escritorio, pero no ayuda).

Escenario 3 – Entrenamiento de baloncesto

Un joven con discapacidad intelectual leve asiste a un entrenamiento de prueba de baloncesto. El entrenador no sabe cómo incluirlo y prefiere ignorarlo. Algunos jugadores se burlan de él, mientras que uno intenta ayudarlo, pero no se siente seguro.

Roles: Atleta con discapacidad, Entrenador, Jugador 1 (burlándose), Jugador 2 (apoyándolo, pero inseguro), Jugador 3 (lo ignora).

Escenario 4: Jornada de puertas abiertas en la universidad

Una joven sorda asiste a una jornada de puertas abiertas en la universidad. No hay intérprete y toda la información se presenta solo verbalmente. Cuando intenta hacer una pregunta, el representante de la universidad responde brevemente, evitando el contacto visual.

Roles: Joven sorda, Representante de la universidad, Estudiante voluntario (podría ayudar, pero duda), Otro visitante (interviene o comenta).

Escenario 5 – Viaje en autobús urbano

Una persona con parálisis cerebral intenta subir a un autobús urbano con rampa manual. El conductor se niega a desplegarla, alegando que llega tarde. Algunos pasajeros se quejan del retraso, mientras una persona intenta ayudar a la persona a subir al autobús.

Roles: Pasajero con discapacidad, Conductor de autobús, Pasajero 1 (se queja), Pasajero 2 (en silencio), Pasajero 3 (defiende a la persona).

Escenario 6 – Entrevista de trabajo

Un solicitante ciego acude a una entrevista de trabajo. El empleador expresa inmediatamente sus dudas sobre cómo trabajaría la persona. Aunque el solicitante está cualificado, la entrevista finaliza rápidamente y con desdén.

Roles: Solicitante ciego, Empleador, Responsable de RR. HH. (se queda en silencio), Compañero (hace comentarios después de que el candidato se marcha).

Material 2: Definiciones

Los estereotipos son ideas o creencias generalizadas, pero simplificadas y fijas, sobre un grupo de personas. Son atajos mentales que utilizamos para categorizar a otros en función de características como la apariencia, las capacidades, el género o los antecedentes. Si bien los estereotipos pueden parecer neutrales o incluso positivos, a menudo son inexactos e ignoran las diferencias individuales. Por ejemplo, asumir que todas las personas con discapacidad son dependientes o incapaces refleja un estereotipo que puede limitar la forma en que otros las ven e interactúan con ellas.

El prejuicio se refiere a una actitud o sentimiento negativo hacia una persona basado únicamente en su pertenencia percibida a un grupo en particular. A menudo se basa en estereotipos y sesgos aprendidos, y suele implicar un juicio realizado sin conocer a la persona. El prejuicio puede manifestarse como miedo, desconfianza, incomodidad u hostilidad y suele operar a nivel emocional. Por ejemplo, creer que alguien con discapacidad es menos competente o menos valioso es una forma de prejuicio.

La discriminación es el comportamiento o la acción que resulta del prejuicio. Implica tratar a alguien injustamente o negarle oportunidades en función de su identidad o diferencias percibidas. Esto puede ocurrir a nivel individual, institucional o sistémico, y puede ser visible (como negar el acceso o excluir a alguien) o sutil (como ignorar la opinión de alguien). En el contexto de la discapacidad, la discriminación puede incluir la negativa a proporcionar instalaciones accesibles o la exclusión de actividades deportivas sin una razón válida.

Sesión: "Más allá de los límites: el poder del deporte"

Tema: Sensibilización de entrenadores y personal deportivo/Gestión e inclusión de jugadores

Duración: 60 minutos

Resumen: Esta sesión motivacional está diseñada para desafiar las percepciones internalizadas y sociales sobre la discapacidad y mostrar el deporte como una fuerza transformadora en la vida de las personas con discapacidad. Mediante una lluvia de ideas, un cuestionario e historias inspiradoras, los participantes explorarán el potencial empoderador de la participación deportiva.

Objetivos:

Confrontar los estereotipos comunes y las percepciones negativas sobre la discapacidad
Destacar ejemplos reales de logros y autonomía a través del deporte
Motivar a los participantes a participar o continuar participando en el deporte
Concientizar sobre los beneficios del deporte para la salud, psicológicos y sociales de las personas con discapacidad

Materiales:

- Rotafolio y rotuladores
- Cuestionario preparado (impreso o digital)
- Proyector y pantalla
- Videoclip con atletas paralímpicos exitosos (3-5 minutos)
- Materiales para la reflexión

Tamaño del grupo: 20-30 participantes

Preparación: El facilitador prepara las preguntas del cuestionario basándose en estadísticas positivas e historias de éxito en los paradeportes (p. ej., atletas famosos, beneficios de la participación, hitos paralímpicos). Seleccione y pruebe un breve video motivacional. Imprima hojas de reflexión. Prepare una pizarra para la lluvia de ideas.

Instrucciones: Inicie la sesión pidiendo a los participantes que compartan sus primeras ideas y asociaciones con la palabra discapacidad. Escriba todas las respuestas de forma visible en una pizarra, sin filtrar ni corregir. Fomente las aportaciones espontáneas y asegúrese de que se escuchen todas las voces. Una vez creada la lista, guíe una breve discusión centrada especialmente en las asociaciones repetidas o negativas, como la dependencia, la debilidad o la exclusión. Reconozca que estas ideas son comunes, pero a menudo se basan en estereotipos, y aproveche este momento para presentar la idea de que tales puntos de vista pueden y deben cuestionarse.

Una vez finalizada la lluvia de ideas, presente la actividad del cuestionario. Divida a los participantes en equipos pequeños y explique que participarán en un cuestionario amistoso centrado en datos, logros y beneficios relacionados con la discapacidad y el deporte. Distribuya las hojas impresas del cuestionario o proyecte las preguntas si trabajan digitalmente; recomendamos usar Mentimeter u otras plataformas similares. Puede optar por leer las preguntas en voz alta y dar tiempo a los equipos para que debatan cada respuesta. Fomente la participación y la curiosidad en lugar de la competencia. Después de cada pregunta, revise la clave de respuestas con todo el grupo, utilizando las explicaciones proporcionadas para aclarar la importancia de cada respuesta correcta. Aproveche esta oportunidad para cuestionar conceptos erróneos comunes y destacar el potencial empoderador del deporte. Después del cuestionario, invite a los participantes a un debate abierto. Pregúnteles cómo se comparan los datos que acaban de aprender con lo que esperaban. Anímelos a reflexionar sobre qué estadísticas o historias les sorprendieron y si alguna de sus suposiciones cambió durante la actividad. Ayúdelos a conectar esta nueva información con sus propias experiencias y entornos, especialmente en relación con el entrenamiento, la enseñanza o el trabajo con jóvenes. Luego, presenta el breve video motivacional que preparaste. Asegúrate de explicar quién aparece y por qué su historia es importante. Reproduce el video (3-5 minutos) y, después de verlo, pide a cada participante que escriba una conclusión o mensaje que haya quedado grabado en su memoria. Usa notas adhesivas o una hoja de reflexión, según la configuración. Dale uno o dos minutos para que reflexionen individualmente antes de continuar.

Para cerrar la sesión, invita a los participantes a compartir su conclusión si se sienten cómodos. Anímalos a presentarla como una motivación o compromiso personal para el futuro, algo que quieran recordar, cambiar o poner en práctica. Termina resumiendo el mensaje clave: que el deporte no se trata solo de competición, sino también de inclusión, empoderamiento y fomento de la confianza. Refuerza que todos tienen un papel en la creación de entornos deportivos inclusivos y que el cambio comienza con la concienciación, la mentalidad y la oportunidad.

Revisión y evaluación:

- ¿Qué estereotipo del inicio de la sesión ves ahora diferente?
- ¿Qué historia o estadística te motivó o sorprendió más y por qué?
- ¿Cómo puede el deporte contribuir a la autoestima, la independencia y la inclusión social de las personas con discapacidad?

Consejos para el facilitador: Use un lenguaje inclusivo y respetuoso en todo momento, especialmente al hablar sobre discapacidad. Si los participantes no están familiarizados con el paradesporte, proporcióneles contexto sin abrumarlos. Esté preparado para adaptar el contenido del cuestionario según la edad, los antecedentes o los intereses del grupo; variará ligeramente si trabaja con personas con discapacidad, trabajadores del deporte o jóvenes. Durante el debate, relacione los datos del cuestionario con temas más amplios como los derechos humanos, la participación y el empoderamiento.

Consejos para adaptar el taller: Este taller se puede adaptar fácilmente para servir como herramienta de motivación para personas con discapacidad, en particular para quienes aún no practican deporte o que dudan debido al estigma internalizado o la falta de información. En esta versión, el enfoque debe pasar de sensibilizar a los entrenadores a inspirar el empoderamiento personal y mostrar las posibilidades que ofrece el deporte. En lugar de cuestionar las percepciones externas, el énfasis se centra en fomentar la autoconfianza, exponer a los participantes a modelos positivos a seguir y ofrecer conocimiento accesible sobre oportunidades y caminos hacia el deporte. La sesión de lluvia de ideas puede replantearse para explorar las asociaciones o sentimientos personales de los participantes sobre el deporte y el movimiento, mientras que el cuestionario puede presentarse en un tono más lúdico y positivo, destacando historias de éxito con las que puedan identificarse y beneficios para la salud. Los facilitadores deben crear un espacio seguro y sin prejuicios que fomente la reflexión honesta y permita a los participantes ver el deporte no como una obligación competitiva, sino como un camino hacia la autonomía, la comunidad y la autoexpresión. El video y la sesión informativa pueden ser particularmente poderosos para ayudar a los participantes a imaginarse a sí mismos en roles activos, y la reflexión final debería invitarlos a considerar qué pequeños pasos podrían dar para intentar una nueva actividad o reconectarse con el movimiento físico en formas que se sientan significativas y alcanzables.

Material – Preguntas y respuestas del cuestionario:

1. ¿Quién es el atleta paralímpico más condecorado de todos los tiempos?

- a) *Natalie du Toit*
- b) *Tanni Grey-Thompson*
- c) **Trischa Zorn** 
- d) *Ellie Simmonds*

 *Trischa Zorn, Un nadador estadounidense con discapacidad visual ha ganado 55 medallas paralímpicas.*

2. ¿Qué ciudad albergó los primeros Juegos Paralímpicos oficiales?

- a) Tokyo
- b) Rome** 
- c) Athens
- d) London

 *Los primeros Juegos oficiales se celebraron en Roma en 1960.*

3. Verdadero o falso:

Las personas con parálisis cerebral no pueden entrenar ni participar en la natación de forma segura.

 **Respuesta correcta: Falso**

 *Muchas personas con parálisis cerebral entrenan y compiten con éxito en natación, tanto a nivel recreativo como de élite, incluyendo los Juegos Paralímpicos. La natación se recomienda con frecuencia, ya que reduce el impacto de la gravedad, mejora el control muscular y favorece la salud cardiovascular.*

4. ¿Cuál de los siguientes deportes adaptados no está incluido actualmente en los Juegos Paralímpicos?

- a) Fútbol en silla de ruedas eléctrica** 
- b) Voleibol sentado
- c) Goalball
- d) Boccia

 *El fútbol en silla de ruedas eléctrica es un deporte adaptado popular para personas que utilizan sillas de ruedas eléctricas, pero todavía no forma parte de los Juegos Paralímpicos.*

5. ¿Qué porcentaje de la población mundial se estima que padece algún tipo de discapacidad significativa?

- a) 5%
- b) 10%
- c) 24%
- d) 16%** 

 *Según la Organización Mundial de la Salud, aproximadamente 1.300 millones de personas, cerca del 16 % de la población mundial, padecen algún tipo de discapacidad significativa. Se prevé que esta cifra aumente debido al envejecimiento de la población y a la mayor prevalencia de enfermedades crónicas.*

6. ¿Cuál de los siguientes es un beneficio conocido de la actividad física regular para las personas con discapacidad?

- a) Reducción del riesgo de enfermedades secundarias
- b) Mayor inclusión social y bienestar mental
- c) Mayor esperanza de vida

d) Todo lo anterior ✓

☒ *Los estudios muestran que la actividad física regular contribuye a una mejor salud física, un mayor compromiso social, un mejor bienestar mental y puede estar asociada con una mayor esperanza de vida entre las personas con discapacidad.*

7. ¿Quién fue el primer atleta parapléjico en completar el Campeonato Mundial Ironman?

- a) Carlos Moleda
- b) David Bailey

c) John Maclean ✓

d) Marc Herremans

☒ *Explicación: John Maclean hizo historia en 1995 al convertirse en el primer atleta parapléjico en completar el Campeonato Mundial Ironman. Su logro revolucionario abrió el camino para que otros atletas con discapacidad participaran en deportes de resistencia.*

8. ¿En qué año Mark Inglis se convirtió en el primer amputado de ambas piernas en alcanzar la cima del monte Everest?

a) 1998

b) 2006 ✓

c) 2012

d) Nunca llegó a la cumbre.

☒ *Mark Inglis, escalador neozelandés, hizo historia en 2006 al ser la primera persona con ambas piernas amputadas por debajo de la rodilla en alcanzar la cima del Monte Everest. Completó la ascensión utilizando prótesis especialmente diseñadas.*

9. Verdadero o falso:

Los Juegos Paralímpicos incluyen atletas con discapacidad intelectual.

Verdadero ✓

☒ *Estos eventos fueron restablecidos luego de una suspensión en el año 2000.*

10. ¿Cuál fue el lema de los Juegos Paralímpicos de Londres 2012?

a) "Más rápido, más alto, más fuerte"

b) "Espíritu en movimiento"

c) "Inspirar a una generación" ✓

d) "Más allá de los límites"

☒ *"Inspirar a una generación" se utilizó en los eventos olímpicos y paralímpicos.*

11. ¿Qué país suele dominar el medallero en los Juegos Paralímpicos?

- a) Australia
- b) Rusia

c) Estados Unidos ✓

d) Alemania

✎ *Estados Unidos ha sido históricamente el país más exitoso en la historia de los Juegos Paralímpicos. Hasta los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, el equipo estadounidense ha ganado más de 2600 medallas en total, incluyendo más de 900 de oro. El segundo país más condecorado es el Reino Unido, que se ha mantenido consistentemente en la cima en las últimas ediciones de los Juegos. Si bien países como China, Rusia y Australia han tenido un desempeño sólido en los últimos años, Estados Unidos se mantiene como el mayor medallista histórico en los Juegos Paralímpicos de Verano e Invierno.*

12. ¿Cuántos atletas participaron en los Juegos Paralímpicos de París 2024?

- a) Alrededor de 1.000
- b) Alrededor de 3,000

c) Alrededor de 4,400 ✓

d) Más de 7.000

✎ *Explicación: Aproximadamente 4.400 atletas de 169 países compitieron en los Juegos Paralímpicos de París 2024, celebrados del 28 de agosto al 8 de septiembre de 2024. Estos atletas participaron en 549 eventos con medallas en 22 deportes, lo que demuestra el alcance global y la inclusión del movimiento paralímpico.*

13. ¿Qué atleta se hizo famoso por competir con prótesis tanto en los Juegos Olímpicos como en los Paralímpicos?

a) Alex Zanardi

b) Oscar Pistorius ✓

c) Markus Rehm

d) Marla Runyan

✎ *Pistorius compitió en ambos Juegos, aunque luego se volvió polémico.*

14. ¿Cuál de estos deportes fue creado específicamente para atletas ciegos?

a) Judo

b) Goalball 

c) Tenis mesa

d) Bocce

 *El goalball está diseñado para deportistas con discapacidad visual.*

15. ¿Cuál es la barrera más común que impide a las personas con discapacidad participar en el deporte?

a) Falta de interés

b) Altos costos de los equipos

c) Instalaciones inaccesibles 

d) Condiciones climáticas

 *Las investigaciones demuestran sistemáticamente que la falta de infraestructura deportiva accesible, como gimnasios, piscinas y vestuarios adaptados, es una de las principales razones por las que las personas con discapacidad no pueden participar en la actividad física. Sin entornos inclusivos, incluso las personas motivadas se enfrentan a la exclusión.*

Nombre de la sesión: Ver a la persona, no a la etiqueta

Tema: Gestión e inclusión de jugadores

Duración: 60 minutos

Resumen: Esta sesión invita a los participantes a tomarse su tiempo y a reflexionar sobre cómo piensan y hablan sobre la discapacidad. A través de la reflexión personal, el debate en grupo y la resolución conjunta de problemas, el objetivo es cambiar el enfoque, de las etiquetas y suposiciones a experiencias y soluciones reales. Los participantes trabajarán juntos para identificar las barreras comunes que enfrentan las personas con discapacidad en la vida diaria y para generar ideas que hagan que la inclusión no solo sea posible, sino también práctica.

Objetivos:

- Concienciar sobre cómo los estereotipos y las suposiciones influyen en la percepción de las personas con discapacidad
- Identificar las barreras reales en la educación, la atención médica y la participación social
- Fomentar la resolución de problemas y el diseño de soluciones en grupo
- Apoyar la transición de la comprensión pasiva a la inclusión activa
- Fomentar la reflexión sobre los sesgos personales y la responsabilidad de la inclusión

Materiales:

- Rotafolios titulados: "Escuela y Educación", "Salud", "Vida Social y Ocio", "Deporte"
- Marcadores
- Hojas impresas de reflexión sobre adjetivos (1 por participante)
- Hojas impresas de trabajo grupal para la estrategia de inclusión (1 por grupo)
- Hojas de reflexión: "Lo que pensaba antes - Lo que pienso ahora"
- Notas adhesivas (opcional)
- Cinta adhesiva (para exhibir en el rotafolio)

Tamaño del grupo: 30 participantes

Preparación: Antes de la sesión, el facilitador debe imprimir y preparar suficientes copias de todas las hojas de trabajo para cada participante y grupo. Prepare tres rotafolios y etiquételos claramente con las áreas temáticas. Coloque los rotafolios en tres esquinas de la sala para crear espacio para el trabajo y el movimiento grupal. Si utiliza notas adhesivas en lugar de escritura directa, prepárelas con anticipación.

Instrucciones: Comience entregando a cada participante una lista impresa de adjetivos. Pídales que la revisen por su cuenta y marquen con un círculo las palabras que asocian personalmente con "una persona con discapacidad". Dígales que no lo piensen demasiado, que simplemente sigan su instinto. Explíqueles que esto no es un examen y que no necesitan compartir sus respuestas con nadie. No se buscan asociaciones "correctas", sino sinceras. Esto es un calentamiento y lo retomarán al final, así que deben guardar las hojas hasta que termine la sesión. Una vez que todos hayan terminado, explique que la sesión se centrará en áreas cotidianas de la vida donde las personas con discapacidad suelen encontrar barreras: la escuela y la educación, la atención médica, la vida social y el ocio, y el deporte. Debe tener cuatro rotafolios grandes preparados con antelación, cada uno etiquetado con una de estas áreas y colocados en diferentes partes de la sala.

Pida a los participantes que recorran la sala individualmente y revisen cada rotafolio. En cada uno, deben tomarse un momento para reflexionar y luego escribir al menos una barrera específica que una persona con discapacidad podría enfrentar en esa área. Indique claramente que deben ser concretas y realistas. En lugar de ideas generales como "falta de acceso", podrían escribir "no hay vestuarios adaptados para usuarios de silla de ruedas" en la sección de deportes, o "el profesor de educación física excluye a los estudiantes con discapacidad". Anímelos a basarse en lo que han visto, oído, experimentado e incluso imaginado. Todos deben contribuir a los cuatro rotafolios. Una vez que todos hayan escrito sus comentarios sobre cada una de las cuatro categorías, divida a los participantes en cuatro grupos más pequeños y asigne un rotafolio a cada grupo. Cada grupo debe analizar lo escrito. Su primera tarea es agrupar las barreras en temas, como "falta de infraestructura", "estigma social", "mala comunicación" o "exclusión de la toma de decisiones". Después, pasarán a la fase de solución. Entregue a cada grupo una hoja de trabajo para ayudarles a estructurar su trabajo. En esta hoja de trabajo, deben identificar los problemas más destacados, categorizarlos por tema y luego proponer soluciones prácticas y realistas. Estos pueden abarcar desde simples cambios de comportamiento hasta mejoras institucionales o de políticas. Asegúrese de que comprendan que pueden pensar de forma amplia y creativa, y que es importante imaginar el cambio en múltiples niveles, desde la acción individual hasta la reforma sistémica. Cuando todos los grupos hayan terminado, pídales que preparen una presentación breve (de unos 3 minutos) para resumir sus hallazgos. Reúna a todo el grupo y pida a cada grupo que presente sus ideas uno por uno. Después de cada presentación, abra brevemente el debate para comentarios. ¿Observaron otros obstáculos similares en las distintas categorías? ¿Hubo algo que les llamó la atención o les sorprendió?

Para concluir la sesión, invite a los participantes a revisar su hoja de adjetivos del inicio. ¿Ha cambiado algo en su perspectiva sobre la discapacidad? Distribuya la hoja de reflexión titulada "Lo que pensaba antes - Lo que pienso ahora" y concédales unos minutos de silencio para escribir. Si el tiempo lo permite, anime a algunos participantes a compartir lo que han escrito. Concluya la sesión enfatizando que la inclusión en el deporte y en otros ámbitos de la vida no se trata de hacer un favor, sino de equidad, dignidad y de replantear estructuras que nunca fueron diseñadas para todos.

Revisión y evaluación: Después de las presentaciones grupales y la actividad de reflexión final, guíe al grupo a través de un breve informe utilizando estas preguntas:

- ¿Qué tipo de suposiciones notaron en sus elecciones de palabras originales?
- ¿Qué barreras fueron más fáciles de abordar y cuáles parecieron ser las más difíciles?
- ¿Qué les sorprendió en la discusión grupal o en las ideas que compartieron otros grupos?
- ¿Qué podrían hacer de manera diferente después de esta sesión?

Pidan a los participantes que compartan algunas de sus reflexiones escritas si lo desean.

Consejos para el facilitador: Aborde esta sesión con apertura y flexibilidad. No presione a los participantes hacia las respuestas "correctas", ayúdelos a mantener la curiosidad. Especialmente en entornos deportivos, muchos participantes pueden tener sesgos inconscientes sobre lo que las personas con discapacidad pueden o no pueden hacer. Desafíalos con delicadeza mediante la conversación, no corrigiéndolos. Use ejemplos de la vida real si es necesario para conectar la teoría con el deporte. Durante el trabajo en grupo, revisen regularmente para mantener el impulso y la concentración. Si los grupos se atascan enumerando solo los problemas obvios (por ejemplo, "no hay rampa"), pregunten qué hay detrás, quién decide dónde colocar las rampas, quién diseña el espacio y quién alza la voz. Si alguien comparte una experiencia personal, reconózcanla con respeto. Esta sesión funciona mejor cuando se siente segura y real.

Material 1: Hoja de atributos

¿Qué asocias con la discapacidad?

Rodea con un círculo todas las palabras que, a primera vista, te parezcan asociadas con una persona con discapacidad.

Independiente	Resiliente	Solitario	Necesitado
Fuerte	Inteligente	Enfadado	Paciente
Aislado	Limitado	Capaz	Cansado
Frágil	Activo	Indefenso	Valiente
Motivado	Vago	Amable	Inspirado
Triste	Valeroso	Empoderado	Tranquilo

Material 2: Hoja de trabajo grupal

Segmento: _____

1. ¿Cuáles son las barreras específicas que aparecen en tu rotafolio?
2. ¿Puedes agruparlas según los tipos de problemas más comunes?
3. ¿Qué ayudaría a resolverlos? Piensa en ideas prácticas.
4. Elige una solución en la que tu grupo realmente crea. ¿Por qué es importante?

Material 3: Hoja de reflexión

Revisa los adjetivos que encerraste en un círculo.

¿Cuántos fueron negativos? _____

¿Marcarías las mismas ahora? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué te sorprendió más de la actividad de hoy?

¿Qué te gustaría hacer diferente a partir de ahora?

Nombre de la sesión: "Juntos somos más fuertes: comunicación y dinámica de equipo en la cancha"

Tema: Gestión de jugadores y comunicación en el equipo

Duración: 60 minutos

Resumen: Esta sesión ofrece un conjunto flexible de actividades cortas que fomentan la comunicación, la escucha, la confianza y la reflexión entre los jugadores de baloncesto en silla de ruedas. Diseñados para entrenadores y profesionales del deporte, estos ejercicios interactivos pueden utilizarse como calentamientos, módulos de entrenamiento o talleres independientes para fortalecer el espíritu de equipo y mejorar la colaboración tanto dentro como fuera de la cancha.

Objetivos:

- Mejorar las habilidades de comunicación verbal y no verbal entre los jugadores
- Fomentar la confianza y la cooperación mediante el aprendizaje experiencial
- Promover la reflexión sobre los roles de equipo, la retroalimentación y el respeto mutuo
- Dotar a los entrenadores de ejercicios adaptables para el desarrollo del equipo

Materiales:

- Rotafolio y marcadores
- Impresión de folletos (ver sección de folletos)
- Vendas para los ojos (opcional)
- Objetos pequeños o conos para el desafío de navegación
- Pegatinas o tarjetas de colores para la retroalimentación

Tamaño del grupo: Mínimo 10, máximo 20 participantes (ideal para un equipo completo o un grupo mixto interclubes)

Preparación: El facilitador imprime las hojas con antelación y prepara un espacio despejado y abierto, adecuado para el movimiento y el trabajo en grupo. Los materiales para cada actividad deben colocarse en estaciones separadas si se utilizan en secuencia.

Instrucciones: El facilitador puede seleccionar uno o más de los siguientes ejercicios según las necesidades del grupo y el tiempo de la sesión. Cada actividad es independiente y cumple con los objetivos generales de mejorar la comunicación, la confianza y la cohesión del equipo.

Ejercicio 1: Di lo que oyes

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Practicar dar y seguir instrucciones verbales sencillas con poco tiempo

Método: Los participantes se forman en parejas. Una persona recibe una tarjeta con una palabra (ver folleto a continuación). Su tarea es describir la palabra sin decirla, y su compañero debe adivinarla. Piénsalo como una versión en miniatura de charadas, pero solo verbal: sin gestos ni pistas como "rima con...". Se permiten: sinónimos, ejemplos y explicaciones generales. Una vez que se adivine la palabra (o después de 1 minuto), intercambian roles e intentan con otra. Juega al menos de 2 a 3 rondas por pareja.

Opcional: Conviértelo en un desafío por equipos: ¿cuántas palabras puede adivinar una pareja en 3 minutos?

Preguntas para reflexionar:

- ¿Qué estrategias ayudaron a tu compañero a comprender?
- ¿Cuándo fue difícil explicar o comprender?
- ¿Cómo se relaciona esto con la comunicación durante el juego?

Ejercicio 2: Navegación a ciegas

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Generar confianza y guía verbal

Método: Un jugador con los ojos vendados debe ser guiado (solo verbalmente) por sus compañeros para alcanzar un objeto o cono colocado. En cada ronda, se cambia el líder. Se añade complejidad introduciendo obstáculos.

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo se sintió guiar o ser guiado?
- ¿Qué mejoró la comunicación?

Ejercicio 3: Escenarios de conflicto: Cuando las cosas se descomponen

Tiempo: 15 minutos

Objetivo: Practicar la respuesta ante fallas en la dinámica de equipo

Método: Grupos pequeños reciben una situación real impresa (ver folleto) que describe un problema de comunicación o tensión en el equipo. Cada grupo discute y presenta cómo el equipo podría responder de forma más constructiva.

Preguntas para el análisis: ¿Qué patrones observamos? ¿Cómo gestionamos los conflictos actualmente?

Ejercicio 4: El equipo que quiero

Tiempo: 10 minutos

Objetivo: Fomentar la reflexión personal y la empatía del equipo

Método: Los jugadores se sientan en círculo. Cada persona escribe anónimamente una frase que comience con "En mi equipo ideal, todos..." (ver folleto). El facilitador las lee en voz alta. Se abre la sesión para compartir ideas.

Preguntas para el análisis: ¿Qué temas surgieron? ¿Qué necesitamos para sentirnos apoyados?

Revisión y retroalimentación (opcional): Use pegatinas de colores o una evaluación verbal para recopilar impresiones inmediatas. Pregunte:

- ¿Qué intentarán de forma diferente en el próximo entrenamiento?
- ¿Qué les sorprendió hoy?
- ¿Cómo quieren que crezca su equipo a partir de ahora?

Consejos para los facilitadores: Sea flexible y receptivo. Estos ejercicios no se centran en el rendimiento, sino en generar perspectiva y diálogo. Preste atención a las voces dominantes y ayude a los participantes más reservados a contribuir a las discusiones grupales. Si algunos participantes dudan, comience con actividades de baja presión como "Diga lo que ve". Siempre relacione las reflexiones con situaciones reales de juego, pases fallados, tensión en los partidos y frustraciones no expresadas. Use el humor para mantener la energía ligera, pero concéntrese en los momentos de reflexión. Anime a los entrenadores a revisar estas actividades regularmente para mantener una cultura de comunicación saludable.

Materiales:

Material 1:

Presión	Trabajo en equipo	Tapón
Velocidad	Tiempo muerto	Estrategia
Defensa	Energía	Bloqueo
Focus	Asistencia	Rotación
Victoria	Substitución	Error
Campeón	Rebote	Motivación

Material 2: Escenarios de conflicto para el trabajo en grupo

Escenario A: Un jugador siempre interrumpe a los demás durante las reuniones de equipo.
Escenario B: Durante los partidos, dos compañeros se culpan mutuamente de sus errores.
Escenario C: Un jugador se siente excluido, pero no dice nada; los demás lo notan.
Escenario D: Tras una derrota, algunos jugadores critican a gritos, mientras que otros se encierran.

Cada grupo debe responder:

- ¿Qué está pasando?
- ¿Cómo puede el equipo responder de manera diferente?
- ¿Cómo afectaría esto la confianza?

Hoja de Reflexión – “El Equipo que Quiero”

Escribe una frase: “En mi equipo ideal, todos...”
Sin nombres. Entrégasela al facilitador para que la lea en voz alta.

- Luego, responde en privado:
 - Una cosa que hago bien en la comunicación en equipo: _____
 - Una cosa que quiero cambiar: _____
 - Una cosa que probaré en el próximo juego.: _____

10.0 ACERCA DE ERASMUS + DEPORTE

El objetivo de Erasmus+, como programa, es apoyar el desarrollo educativo, profesional y personal de las personas en los ámbitos de la educación, la formación, la juventud y el deporte; contribuir al crecimiento sostenible, el empleo de calidad y la cohesión social; impulsar la innovación y fortalecer la identidad europea y la ciudadanía activa.

Las acciones de Erasmus+ en el ámbito del deporte promueven la participación en el deporte, la actividad física y el voluntariado. Están diseñadas para abordar los retos sociales y deportivos. Existen oportunidades para organizaciones en tres convocatorias que abordan estos retos. A partir de 2022, también está disponible una convocatoria específica sobre desarrollo de capacidades en el ámbito del deporte. Está dirigida a los Estados miembros de la UE y a terceros países asociados al programa (anteriormente denominados países del programa) y a los Balcanes Occidentales.

Las acciones:

Asociaciones de cooperación

Diseñadas para que las organizaciones desarrollen e implementen actividades conjuntas para promover (entre otras cosas) el deporte y la actividad física, así como para abordar las amenazas a la integridad del deporte (como el dopaje o el amaño de partidos), promover la doble carrera deportiva para los atletas, mejorar la buena gobernanza y fomentar la tolerancia y la inclusión social.

Asociaciones a pequeña escala

Para organizaciones de base, organizaciones con menos experiencia y recién incorporadas al Programa. Las Asociaciones a pequeña escala tienen una administración más sencilla, subvenciones menores y una duración más corta que las Asociaciones de Cooperación.

Eventos deportivos europeos sin ánimo de lucro

Diseñados para fomentar la actividad deportiva, implementar las estrategias de la UE para la inclusión social a través del deporte, fomentar el voluntariado deportivo, luchar contra la discriminación y fomentar la participación en el deporte y la actividad física.

Desarrollo de capacidades en el ámbito deportivo

Los proyectos de desarrollo de capacidades son proyectos de cooperación internacional basados en asociaciones multilaterales entre organizaciones activas en el ámbito deportivo en los Estados miembros de la UE y terceros países asociados al Programa (anteriormente denominados países del Programa) y los Balcanes Occidentales. Su objetivo es apoyar las actividades y políticas deportivas como vehículo para promover valores, así como una herramienta educativa para promover el desarrollo personal y social de los individuos y construir comunidades más cohesionadas.

