

StartUp Balonmano en silla de ruedas Manual



Co-funded by
the European Union

Acerca del proyecto

El proyecto “Balonmano en Silla de Ruedas - Inicio” es una iniciativa colaborativa liderada por la Asociación Croata de Baloncesto en Silla de Ruedas (HSKUK), en asociación con la Facultad de Kinesiología de Osijek (KIFOS), Barcel'hona Sports Events de España y el Club para el Empoderamiento Juvenil 018 (KOM 018) de Serbia. El proyecto tiene como objetivo sensibilizar sobre el balonmano en silla de ruedas y crear más oportunidades para la inclusión social de las personas con discapacidad a través del deporte.

En esencia, el proyecto se centra en el desarrollo de un manual de balonmano en silla de ruedas completo y accesible, diseñado como un recurso práctico para entrenadores, educadores y organizaciones. El manual abarcará los elementos esenciales del deporte, incluyendo reglas, técnicas, clasificación de jugadores, equipamiento, consideraciones de seguridad y estrategias de entrenamiento inclusivas. También incluirá ejercicios prácticos y enfoques adaptables para garantizar su uso con participantes de diferentes capacidades y niveles de habilidad.

Paralelamente, el proyecto fortalecerá las capacidades de entrenadores y educadores mediante una formación específica sobre cómo impartir balonmano en silla de ruedas de forma inclusiva y eficaz. Los participantes de Croacia, Serbia y España adquirirán conocimientos sobre cómo adaptar los métodos de entrenamiento, fomentar entornos inclusivos y aplicar los principios descritos en el manual. La formación ayudará a los profesionales a hacer que el deporte sea más accesible y significativo para las personas con discapacidad.

Para acercar este deporte a las comunidades locales, se organizará una serie de partidos de balonmano en silla de ruedas en cada país socio. Estos eventos involucrarán activamente a personas con discapacidad, clubes deportivos y al público en general, contribuyendo a aumentar la visibilidad del deporte y fomentar la participación. Mediante la creación de entornos deportivos inclusivos y dinámicos, el proyecto busca fortalecer los lazos comunitarios y contribuir a una mayor participación de las personas con discapacidad en el deporte.

El proyecto concluirá con un torneo internacional de balonmano en silla de ruedas organizado como parte de una conferencia final. Equipos de los países socios se reunirán para competir, intercambiar experiencias y celebrar la inclusión en el deporte. Este evento destacará el potencial del balonmano en silla de ruedas como herramienta para el cambio social y reforzará la cooperación entre las organizaciones que trabajan en el ámbito del deporte inclusivo.

A través de estas actividades, el proyecto contribuye a derribar barreras, promover la igualdad de oportunidades y empoderar a las personas con discapacidad para que participen activamente en el deporte y la sociedad.

Tabla de contenido

01

Introducción al balonmano en silla de ruedas y reglas fundamentales

02

Clasificación de jugadores

03

Equipamiento

04

Inclusión, seguridad y reclutamiento de atletas

05

Técnica y táctica

06

Ejercicios prácticos

07

Participación de la comunidad y las partes interesadas

08

Erasmus +

Introducción al balonmano en silla de ruedas y reglas fundamentales

¿Qué es el balonmano en silla de ruedas?

El balonmano en silla de ruedas es un deporte de equipo adaptado, diseñado principalmente para personas con discapacidad física, aunque también puede practicarse en entornos inclusivos con jugadores con y sin discapacidad. Es un juego rápido y dinámico que sigue muchos principios del balonmano tradicional, con adaptaciones específicas para garantizar la accesibilidad, la seguridad y la equidad para todos los participantes.

Historia y desarrollo

El balonmano en silla de ruedas es una disciplina relativamente nueva que se ha desarrollado bajo la dirección de la Federación Internacional de Balonmano (IHF). Su objetivo es ampliar el alcance del balonmano haciéndolo inclusivo y accesible en todo el mundo. Este deporte ha ganado cada vez más reconocimiento a través de competiciones internacionales y programas de desarrollo, especialmente en el ámbito educativo y del deporte base.

Filosofía y valores fundamentales

El balonmano en silla de ruedas se basa en los siguientes principios:

- inclusión e igualdad de oportunidades
- respeto y juego limpio
- trabajo en equipo y cooperación
- empoderamiento a través del deporte

Este deporte promueve la participación activa independientemente de la capacidad física, animando a los jugadores a desarrollar confianza, independencia y relaciones sociales..

Principales ventajas del balonmano en silla de ruedas

La participación en el balonmano en silla de ruedas ofrece múltiples beneficios:

- Aspectos físicos: mejora de la fuerza, la coordinación y la condición cardiovascular.
- Social: trabajo en equipo, comunicación e inclusión.
- Psicológico: aumento de la autoestima, la motivación y la resiliencia.

Descripción general de las reglas fundamentales

La siguiente sección describe las reglas oficiales del balonmano en silla de ruedas de cuatro contra cuatro, incluyendo las adaptaciones clave que lo distinguen del balonmano tradicional. Estas reglas garantizan un entorno justo, seguro y competitivo para todos los jugadores.

Tabla de reglas

1. *Regla 1* - El juego
2. *Regla 2* - El equipo
3. *Regla 3* - Los jugadores
4. *Regla 4* - Tiempo de juego y Tiempo muerto
5. *Regla 5* - El balón
6. *Regla 6* - La pista
7. *Regla 7* - La portería
8. *Regla 8* - Puntuación y determinación del resultado del juego
9. *Regla 9* - Equipamiento
10. *Regla 10* - Kit de juego
11. *Regla 11* - Correas
12. *Regla 12* - Jugando el balón
13. *Regla 13* - Violaciones

Regla 1 - El juego

El balonmano en silla de ruedas de cuatro contra cuatro se practica entre dos equipos de cuatro jugadores. El objetivo de cada equipo es marcar goles e impedir que el equipo contrario marque. El balonmano en silla de ruedas se rige por el espíritu del juego limpio y está dirigido a personas con discapacidad física.

Regla 2 - El equipo

1. Cada delegación de equipo consta de un máximo de 14 personas, incluyendo un máximo de 10 jugadores y un máximo de cuatro (4) técnicos del equipo. Un mínimo de ocho (8) jugadores deben estar presentes al inicio del partido.

2. Un máximo de cuatro (4) jugadores por equipo pueden estar en la cancha. Los demás jugadores son suplentes. El total de puntos de clasificación de los jugadores en la cancha no puede exceder los 11 puntos por equipo en ningún momento, de acuerdo con el Reglamento de Clasificación de Balonmano en Silla de Ruedas. En competiciones con equipos mixtos, cada equipo debe tener al menos dos jugadoras, a menos que el reglamento de la competición indique lo contrario. Al menos una jugadora por equipo debe estar en la cancha en todo momento.

3. El portero es el jugador encargado de defender la portería y juega como los demás jugadores en silla de ruedas. Cualquier jugador presente en la cancha puede actuar como portero en cualquier momento, pero solo un jugador puede entrar y permanecer en su área de portero a la vez. Por lo tanto, el portero no usa una camiseta especial de portero, sino la misma que el resto del equipo.

Comentarios:

Los equipos no pueden jugar con menos de cuatro (4) jugadores por razones tácticas, con el fin de utilizar jugadores con mayor puntuación en la clasificación si existe la posibilidad de completar el equipo con jugadores con menor puntuación. Si algún equipo incumple esta norma, los árbitros deberán ordenar que se corrija la alineación y sancionar al entrenador progresivamente, comenzando con una suspensión por conducta antideportiva.

4. Si un equipo sufre varias lesiones, podrá continuar el partido o el torneo con menos jugadores. El partido podrá continuar, incluso si uno de los equipos se reduce a menos de cuatro (4) jugadores. Si se reduce el número de jugadores de un equipo, el número máximo de puntos de clasificación permitidos es el siguiente:

- en caso de tres (3) jugadores en la cancha, un máximo de 9 puntos en la cancha;
- en caso de dos (2) jugadores en la cancha, un máximo de 6 puntos en la cancha;

Corresponde a los árbitros decidir si el partido debe suspenderse definitivamente y cuándo.

Nota: En caso de que ninguna jugadora pueda participar (debido a lesiones o descalificaciones), el equipo afectado perderá una jugadora para el resto del partido. Además, la puntuación máxima del equipo se reducirá a 8.

Regla 3 - Los jugadores

Para participar en una competición oficial, el equipo de clasificación de balonmano en silla de ruedas debe considerar que el jugador cumple los requisitos. Los jugadores de categorías sénior deben tener al menos 15 años para participar (se tendrá en cuenta la edad que tengan el día del inicio de la competición). Los jugadores de entre 15 y 18 años deberán presentar una autorización paterna o materna por escrito antes del torneo.

Regla 4 - Tiempo de juego y tiempo muerto

Tiempo de juego

1. Los partidos constan de dos tiempos de diez (10) minutos, que se puntúan por separado. El descanso de medio tiempo será de cinco (5) minutos.

Comentario:

Debido a la corta duración de los sets de partido, los árbitros deberían considerar pedir tiempo muerto inmediatamente en caso de interrupciones en el juego tales como:

- El balón sale del terreno de juego y queda fuera del alcance de los jugadores.
- Los jugadores chocan accidentalmente de tal manera que necesitan ayuda para levantar sus sillas de ruedas.

Tiempo muerto de equipo

2. Cada equipo tiene derecho a un tiempo muerto de un minuto en cada set del tiempo reglamentario. No se concederán tiempos muertos en el tercer set (desempate). El equipo que solicite el tiempo muerto debe tener la posesión del balón.

3. Si un equipo solicita un tiempo muerto cuando el equipo contrario tiene la posesión del balón, se aplicará la siguiente sanción:

a) Sanción progresiva, comenzando con la suspensión del árbitro que solicitó el tiempo muerto pulsando el botón.

b) Lanzamiento de 7 metros para el equipo que tenga la posesión del balón.

4. Si un equipo solicita un tiempo muerto cuando el equipo contrario tiene la posesión del balón y tiene una clara oportunidad de anotar, se aplicará la siguiente sanción:

a) Descalificación (tarjeta roja) para el árbitro que solicitó el tiempo muerto pulsando el botón.

b) Lanzamiento de 7 metros para el equipo que tenga la posesión del balón.

Nota: Si los delegados o los árbitros no identifican quién causó un tiempo muerto de equipo incorrecto, el oficial del equipo responsable recibirá la sanción correspondiente según las sanciones mencionadas anteriormente.

5. Si un equipo solicita un tiempo muerto de equipo inmediatamente después de perder la posesión del balón y es evidente que no fue intencional, el partido se reanudará según la decisión técnica basada en la situación en la cancha en el momento de la interrupción.

Regla 5 - El balón

Los balones utilizados en los torneos oficiales de la IHF deberán cumplir con lo dispuesto en el Reglamento de Balones de la IHF, específicamente en lo que respecta a los balones de balonmano que se juegan sin resina.

Regla 6 - La pista

La superficie total de la cancha debe tener al menos 48 m de largo y 28,5 m de ancho. La cancha de juego es un rectángulo de 40 metros de largo y 20 metros de ancho, que consta de dos áreas de gol y un área de juego. Las líneas de límite más largas se denominan líneas laterales, y las más cortas se denominan líneas de gol (entre los postes de la portería) o líneas de gol exteriores (a cada lado de la portería). El área de sustitución debe tener 4,5 m de largo. Debe haber un área de seguridad alrededor de la cancha de juego de 4 m a cada lado de los banquillos de los equipos y de 2 m a cada lado. Se dispondrá de un máximo de cuatro sillas en cada lado para los oficiales del equipo.

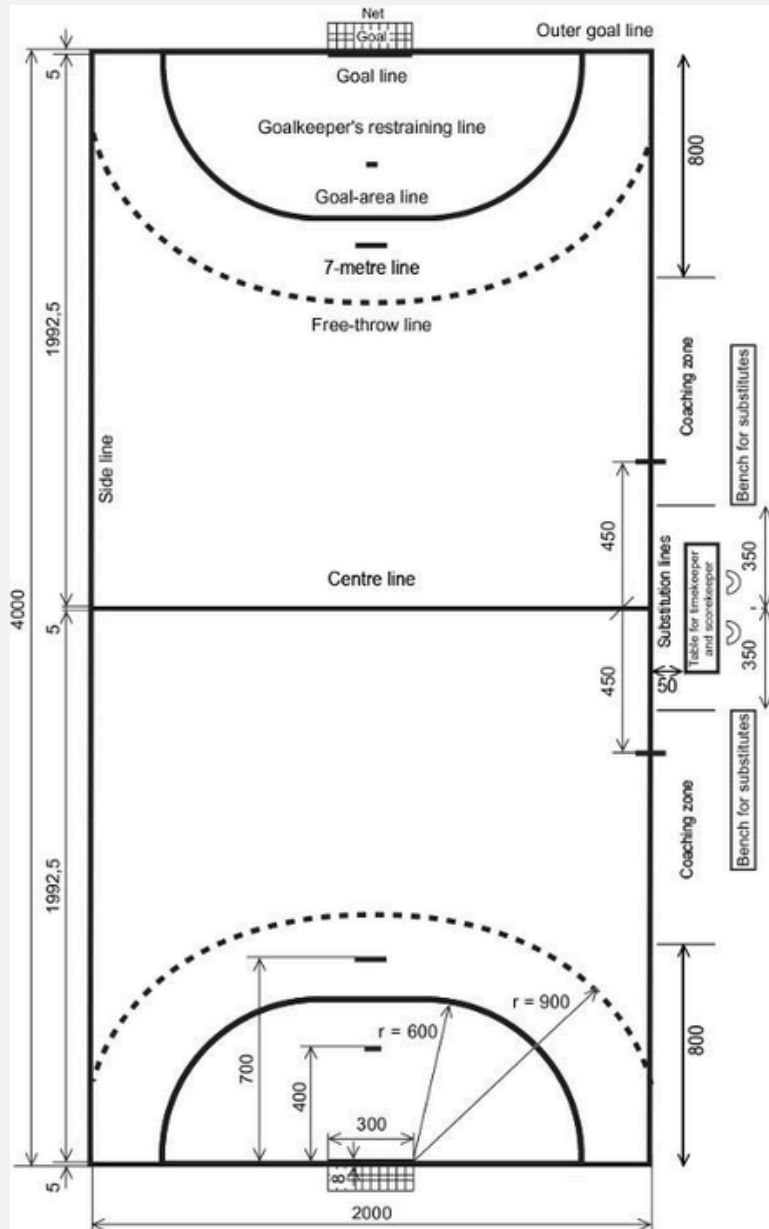


Diagrama 1: La cancha de juego (dimensiones indicadas en cm). (IHF, 2026)

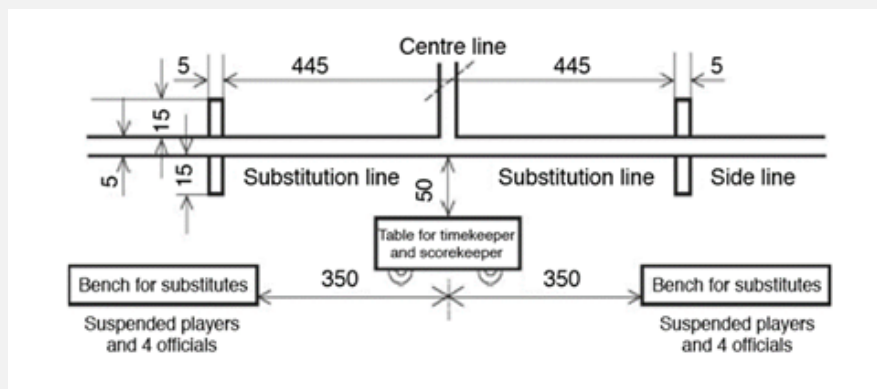


Diagrama 2: Líneas de sustitución y área de sustitución (dimensiones indicadas en cm). (IHF, 2026)

Regla 7 - La portería

Las dimensiones internas de las porterías serán de 3 m x 1,7 m. La red de captura de las porterías deberá retirarse (o fijarse a la red de la portería) para evitar que se enrede con la silla de ruedas.

Regla 8 - Puntuación y determinación del resultado del juego

Puntuación

1. Se marca un gol cuando el balón cruza completamente la línea de gol, siempre que el jugador o un compañero no hayan cometido ninguna infracción antes o durante el tiro. Se concederá un gol si un defensor comete una infracción, pero el balón entra en la portería. Tras un gol, el juego se reanuda con un saque de meta desde el área.

2. No se concederá un gol si el árbitro o el cronometrador interrumpen el partido antes de que el balón cruce completamente la línea de gol. Se concederá un gol al equipo contrario si un jugador introduce el balón en su propia portería, excepto cuando el portero esté realizando un saque de meta y el balón no cruce la línea del área.

3. Se concede un (1) punto en los siguientes casos:

- a) Un gol propio anotado por cualquier jugador.
- b) Todos los demás objetivos que no se mencionan en 8:4.

4. Se otorgan dos (2) puntos en los siguientes casos:

a) Un jugador lanza el balón y marca un gol inmediatamente después de haber dado un giro de 360° con su silla de ruedas (gol espectacular).

Nota:

El giro debe ser de 360° completos, y solo se puede realizar con una mano. La rotación de 360° debe efectuarse sin tocar la rueda durante el giro, pero el jugador puede detenerla después de completar los 360°, y el tiro debe ejecutarse simultáneamente. Detener la silla de ruedas no debe implicar una estabilización de la posición ni un ajuste del tiro; el jugador debe disparar inmediatamente.

- b) El portero anota desde su área.
- c) El gol se anota con un lanzamiento de 7 metros.

5. Durante la tanda de penaltis, los goles espectaculares de acuerdo con 8:4a también otorgan dos (2) puntos.

Resultado del set

6. Si el marcador está empatado al final de un set, el ganador se decidirá por gol de oro. El set continúa de la siguiente manera:

a) Tras un minuto de descanso, los árbitros realizan un sorteo para decidir qué equipo tendrá la posesión del balón. El set se reanuda con un saque de portero y continúa hasta que uno de los equipos marque un gol, momento en el que finaliza el set.

b) Si transcurridos cinco (5) minutos ninguno de los equipos ha marcado un gol, se considera que el gol de oro se ha consumado y el ganador del set se determina mediante una serie de cinco (5) tandas de penaltis que se ejecutarán de la siguiente manera:

Cada equipo nombra a 5 jugadores, quienes no estén suspendidos ni descalificados al final del tiempo de juego tienen derecho a participar. Estos jugadores realizan un lanzamiento cada uno, alternando con los jugadores del otro equipo. Los equipos no están obligados a predeterminar la secuencia de sus lanzadores. Los jugadores pueden participar en la tanda de penaltis tanto como lanzadores como porteros. Los árbitros deciden qué portería se utiliza. Los árbitros realizan un sorteo y el equipo ganador elige si desea lanzar primero o último. Después de cada secuencia de cinco (5) lanzamientos, el equipo inicial cambiará si el lanzamiento debe continuar porque el marcador sigue empatado después de cinco (5) lanzamientos cada uno. Para tal continuación, cada equipo deberá nominar nuevamente a cinco (5) jugadores. Todos o algunos de ellos pueden ser los mismos que en la primera ronda. Este método de nominar cinco (5) jugadores a la vez continúa mientras sea necesario. Sin embargo, el ganador se decide tan pronto como haya una diferencia de goles después de que ambos equipos hayan tenido el mismo número de lanzamientos. Los jugadores podrán ser descalificados de la siguiente ronda de lanzamientos en caso de conducta antideportiva grave o reiterada. Si esto afecta a un jugador que acaba de ser nominado en un grupo de cinco (5) lanzadores, el equipo deberá nominar a otro.

Comentario:

La tanda de penaltis consiste en que un jugador, tras el silbato del árbitro, sale del centro de la pista con el balón bajo control (como en un contraataque) y debe encarar al portero e intentar marcar un gol, respetando las Reglas del Juego. En concreto, en este caso, no se permite colocar el balón sobre las piernas mientras se empuja la silla de ruedas durante un máximo de 3 segundos. Al igual que en el tiempo reglamentario, los equipos no tienen que elegir un portero fijo, pero pueden cambiar de portero durante la tanda de penaltis.

7. Cada tanda de penaltis convertida en gol valdrá 1 (un) punto (véase, sin embargo, la Regla 8:4a, gol espectacular).

8. Durante la tanda de penaltis y tras el silbato del árbitro, el portero no puede abandonar su propia área. Si el balón golpea la cara del portero durante la tanda y este no mueve la cabeza en dirección al balón, el jugador que lo lanzó será sancionado con suspensión hasta el inicio de la siguiente tanda.

Resultado del partido

9. Si un mismo equipo gana ambos sets, será el ganador con un marcador de 2-0. Si cada equipo gana un set, el resultado es un empate. En caso de empate, los equipos jugarán un tercer set (desempate) de cinco (5) minutos. Si al final del tercer set el partido continúa empatado, el ganador se determinará mediante una serie de cinco (5) tandas de penaltis. Si un partido se decide por desempate, el resultado final será de 2-1 a favor del equipo que haya ganado el desempate.

Regla 9 - Equipamiento

1. El siguiente material no está permitido:

- Pegamento para manipular la pelota
- Equipo de protección si incluye componentes metálicos.
- Disposiciones para dedos, manos, muñecas, etc., hechas de plástico, metal, etc..

2. Se permite su uso:

- Equipo de protección acolchado/blando (sin incluir metal)
- Cinta adhesiva para dedos, brazos, etc.
- Prótesis y equipamiento adaptado, siempre que cumplan con el artículo 4.4.1 del Reglamento de Clasificación de Balonmano en Silla de Ruedas de la IHF y que su uso no perjudique a ningún otro jugador.

Comentarios:

El uso de prótesis solo está permitido con la aprobación del Equipo de Clasificación de Balonmano en Silla de Ruedas. Las prótesis solo se permitirán si están cubiertas con materiales acolchados o suaves (sin incluir metal). Los jugadores que utilicen prótesis para jugar deberán usarlas durante la evaluación del Equipo de Clasificación de Balonmano en Silla de Ruedas.

3. Todo el equipamiento que los equipos vayan a utilizar deberá presentarse en la reunión técnica para su aprobación definitiva.

Se aplicará el Reglamento de la IHF sobre Equipamiento y Accesorios de Protección, con la excepción de que todos los jugadores (no solo los porteros) pueden usar pantalones largos y no se requieren calcetines. Sin embargo, todos los jugadores deberán usar el mismo pantalón (ya sean pantalones cortos o largos) del mismo color.

Regla 10 - Kit de juego

Cada equipo deberá tener dos (2) uniformes (uno de color claro y otro de color oscuro). Las camisetas deberán llevar el número del jugador en la parte delantera (10 cm de altura).

2. Los jugadores de un mismo equipo en la cancha deberán usar uniformes idénticos, incluyendo al portero.

3. Otros accesorios deportivos, como muñequeras, pañuelos, camisetas que se usen debajo del uniforme, etc., deberán ser negros, blancos o del color predominante del uniforme. El equipo de protección especial personalizado para los jugadores no necesita ser del mismo color que el uniforme.

4. Se utilizará un código de color para identificar la clase de cada jugador. Se colocará una pegatina con el código y el número del jugador en el respaldo de la silla de ruedas después de la clasificación.

- Clase 1 - verde
- Clase 2 - amarillo
- Clase 3 - azul
- Clase 4 - rojo

Regla 11 - Correas

Los jugadores deben estar sujetos a la silla de ruedas por las piernas, tanto por la parte superior como por la inferior, para evitar levantarlas o moverlas. Levantar a los jugadores de cancha mientras juegan o defienden el balón será sancionado con una suspensión hasta el siguiente cambio de posesión; levantar al portero mientras defiende será sancionado con una suspensión hasta el siguiente cambio de posesión y un lanzamiento de 7 metros a favor del equipo contrario.

Regla 12 - Jugando el balón

Está permitido:

- Lanzar, atrapar, detener, empujar o golpear la pelota usando las manos, los brazos, la cabeza y el torso;
- Sostener la pelota durante un máximo de 3 segundos;
- Empujar la silla de ruedas y driblar el balón;
- Colocar la pelota sobre el regazo (no entre las rodillas) mientras empuja la silla de ruedas durante un máximo de 3 segundos;
- Vigilar y seguir al oponente (con o sin balón) usando brazos y manos siempre que el oponente tenga tiempo y distancia suficientes para reaccionar y no haya peligro presente;
- Bloquear o apartar a un oponente con los brazos o las manos, silla de ruedas (cuando el jugador está a una velocidad moderada);
- Si un jugador entra en el área de meta o cruza las líneas laterales sin el balón después de un disparo o después de ser empujado sin obtener ventaja al hacerlo, debe abandonar el área de meta lo antes posible y con la mayor rapidez.

No está permitido:

- Tocar el balón más de una vez, después de haberlo controlado, a menos que haya tocado el suelo, a otro jugador o la portería mientras tanto; sin embargo, tocarlo más de una vez no se penaliza, si el jugador está “descontrolando” el balón, es decir, no logra controlarlo cuando intenta atraparlo o detenerlo;
- El balón comienza a botar (por el mismo jugador) después de un lanzamiento, antes de que otro jugador o un poste de la portería lo toque;
- Detener el balón con la silla de ruedas fuera del área de meta;
- Ingresa al área de meta con el balón bajo control (como jugador de campo);
- Cruza la línea lateral con el balón bajo control (la silla de ruedas debe estar dentro del campo).

Comentarios:

La silla de ruedas puede empujarse durante un máximo de 3 segundos; se permite colocar el balón en el regazo durante estos empujes. Un balón en el regazo se considera “bajo control”. Por lo tanto, el oponente no puede quitar el balón del regazo. Después de recibir el balón, el jugador debe iniciar la acción botándolo. “Empujar” significa empujar/mover la rueda. Cuando la mano suelta la rueda, la siguiente acción (regatear, pasar, disparar) debe seguir en 3 segundos. No está permitido volver a tocar la rueda después de esos 3 segundos. No está permitido retener el balón durante más de 3 segundos. En caso de que un balón sea lanzado contra una silla de ruedas o cubierto por una silla de ruedas, los árbitros deben decidir sobre la intención y las consecuencias correspondientes. Está permitido usar/tocar la silla de ruedas para recoger el balón. Se aplicarán las nuevas reglas relativas al portero, los 30 segundos y el juego pasivo.

Regla 13 - Violaciones

1. Las infracciones se tratarán de acuerdo con las siguientes escalas para jugadores y miembros del cuerpo técnico:

a) Jugadores:

- Suspensión: Hasta dos suspensiones por jugador. El jugador suspendido deberá abandonar la cancha hasta el siguiente cambio de posesión/transferencia de balón/inicio de un nuevo set.
- Descalificación: tarjeta roja. El jugador descalificado debe abandonar la cancha por el resto del partido y dirigirse al área designada, y otro jugador puede entrar a la cancha después del siguiente cambio de posesión/inicio de un nuevo set.

b) Técnicos del equipo:

- Hasta una suspensión por equipo; reducción de un jugador del equipo hasta la siguiente pérdida de balón/cambio de posesión/inicio de un nuevo set.
- Descalificación: tarjeta roja, el árbitro descalificado deberá abandonar el área de sustitución y el equipo se verá reducido hasta el siguiente cambio de posesión/inicio de un nuevo set.

2. Está permitido:

- Usar la mano abierta para sacar la pelota de la mano de otro jugador;
- Utilizar los brazos flexionados para hacer contacto corporal con un oponente, y para vigilarlo y seguirlo de esta manera;
- Utilizar la silla de ruedas para bloquear al oponente en una lucha por las posiciones.

3. No está permitido:

- Tira o golpea la pelota de las manos del oponente;
- Bloquear al oponente con los brazos, las manos, las piernas, la silla de ruedas o usar cualquier parte del cuerpo para desplazarlo o empujarlo; esto incluye un uso peligroso del codo, tanto como posición inicial como en movimiento;
- Sujetar a un oponente (en silla de ruedas, cuerpo o uniforme), incluso si este permanece libre para continuar el juego;
- Poner en peligro a un oponente.

Comentarios:

Bloquear a un oponente sujetando la silla de ruedas se castigará progresivamente. Se toleran los contactos frontales, pero los laterales y traseros se castigarán. En todas estas faltas, la silla se considera parte del jugador y el contacto no accidental entre sillas también constituye una falta. Los lanzamientos de 7 metros, tiros libres, etc., deben realizarse desde detrás de las líneas correspondientes.

4. Faltas que conllevan castigo personal

Las faltas cuya acción se dirija principal o exclusivamente al cuerpo del oponente deben conllevar un castigo personal. Esto significa que, además de un tiro libre o un lanzamiento de 7 metros, la falta se castigará progresivamente, comenzando con suspensiones y posteriormente con la descalificación.

5. Faltas que conllevan suspensión

Incluso una falta con un impacto físico mínimo puede ser muy peligrosa y tener consecuencias potencialmente muy graves si el oponente se encuentra indefenso y desprevenido. Es el riesgo para el jugador, y no la aparente levedad del contacto físico, lo que debe guiar la determinación de la pertinencia de una descalificación.

Esto se aplica especialmente a las faltas en las que el jugador culpable ignora el peligro para el oponente. Teniendo en cuenta los criterios de decisión para las faltas que justifican una sanción personal, estas pueden incluir:

- Faltas que se cometen con alta intensidad o contra un oponente que se mueve rápido;
- Sujetar al oponente durante mucho tiempo o derribarlo;
- Faltas contra la cabeza, la garganta o el cuello;
- Un fuerte impacto contra el torso o el brazo de lanzamiento;

- Intentar hacer que el oponente pierda el control del cuerpo;
- Empujar la silla de ruedas hacia un oponente con gran velocidad;
- Superando el máximo de puntos de clasificación del equipo.

6. Faltas que conllevan descalificación

Un jugador que ataca a un oponente de forma peligrosa para su salud será descalificado. El peligro para la salud del oponente radica en la intensidad de la falta o en que este no esté preparado para recibirla y, por lo tanto, no pueda protegerse.

Durante el partido, en ningún caso se permite al jugador levantarse de la silla (uso obligatorio del cinturón de sujeción) para obtener ventaja. Las fijaciones solo se pueden abrir para que el jugador pueda volver a la silla de ruedas tras una caída.

La descalificación de un jugador o miembro del cuerpo técnico se aplica siempre durante el resto del partido.

Comentario:

En caso de suspensión/descalificación, los puntos máximos de clasificación del equipo se reducirán en la cantidad de puntos del jugador sancionado hasta el siguiente cambio de ronda.

Clasificación de jugadores

1. Finalidad de la clasificación

La clasificación garantiza una competencia justa y equitativa. Su objetivo es minimizar el impacto de las discapacidades en el rendimiento y prevenir ventajas funcionales derivadas de ellas. Los atletas se agrupan según el impacto funcional de su discapacidad, no según su rendimiento deportivo. La clasificación también facilita la correcta composición y las tácticas de los equipos.

2. ¿Quién debe ser clasificado?

Todos los atletas que compiten en eventos de balonmano en silla de ruedas de la IHF. Se requiere clasificación antes de participar en competiciones oficiales.

3. Principios básicos

- La clasificación se basa en la discapacidad, no en el rendimiento.
- Un excelente entrenamiento NO cambia la clase deportiva.
- La clasificación evalúa lo que un atleta PUEDE hacer, no lo bien que lo hace.

4. Discapacidades elegibles

Discapacidades elegibles

Deficiencias físicas:

- Fuerza muscular reducida
- Rango de movimiento pasivo limitado
- Deficiencia de extremidades o diferencia en la longitud de las extremidades

Trastornos de la coordinación:

- Hipertonía (espasticidad)
- Ataxia
- Discinesia

Nota: La discapacidad debe ser permanente y médicamente verificable.

Discapacidades no elegibles

- Sólo deterioro de las extremidades superiores
- Dolor, fatiga o afecciones psicológicas
- Trastornos cardiovasculares o respiratorios
- Discapacidades sensoriales (auditivas o visuales)

5. Cuatro etapas de clasificación

1. Evaluación de la condición de salud subyacente (UHC, por sus siglas en inglés)
2. Evaluación de discapacidad elegible
3. Evaluación de los Criterios Mínimos de Deterioro (CMD)
4. Asignación de clases deportivas

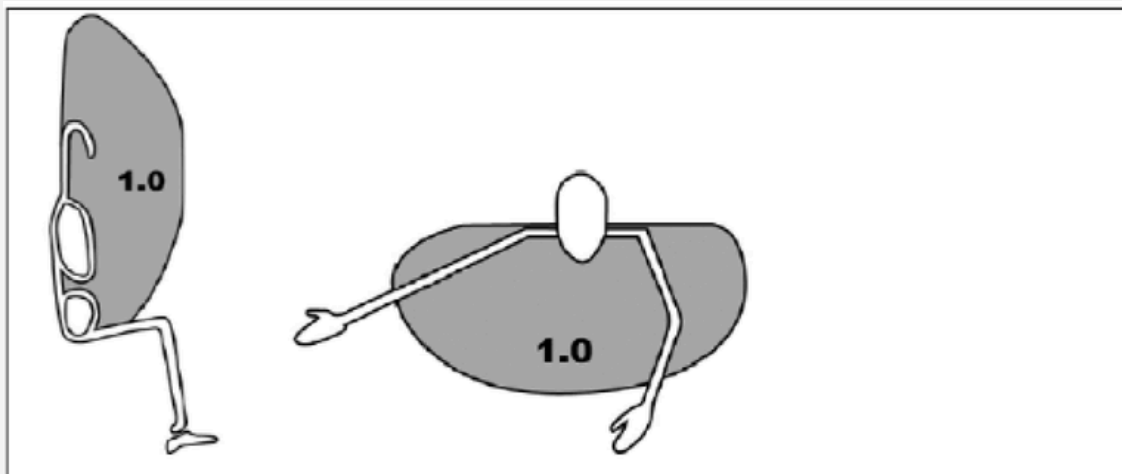
Las pruebas MIC incluyen: fuerza muscular, amplitud de movimiento (mediciones goniométricas) y escalas de coordinación (Ashworth, SARA, DIS).

6. Cuatro clases deportivas

El concepto clave es el Volumen de Acción (VoA): el rango de movimiento activo del tronco disponible para el atleta en tres planos: vertical, hacia adelante y lateral. Un número de clase más bajo indica una mayor limitación de la actividad.

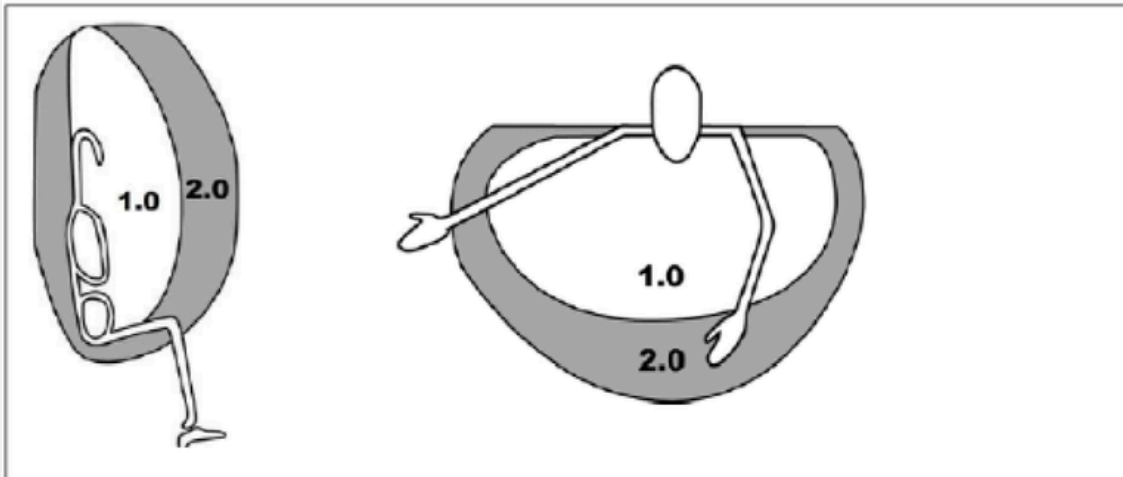
Clase deportiva 1.0 - Mayor limitación de actividad

- No hay VoA en ningún plano (vertical, frontal o lateral).
- No puede sujetar la pelota con ambas manos extendidas delante del cuerpo.
- Depende del respaldo y/o los brazos de la silla de ruedas para su estabilidad.
- Toda la potencia de lanzamiento proviene exclusivamente de los brazos y los hombros; no hay apoyo del tronco.



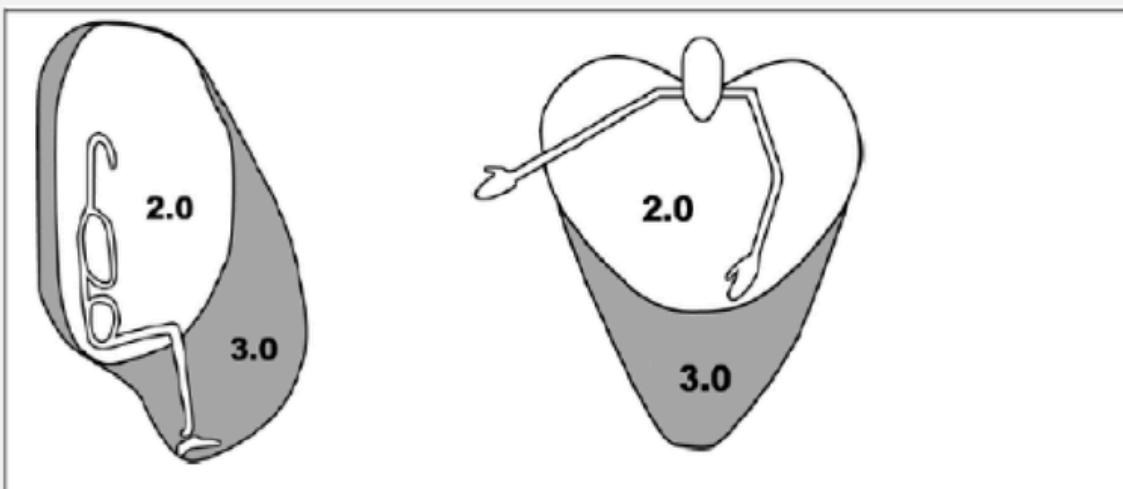
Clase deportiva 2.0 - Limitación parcial de la actividad

- VoA parcial en los planos vertical y frontal, pero no VoA en el plano lateral.
- Puede rotar el tronco superior en ambas direcciones cuando el tronco inferior está apoyado.
- Puede inclinarse hacia adelante hasta 45 grados y volver de forma independiente a la posición vertical.
- Puede sujetar la pelota con ambas manos extendidas (diferencia clave con respecto a la Clase 1.0).



Clase deportiva 3.0 - Limitación únicamente en el plano lateral

- VoA completa en los planos vertical y frontal, pero sin VoA en el plano lateral.
- Rotación activa del tronco como una unidad
- Puede sujetar la pelota con ambas manos por encima de la cabeza.
- Todavía requiere apoyo al inclinarse hacia cualquier lado; diferencia clave con la Clase 4.0.



Clase deportiva 4.0 - Mínima limitación de actividad

- Realice la Voz de A en todos los planos, incluyendo los laterales (hacia uno o ambos lados).
- Puede sostener la pelota por encima de la cabeza con ambas manos, haciendo contacto desde el frente o desde un lado.
- Alta movilidad funcional en silla de ruedas.
- Aún debe cumplir con los Criterios Mínimos de Discapacidad (CMI).

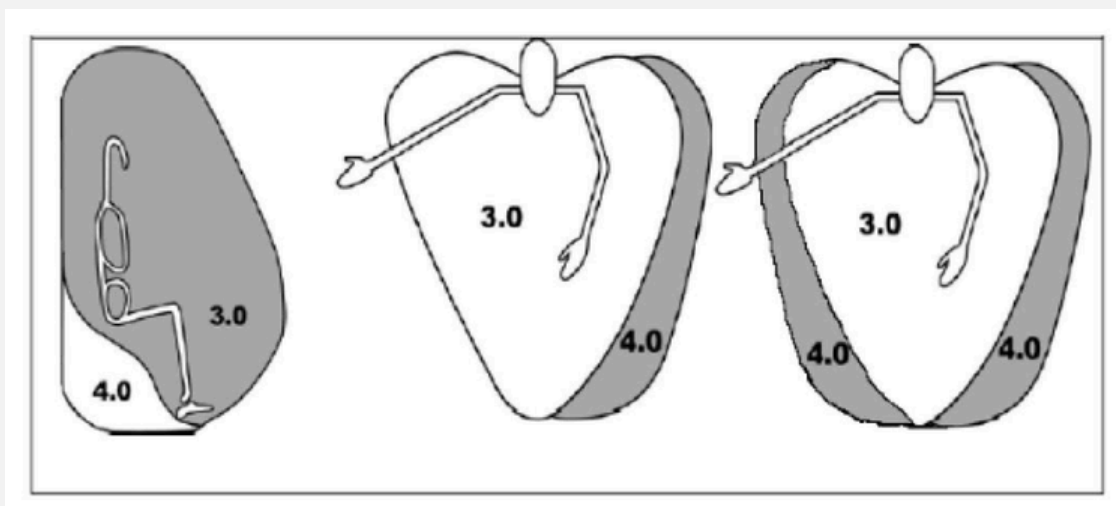


Tabla comparativa - Volumen de acción (VoA) por categoría deportiva

Plano de movimiento	Clase 1.0	Clase 2.0	Clase 3.0	Clase 4.0
Vertical	Ninguno	Parcial	Completo	Completo
Adelante	Ninguno	Parcial	Completo	Completo
Lateral	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Completo (uno o ambos lados)

7. Evaluación técnica y de observación

La clasificación se lleva a cabo de dos maneras:

- Evaluación técnica: realizada en condiciones controladas (clínicas).
- Evaluación mediante observación: se observa al atleta durante la competición en la cancha.

La evaluación final del deporte combina los resultados de ambas valoraciones. La realizan de forma presencial clasificadores certificados por la IHF, en presencia del atleta.

8. Principios clave

- Las clases deportivas reflejan la capacidad funcional, no el nivel de habilidad.
- El entrenamiento mejora el rendimiento, pero no cambia la categoría deportiva.
- La clasificación protege la equidad de la competencia.

Equipamiento

EQUIPAMIENTO PRINCIPAL: SILLA DE RUEDAS

Las sillas de ruedas para balonmano trascienden la mera utilidad, convirtiéndose en una extensión biomecánica de cada atleta. Estas sillas están diseñadas específicamente para ofrecer velocidad, agilidad y estabilidad, y pueden personalizarse para cada atleta, conformando así un equipo completo. Se diferencian significativamente de las sillas de ruedas estándar en cuanto a estructura, materiales y características de rendimiento (véase más abajo). Todo el equipamiento utilizado por los jugadores debe ser adecuado para el juego. No se permite ningún equipamiento diseñado para proporcionar una ventaja injusta (p. ej., mayor altura) ni ningún elemento que pueda causar lesiones a otros jugadores (p. ej., escayolas, accesorios para el cabello o joyas). Por lo tanto, la silla debe ser segura tanto para el usuario como para los demás jugadores.

Características principales de una silla de ruedas para balonmano

- *Estructura ligera:* generalmente fabricada en aluminio o titanio para permitir movimientos rápidos y una durabilidad óptima frente a los impactos continuos propios del deporte.
- *Ruedas arqueadas:* las ruedas están anguladas para mejorar la maniobrabilidad, la estabilidad y la velocidad de giro.
- *Forman una forma triangular,* con dos ruedas entre ellas para proporcionar una base de apoyo más amplia, y los ángulos se adaptan al grado de discapacidad.
- *Ruedas antivuelco:* ubicadas en la parte posterior de la silla para evitar que vuelque durante giros bruscos o paradas repentinas. También son útiles al recibir pases que requieren inclinarse hacia atrás o cuando el portero realiza paradas a distintos disparos.
- *Sistema de correas ajustable:* ayuda a los jugadores a sujetarse según su clasificación y nivel de movilidad. Además, es reglamentario estar sujeto con las correas para prevenir posibles lesiones y asegurar que la silla y el atleta formen una sola unidad. - *Plataforma y protección para las piernas:* mantiene los pies estables y reduce el riesgo de lesiones por impacto durante el juego.
- *Ruedas de liberación rápida:* facilitan el transporte y el almacenamiento, permitiendo a los jugadores quitar y colocar las ruedas fácilmente.

Adecuación y ajuste de la silla

La idoneidad y el ajuste ergonómico de la silla determinan directamente la eficiencia del rendimiento deportivo. Un ajuste óptimo favorece la movilidad articular, mientras que un ajuste deficiente no solo disminuye el rendimiento, sino que también aumenta exponencialmente el riesgo de lesiones.

Al elegir una silla, hay que prestar atención a:

- *Ancho del asiento:* Ajustado, pero no demasiado apretado. Los atletas con buena movilidad y control de cadera deberían poder mover la silla con las caderas.
- *Profundidad del asiento:* Debe brindar soporte a los muslos sin interrumpir la circulación y evitar que las rodillas se extiendan demasiado más allá del ancho de la silla para prevenir colisiones con otras sillas o atletas que impacten directamente en sus rodillas.
- *Altura del respaldo:* La altura del respaldo es variable y depende de la clasificación funcional del individuo: se prefieren respaldos más bajos para quienes tienen mayor control del tronco y necesitan la máxima amplitud de movimiento para balancear el brazo de lanzamiento, y respaldos más altos para quienes requieren mayor soporte postural.
- *Altura de la silla:* El jugador debe poder recoger la pelota del suelo.
- *Inclinación de las ruedas:* Una mayor inclinación mejora el giro y la estabilidad (generalmente 18 grados).
- *Plataforma para los pies:* Cómoda para moverse sin afectar la velocidad.

PERSONALIZACIÓN SEGÚN LAS NECESIDADES DE CADA JUGADOR

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

- *Ajustes del asiento:* La altura y la profundidad del asiento se modifican según el nivel del jugador y el control del tronco.
- *Sistemas de sujeción:* 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 para el pecho, el regazo y los 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 se realizan ajustes según la posición de juego: los jugadores de mayor nivel usan ruedas más grandes y los de menor nivel, ruedas más pequeñas.
- *Altura del respaldo:* Los respaldos más bajos ofrecen mayor libertad de movimiento a los jugadores de mayor nivel, mientras que los respaldos más altos proporcionan mayor apoyo a los de menor nivel.
- *Altura de la silla:* La distancia entre el suelo y la silla debe ser la ideal para que el jugador pueda alcanzar fácilmente el balón cuando esté en el suelo. Dado que el balón tiene un diámetro de 54-56 cm, el jugador no puede apoyarlo en ninguna parte de la silla para recogerlo.

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 está bien sujeta, la silla de ruedas de balonmano se comporta como una extensión natural del cuerpo del atleta.

- *Correa alta para los dedos:* Parte inferior del torso, muslos.
- *Correa baja para los dedos:* Parte media del torso, pies y muslos.
- *Correa de cintura:* El tamaño y la posición dependen del equilibrio del tronco. Se recomienda sujetar las caderas y el abdomen.

- *Correa pectoral*: Para atletas con discapacidades más severas.
- *Correas para piernas*: Sujetan y controlan las piernas.
- *Correas para pies*: Mantienen los pies y los talones seguros.

RECOMENDACIONES DE MANTENIMIENTO

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

- *Revisiones diarias*: Compruebe la presión de los neumáticos y asegúrese de que las llantas no estén dañadas y 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 cuadro*: Compruebe si hay grietas o debilidades estructurales, especialmente después de un uso intensivo o caídas.
- *Correas y acolchado*: Asegúrese de que todas las correas estén intactas y el acolchado en buen estado para evitar molestias o irritación de la piel.

HERRAMIENTAS Y TECNOLOGÍAS ADAPTATIVAS ADICIONALES

Además de la silla de ruedas en sí, diversas herramientas y tecnologías adaptadas pueden mejorar el rendimiento, la seguridad y la comodidad de un jugador. Estas son especialmente útiles para atletas con limitaciones en la función de las manos, control reducido del tronco o necesidades físicas específicas.

- *Empuñaduras cuádruples*: Las empuñaduras cuádruples en los aros de las ruedas pueden ayudar a personas con destreza limitada a lograr mayor propulsión.
- *Aros con protuberancias (también conocidos como "aros verticales" o "aros de empuje")*: Estos aros están diseñados para jugadores con fuerza de agarre limitada o disfunción en los dedos. Las protuberancias permiten al atleta empujar las ruedas sin sujetar completamente el aro, facilitando una mejor propulsión y control.
- *Guantes deportivos con agarre personalizado*: 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 deficiencias sensoriales, y reducen el riesgo de lesiones en la piel durante el juego intenso. Sin embargo, sujetar la pelota es difícil con guantes, ya que el agarre está diseñado para la piel. El uso de guantes puede provocar que la pelota se resbale.
- *Protectores de radios*: Los protectores de plástico o fibra de carbono cubren los radios de las ruedas para prevenir lesiones en las manos durante las rotaciones rápidas. También ofrecen ventajas estéticas y de marca, como la opción de incluir logotipos o colores del equipo. Además, son obligatorios para la seguridad de todos los jugadores de balonmano en silla de ruedas. Cojines ergonómicos y almohadillas antiescaras: Se utilizan para brindar mayor comodidad y reducir el riesgo de úlceras por presión, especialmente para jugadores de menor nivel 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 sus preferencias personales en cuanto a velocidad y control. Estas adaptaciones permiten una mecánica de propulsión más eficiente.

- *Barras estabilizadoras/estabilizadores laterales*: Los estabilizadores traseros o laterales adicionales ayudan a prevenir vuelcos durante giros bruscos o frenadas repentinas. Son especialmente importantes para jugadores con estabilidad del tronco limitada, ya que aumentan la seguridad sin comprometer el rendimiento.
- *Herramientas digitales de monitorización del rendimiento*: Si bien no se utilizan ampliamente a nivel 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 la investigación y en programas nacionales.

EQUIPAMIENTO DE LA INSTALACIÓN DEPORTIVA:

- Cancha de tamaño reglamentario (40 m x 20 m).
- Porterías más pequeñas.
- Marcador electrónico.
- Mesa para cronometrador/anotador.
- Vestuarios accesibles con duchas y aseos.
- Zona de espectadores accesible para sillas de ruedas.
- Ambulancia con médico presente durante los partidos.
- Estacionamiento para sillas de ruedas disponible en las instalaciones deportivas.
- Opción de acceso a nivel de calle al pabellón, o a la cancha y los vestuarios, para evitar el uso del ascensor y fomentar una mayor independencia.

INSTALACIONES DE HOTEL/ALOJAMIENTO

- Hoteles cerca de los pabellones.
- Hoteles sin barreras arquitectónicas.
- Habitaciones accesibles (barra de apoyo en el baño y adaptador para el inodoro).
- Comedores: Deben tener suficiente espacio para moverse con comodidad.
- Ascensores: Con espacio suficiente para el acceso de sillas de ruedas.

INCLUSIÓN Y SEGURIDAD

SEGURIDAD

1) CÓMO ACTUAR EN CASO DE LESIÓN.

A continuación se detallan las prácticas esenciales para la gestión de emergencias en el balonmano en silla de ruedas. Esto incluye estrategias de prevención, protocolos de lesiones, procedimientos de respuesta ante emergencias y accesibilidad de las instalaciones. Una preparación eficaz garantiza la seguridad y el bienestar de todos los participantes y promueve una gestión responsable del equipo y del evento, así como la autonomía e independencia de los atletas.

PREVENCIÓN:

La preparación eficaz ante emergencias en el balonmano en silla de ruedas comienza con la prevención. Planificar e identificar los posibles riesgos con antelación garantiza que los jugadores, entrenadores y personal de apoyo puedan responder adecuadamente a lesiones o incidentes médicos durante los entrenamientos o partidos.

Plan de acción de emergencia y suministros básicos.

Definición de roles en situaciones de emergencia.

Defina claramente las responsabilidades con anticipación:

- ¿Quién llama a los servicios de emergencia?
- ¿Quién brinda 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 sus síntomas.
- Actuar con precaución: Usar guantes, mantener la calma y tranquilizar al jugador.
- Solicitar ayuda: En casos graves, contactar a los servicios de emergencia y evitar mover al jugador si se sospecha una lesión en la columna vertebral o la cabeza.

EL PERSONAL MÉDICO Y SUS FUNCIONES.

Según las normas de la IHF (Federación Internacional de Balonmano) y las federaciones nacionales, la presencia médica en las competiciones es obligatoria.

Personal requerido.

- Médico o paramédico: Con formación en medicina deportiva, responsable de atender lesiones graves.
- Servicio de primeros auxilios: Puede ser un fisioterapeuta o un entrenador capacitado para la 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. Además, tener en cuenta las necesidades específicas de cada jugador según su discapacidad.
- Durante: Monitorear incidentes, tratar lesiones y tomar decisiones sobre el regreso al juego.
- Después: Evaluar la recuperación del jugador y recomendar cuidados de seguimiento.

NIVELES DE CAPACITACIÓN EN CONCIENCIACIÓN SOBRE EMERGENCIAS.

La concienciación sobre situaciones de emergencia debe integrarse en todos los niveles:

Nivel básico (jugadores y compañeros de equipo).

- Reconoce la fatiga o el dolor.
- Saber cuándo parar de entrenar.
- Comunicar claramente cualquier molestia.

Nivel intermedio (entrenadores y preparadores físicos).

- Formación en primeros auxilios deportivos.
- Supervisión de la técnica para prevenir lesiones.
- Detección de fatiga mental y estrés.
- Comprensión profunda de la discapacidad de cada jugador para una mejor detección.
- Conocimiento de las contraindicaciones para prácticas o ejercicios deportivos debido a la discapacidad del atleta.
- Entrenamiento en prevención de lesiones: enseñar a los atletas cómo cuidarse y ser conscientes de las posibles lesiones y cómo evitarlas.

Nivel avanzado (fisioterapeutas y personal médico).

- Diagnosticar lesiones por sobreuso.
- Proporcionar rehabilitación.
- Monitorear la carga de entrenamiento y la recuperación.
- Comprender la discapacidad, la medicación y cualquier necesidad, lesión o enfermedad potencial de cada jugador.
- Anticipar las posibles enfermedades que puedan desarrollar, ya sea por medicación o cirugías previas.
- Reconocer los síntomas que indican posibles lesiones (fiebre, heridas, etc.) según la discapacidad.
- Conocer las prácticas contraindicadas según la discapacidad de cada atleta.

LESIONES COMUNES EN EL BALONMANO 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.
- Dislocación de hombro: Por agarrar algo por detrás.

Lesiones en la parte inferior del cuerpo y la espalda.

- Úlceras por presión: Provocadas por periodos prolongados en silla de ruedas.
- Dolor lumbar: Debido a la postura y al movimiento del tronco.

Lesiones por impacto y caídas.

- Contusiones y hematomas: Hematomas por golpes.
- Fracturas/luxaciones: En brazos o dedos.
- Conmociones cerebrales: Poco frecuentes, pero posibles por caídas.

Lesiones por uso excesivo.

- Sobrecarga muscular: Debido al sobreentrenamiento.
- Deshidratación y fatiga: Debido a la alta exigencia física.

PROTOCOLOS ESPECÍFICOS PARA CADA LESIÓN.

Lesiones musculoesqueléticas (esguinces/distensiones).

- Reposo, hielo, compresión y elevación (método RICE).
- Evaluación médica si el dolor persiste.

Fracturas y dislocaciones.

- No mueva la extremidad.
- Inmovilícela y aplique hielo.
- Llame a los servicios de emergencia.

Lesiones en la cabeza (conmoción cerebral).

- Mantén al jugador despierto y en reposo.
- Observa los síntomas durante 24 horas.
- Busca atención médica inmediata en caso de vómitos o pérdida del conocimiento.

Lesiones en la mano y la muñeca.

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

Úlceras por presión y heridas.

- Limpie la herida y cúbrala con un vendaje estéril.
- Evite ejercer presión sobre la zona.

Asfixia o dificultad para respirar (asma, obstrucción de las vías respiratorias).

- Ayude a usar el inhalador o realice la maniobra de Heimlich si es necesario.
- Llame a los servicios de emergencia si la situación persiste.

Paro cardíaco o desmayo.

- Solicite ayuda de emergencia.
- Inicie la RCP: 30 compresiones + 2 respiraciones de rescate.
- Use un desfibrilador externo automático (DEA) si está disponible.

ACCESIBILIDAD Y SEGURIDAD EN LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS.

Garantizar la accesibilidad a las instalaciones forma parte de una preparación integral para emergencias.

Duchas accesibles:

- Espacio suficiente para sillas de ruedas.
- Sin escalones altos.
- 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 de apoyo.
- Espacio libre bajo el lavabo para el acceso de sillas de ruedas.
- Espejos inclinados para usuarios sentados.

Estas medidas son esenciales para la comodidad, la dignidad y la seguridad, tanto en el uso normal como en situaciones de emergencia.

Técnica y táctica

Fase 1. Bases - La Fase 1 es el punto de partida para todos los nuevos atletas. La prioridad es la seguridad, la comodidad en la silla de ruedas y el desarrollo de la sensibilidad básica con el balón. No se apresure en estas sesiones: una base sólida en esta etapa previene errores técnicos y lesiones en todas las fases posteriores.

Sesión 1: Calentamiento y estiramiento de hombros

DURACIÓN: 10-15 minutos

SETS: 2-3

TIEMPO DE REPOSO: 10-15 segundos

TAMAÑO DEL GRUPO: 2-20

Descripción general

Esta sesión prepara a los participantes física y mentalmente para el entrenamiento de balonmano en silla de ruedas. Se centra en la cintura escapular mediante estiramientos específicos de los deltoides, el trapecio y el manguito rotador, las principales zonas de carga en el balonmano en silla de ruedas. Un calentamiento adecuado es fundamental para prevenir lesiones y lograr un rendimiento óptimo.

Objetivos

- Aumentar la movilidad y el rango de movimiento de las articulaciones del hombro.
- Activar los principales grupos musculares: deltoides, trapecio y manguito rotador.
- Reducir el riesgo de lesiones mediante una preparación física estructurada.
- Desarrollar una postura correcta y estabilidad en la silla de ruedas.
- Fomentar la conciencia corporal antes del entrenamiento de habilidades técnicas.

Preparación: Asegúrese de que el espacio de entrenamiento esté despejado y con suficiente espacio para que cada participante pueda estirarse sin chocar. Revise de antemano cualquier restricción física o lesión de hombro individual. Prepare una secuencia de demostración clara y considere usar guías visuales que muestren la postura correcta.

Instrucciones: Comience con los participantes sentados de forma estable en sus sillas de ruedas. Guíelos a través de estiramientos controlados de hombros: deltoides (extienda un brazo cruzando el pecho y mantenga la posición), luego trapecio (incline suavemente la cabeza hacia un lado) y, finalmente, manguito rotador (coloque una mano detrás de la espalda y levántela suavemente). Mantenga cada posición durante 10 a 15 segundos con una respiración tranquila y constante. Los participantes deben mantener una postura erguida en todo momento. El estiramiento debe sentirse como una tensión leve, no como dolor. Progrese simétricamente en ambos lados.



Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué grupo muscular sentiste que trabajaba más?
- ¿Por qué es importante calentar los hombros en el balonmano en silla de ruedas?
- ¿Notaste alguna diferencia antes y después de estirar?
- ¿Qué podría pasar si te saltas el calentamiento antes de una sesión?
- ¿Cómo aplicarás esto en tu rutina de entrenamiento habitual?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Observa a los participantes que se apresuran al realizar las posturas; animalos a realizar movimientos lentos y conscientes. Ten en cuenta las limitaciones individuales; algunos atletas pueden tener afecciones preexistentes en los hombros. En grupos grandes, empareja a los participantes para que puedan observarse y corregirse la postura mutuamente.

Sesión 2 - ACTIVACIÓN DEL NÚCLEO Y MOVILIZACIÓN DEL TRONCO

Preparación física / Estabilidad del tronco: músculos del tronco y la espalda

DURACIÓN: 10-15 minutos

SETS: 2-3

REPETICIONES: 8-10 por lado

TAMAÑO DEL GRUPO: 2-20

Descripción general

Esta sesión se centra en la activación del tronco y el aumento de la movilidad funcional desde una posición sentada. Dado que el tronco desempeña un papel fundamental en la transferencia de fuerza durante el lanzamiento, el pase y la defensa, su activación es esencial antes de trabajar las habilidades técnicas. Los ejercicios incluyen elevaciones de brazos por encima de la cabeza y estiramientos laterales controlados.

Objetivos

- Activar los músculos del tronco, la espalda y la cintura escapular en posición sentada.
- Mejorar la estabilidad y el equilibrio necesarios para los elementos técnicos.
- Desarrollar la conciencia de la postura correcta al sentarse y la alineación de la columna vertebral.
- Fortalecer la conexión entre el control del tronco y el rendimiento de las extremidades superiores.
- Preparar a los atletas para ejercicios técnicos y tácticos más intensos.

Preparación: Deje suficiente espacio para que los brazos se extiendan correctamente. Evalúe la estabilidad del tronco de cada participante con antelación. Prepare una demostración visual de la técnica correcta e informe a los participantes sobre la relación entre la activación del tronco y el rendimiento deportivo.

Instrucciones: Comience con los participantes sentados erguidos, con los pies en una posición cómoda. Indíqueles que levanten ambos brazos por encima de la cabeza con un movimiento lento y controlado, inhalando al subir y exhalando al bajar. Combine este ejercicio con estiramientos laterales: extienda un brazo hacia arriba y hacia el lado opuesto, manteniendo el equilibrio sentado. Progrese alternando la elevación de brazos con una rotación suave. Es fundamental mantener las caderas estables en todo momento. Cada movimiento se realiza de 8 a 10 veces por lado.



Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué parte de tu cuerpo sentiste más activada?
- ¿Cómo te ayuda un tronco estable a pasar o lanzar?
- ¿Notaste algún desequilibrio entre el lado izquierdo y el derecho?
- ¿Por qué es especialmente importante la activación del tronco para los jugadores de balonmano en silla de ruedas?
- ¿Cómo incorporarías esto a tu rutina de calentamiento personal?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Observe si los participantes hunden el tronco durante las elevaciones por encima de la cabeza; esto indica una resistencia limitada del tronco. Anime a reducir gradualmente el rango de movimiento. Evite que los atletas se apoyen en el respaldo de la silla durante los ejercicios.

Sesión 3 - TÉCNICA BÁSICA DE BOTE DE BALÓN

Habilidades técnicas / Manejo del balón: coordinación fundamental del regate y percepción del balón.

DURACIÓN: 20–30 minutos

SETS: 2–3

REPETICIONES: 10–15 o 30 segundos

TAMAÑO DEL GRUPO: 1–20

Descripción general

Esta sesión introduce la técnica fundamental del regate en el balonmano en silla de ruedas. Los atletas aprenden a controlar el balón con una mano, a mantener una posición estable en la silla de ruedas y a desarrollar la percepción espacial manteniendo la mirada fija en el espacio de juego en lugar de en el balón. Esta es la base para todas las habilidades posteriores de manejo del balón.

Objetivos

- Aprende la técnica correcta de dribling con una sola mano en una silla de ruedas estática.
- Desarrolla la coordinación ojo-mano y la percepción básica del balón.
- Practica mantener una postura erguida y el equilibrio mientras driblas.
- Adquiere el hábito de mantener la mirada fija en el espacio de juego, no en el balón.
- Establece un nivel de habilidad básico para progresar al dribling en movimiento.

Preparación: Asegúrese de que cada participante tenga un balón. Delimite las estaciones de práctica individuales con conos. Explique a los participantes los puntos clave de la técnica: posición de las manos, altura del regate a la altura de la cadera o la cintura junto a la silla y la importancia de la dirección de la mirada. Demuestre la técnica claramente antes de que los participantes la intenten.

Instrucciones: Coloque a los participantes en sus sillas de ruedas con el balón sobre su regazo. Indíqueles que comiencen a driblar con su mano dominante, realizando un movimiento controlado de empuje y recepción junto a la silla de ruedas, aproximadamente a la altura de la cadera. Anímelos a mantener la vista al frente, no en el balón. Una vez que se sientan cómodos con la mano dominante, cambie a la no dominante. Observe y corrija individualmente la posición de la mano, la altura del rebote y la postura. Progrese aumentando el número de driblados consecutivos antes de detenerse.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué fue lo más difícil de mantener la vista al frente mientras driblabas?
- ¿Qué diferencia notaste al driblar con tu mano no dominante?
- ¿Por qué es importante no mirar el balón durante un partido?
- ¿Qué cambios hiciste en tu técnica después de recibir comentarios?
- ¿Cómo afecta el control del balón a tu rendimiento general como jugador?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Los principiantes mirarán instintivamente la pelota; esto es normal. Utilice una señal suave en lugar de una corrección constante. Considere colocar objetivos visuales a la altura de los ojos para que los atletas se concentren en ellos. Asegúrese de que la presión de la pelota sea la adecuada para la habilidad del participante.

Sesión 4 - AGILIDAD EN SILLA DE RUEDAS Y CAMBIOS DE DIRECCIÓN

Habilidades físicas y técnicas / Agilidad y control de la silla de ruedas: maniobrabilidad de precisión

DURACIÓN: 30 - 45 minutos

SETS: 2-3

REPETICIONES: 45 - 60 segundos

TAMAÑO DEL GRUPO: 2 - 16

Descripción general

Esta sesión desarrolla la agilidad, la coordinación y la precisión en el manejo de la silla de ruedas a través de circuitos de conos y pistas de obstáculos. Los atletas deben controlar la velocidad, reaccionar a los cambios de dirección y mantener la estabilidad corporal. Los ejercicios simulan situaciones de juego reales y sientan las bases del control de la silla, fundamentales para todas las sesiones tácticas.

Objetivos

- Desarrolla una propulsión y un control precisos y eficientes de la silla de ruedas.
- Mejora la capacidad de cambiar de dirección rápidamente manteniendo la estabilidad.
- Practica el uso de ambas manos para una propulsión equilibrada y coordinada.
- Perfecciona las habilidades motoras funcionales aplicadas a situaciones de juego reales.
- Gana confianza al moverte en espacios reducidos y situaciones dinámicas.

Preparación: Crea uno o más circuitos de conos: líneas rectas, eslalon y puntos de cambio de dirección. Marca claramente el inicio y el final. Permite un recorrido lento antes de introducir el cronometraje o los elementos competitivos.

Instrucciones: Los atletas recorren el circuito siguiendo una señal. El circuito incluye: un tramo recto de sprint de 4 a 6 metros; un eslalon alrededor de 4 a 5 conos muy juntos; un cambio brusco de dirección de 180 grados; y un sprint de regreso. Los atletas deben usar ambas manos por igual y mantener una postura erguida. Introduzca los elementos competitivos gradualmente una vez que los atletas demuestren su competencia.



Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué sección del recorrido fue la más difícil y por qué?
- ¿Cómo usaste las manos de forma diferente en el eslalon en comparación con el sprint en línea recta?
- ¿Qué ajustes técnicos te ayudaron a mejorar?
- ¿Cómo se traduce la agilidad en tu silla de ruedas en el rendimiento en el juego?
- ¿Qué diseñarías de forma diferente en tu propio ejercicio de agilidad?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Asegúrese de que la superficie del suelo sea uniforme y de que los conos no representen un peligro. Para los atletas que se inician en el deporte en silla de ruedas, comience con una mayor separación entre los conos. Forme parejas de atletas experimentados con principiantes para que aprendan por observación. Nunca introduzca el cronometraje antes de que se haya adquirido la competencia básica.

Sesión 5 - ATRAPADA Y RECEPCIÓN DE BALÓN

Habilidades técnicas / Manejo del balón: recepción segura y controlada del balón

DURACIÓN: 20 - 30 minutos

SETS: 3-4

RECEPCIONES: 10-15 por set

TAMAÑO DEL GRUPO: 2 - 20

Descripción general

Esta sesión se centra en la técnica de atrapar y recibir el balón en balonmano en silla de ruedas. Los atletas deben anticipar la trayectoria del balón, colocar correctamente las manos y mantener la estabilidad en la silla. Una recepción eficiente permite una transición inmediata a la siguiente acción del juego.

Objetivos

- Desarrollar la técnica y la colocación correctas de las manos para atrapar las pelotas entrantes.
- Mejorar el tiempo de reacción y la coordinación ojo-mano.
- Practicar la anticipación de la trayectoria de la pelota desde diferentes ángulos y distancias.
- Desarrollar estabilidad en la silla de ruedas para una recepción segura de la pelota.
- Practicar la transición inmediata de la recepción a la siguiente acción del juego.

Preparación: Formen parejas de participantes y definan las estaciones de recepción. Expliquen a los atletas los principios básicos para atrapar la pelota: manos extendidas al frente, pulgares juntos para pelotas altas y dedos hacia abajo para pelotas bajas; absorber la pelota suavemente flexionando las manos y los codos; y luego asegurar la pelota inmediatamente.

Instrucciones: Un atleta le pasa el balón a su compañero, comenzando con pases suaves a la altura del pecho y a corta distancia. El receptor sigue el balón con anticipación, coloca las manos correctamente y absorbe el impacto flexionando ligeramente las manos y los codos al contacto. Se progresa variando la altura, el ángulo y la velocidad. Una vez que el balón es atrapado, los atletas cambian de acción inmediatamente: devuelven el pase, comienzan a driblar o simulan un tiro.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Cuál era el tipo de pelota más difícil de atrapar: alta, baja o desviada?
- ¿Cómo cambiabas la posición de tu mano según la dirección de la pelota?
- ¿Qué sucedía cuando no seguías la pelota con la suficiente antelación?
- ¿Por qué es importante atrapar la pelota y hacer la transición inmediatamente durante un partido?
- ¿Qué practicarías específicamente para mejorar la precisión al atrapar la pelota?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Los atletas que suelen dejar caer el balón deben practicar con distancias más cortas y lanzamientos más suaves. Para atletas con poca fuerza en las manos, se recomienda usar guantes adaptados o modificar el equipo. Los atletas más avanzados deben practicar pases desde diferentes direcciones.

Fase 2. Desarrollo técnico - La Fase 2 se basa en las habilidades individuales de la Fase 1, añadiendo movimiento, velocidad y complejidad. Los atletas que aún no hayan completado la Fase 1 no deben comenzar aquí. La transición clave es de la ejecución estática de habilidades a la ejecución dinámica a la velocidad del juego.

Sesión 6 - REGATEANDO EN MOVIMIENTO

Habilidades técnicas / Coordinación y control: regate combinado con movilidad en silla de ruedas.

DURACIÓN: 25 - 35 minutos

DESCANSO: 30-60 segundos

RECEPCIONES: 10-15 por set

TAMAÑO DEL GRUPO: 2 - 15

Descripción general

Esta sesión combina el regate con la propulsión en silla de ruedas, una tarea de coordinación compleja fundamental para el rendimiento en el juego. Los atletas deben sincronizar el ritmo del rebote del balón con los impulsos de la silla de ruedas, manteniendo el equilibrio y el control direccional. Esta sesión sirve de puente entre el manejo estático del balón y su aplicación en el juego completo.

Objetivos

- Coordinar la propulsión de la silla de ruedas con el regate del balón en movimiento continuo.
- Desarrollar la capacidad de controlar la dirección y la velocidad al regatear.
- Mejorar la multitarea: manejar el balón y la silla de ruedas simultáneamente.
- Gana confianza en el juego de transición y en situaciones de ataque rápido.
- Desarrollar la percepción espacial en movimiento por la cancha.

Preparación: Delimita un recorrido lineal o curvo con conos. Asegúrate de que haya suficiente espacio entre los atletas. Explica a los participantes el ritmo alterno: empujar la silla de ruedas, luego botarla y volver a empujar, buscando una combinación fluida. Según las reglas de la IHF, la pelota debe botarse o pasarse cada dos impulsos.

Instrucciones: Los atletas comienzan en un extremo de la cancha. Al recibir la señal, avanzan botando la pelota, alternando entre empujar la silla de ruedas y botarla a su lado. Empiecen a un ritmo lento y controlado. Aumenten gradualmente la velocidad a medida que mejoren sus habilidades. Utilicen primero una trayectoria en línea recta y luego introduzcan curvas suaves.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Cuál fue el mayor desafío al combinar el regate con el movimiento?
- ¿Cómo cambió tu ritmo al aumentar la velocidad?
- ¿Qué estrategia usaste para mantener el control del balón?
- ¿Cómo se relaciona este ejercicio con lo que necesitas durante un partido real?
- ¿Qué practicarías más para mejorar en este ejercicio?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Algunos atletas dejarán de driblar cuando necesiten maniobrar la silla; animelos a mantener el balón en juego. En las primeras etapas, permita que los atletas hagan una pausa y se reajusten sin penalización. Agrupe a los atletas por nivel de habilidad para las actividades de relevos.



Sesión 7 - TÉCNICA DE PASE

Habilidades técnicas / Cooperación en equipo: pases precisos como base del juego en equipo.

DURACIÓN: 25 - 35 minutos

SETS: 3-4

PASES: 10 por pareja

TAMAÑO DEL GRUPO: 2 - 20

Descripción general

Esta sesión introduce y practica la técnica fundamental del pase en el balonmano en silla de ruedas. Un pase preciso requiere coordinación de brazos, estabilidad del tronco y precisión direccional. Es la base del trabajo en equipo y las transiciones en el juego.

Objetivos

- Aprende y aplica la técnica correcta de pase: agarre, balanceo y liberación.
- Desarrolla la estabilidad del tronco como base para pases potentes y precisos.
- Practica dirigir el balón con precisión hacia un compañero.
- Fomenta la comunicación y la cooperación entre los jugadores.
- Comprende el papel del pase en el ataque del equipo y en las transiciones.

Preparación: Formen parejas de participantes con habilidades similares. Establezcan distancias definidas para los pases (comiencen con 3-4 metros y aumenten gradualmente hasta 6-8 metros). Demuestren la técnica correcta: agarre, codo elevado, balanceo a través del hombro, lanzamiento controlado.

Instrucciones: Los participantes se colocan en parejas a una distancia definida. Un atleta sujeta el balón, lo eleva a la altura del hombro y realiza un pase con una sola mano, con un movimiento completo del brazo dirigido al pecho de su compañero. El compañero recibe y devuelve el balón. Anime a los atletas a mantener el codo elevado, a usar la rotación del tronco para generar potencia y a mantener una posición sentada estable. Aumente gradualmente la distancia del pase a medida que mejore la precisión.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué parte de tu cuerpo usaste más durante el pase: solo el brazo o más?
- ¿Cómo cambió tu precisión al aumentar la distancia?
- ¿Qué pasó con tu equilibrio al aumentar la potencia?
- ¿Por qué es importante un pase fiable para tu equipo durante un partido?
- ¿Qué cambiarías en tu técnica para mejorar la precisión o la velocidad?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Observa a los atletas que solo usan el brazo; fomenta la activación del tronco y los hombros. Los principiantes pueden tener dificultades con el agarre; al principio, permite el uso de ambas manos. Ajusta la distancia de pase si existe una diferencia significativa de habilidad entre los compañeros.

Sesión 8 - TÉCNICA DE TIRO

Habilidades técnicas / Ataque: el tiro efectivo como elemento decisivo del ataque.

DURACIÓN: 30 - 45 minutos

SETS: 4-6

LANZAMIENTOS: 5-8 por posición

TAMAÑO DEL GRUPO: 2 - 16

Descripción general

Esta sesión se centra en la técnica de tiro, la acción decisiva en el ataque. Los atletas aprenden a combinar la rotación del tronco, la correcta posición del brazo por encima del hombro y una postura estable en la silla de ruedas para generar un tiro potente y preciso.

Objetivos

- Desarrolla una técnica de tiro correcta: rotación del tronco, codo por encima del hombro, lanzamiento controlado.
- Desarrolla la máxima potencia de lanzamiento combinada con precisión direccional.
- Practica el mantenimiento de la estabilidad de la silla de ruedas durante el movimiento de tiro.
- Comprende los momentos clave del juego que requieren un tiro.
- Desarrolla confianza y consistencia en los intentos de gol.

Preparación: Marca de dos a cuatro posiciones de tiro a diferentes distancias y ángulos de la portería. Explica y demuestra la técnica de tiro: posición inicial, agarre, codo por encima del hombro, rotación del tronco hacia atrás, lanzamiento explosivo. Aclara las medidas de seguridad en las inmediaciones de la portería.

Instrucciones: Los atletas se colocan en la primera posición de tiro. Cada atleta recibe un pase, se posiciona y ejecuta un tiro a portería. Puntos técnicos clave: el codo debe estar elevado al menos a la altura del hombro; el tronco debe girar hacia atrás para prepararse y luego impulsarse hacia adelante al soltar el balón; la muñeca debe chasquear al soltar el balón para mayor potencia. Después de que cada atleta complete una posición, se rota a la siguiente. Se debe progresar desde tiros estáticos hasta tiros en movimiento.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué parte de tu acción de tiro te resultó más natural y cuál más difícil?
- ¿Cómo influyó la rotación del tronco en la potencia de tu tiro?
- ¿Cómo afectó tu precisión al aumentar la distancia de tiro?
- ¿En qué momento del partido preferirías tirar en lugar de pasar?
- ¿Qué aspecto específico de tu técnica de tiro quieres mejorar?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Los atletas que carecen de potencia deben concentrarse en la rotación del tronco; lanzar solo con el brazo genera mucha menos fuerza. El análisis de video es especialmente efectivo en esta sesión. Si los atletas fallan constantemente hacia un lado, verifique que el ángulo de la muñeca sea consistente al momento del lanzamiento.



Sesión 9 - RECOGER EL BALÓN DEL SUELO

Habilidades técnicas / Técnica situacional: recuperar una pelota del suelo

DURACIÓN: 20 - 30 minutos

SETS: 4-6

REPETICIONES: 8-10 por cada lado

TAMAÑO DEL GRUPO: 1 - 15

Descripción general

Recoger el balón del suelo es una habilidad técnica específica del balonmano en silla de ruedas, que a menudo resulta difícil para los jugadores principiantes. Requiere una inclinación lateral controlada, una distribución adecuada del peso, equilibrio y la capacidad de volver rápidamente a la posición de preparación.

Objetivos

- Aprende una técnica segura y controlada para recoger el balón del suelo.
- Desarrolla el equilibrio y la distribución del peso durante la inclinación lateral.
- Gana flexibilidad y control del tronco necesarios para el movimiento.
- Practica la recuperación rápida a la posición de preparación tras recoger el balón.
- Aplica la habilidad en situaciones de juego simuladas: recuperación de balones sueltos.

Preparación: Coloque pelotas en el suelo en posiciones adecuadas junto a la silla de ruedas de cada participante. Explique a los atletas las medidas de seguridad: inclínense lentamente, mantengan una mano en contacto con la rueda o la silla durante la inclinación si es necesario y no se estiren demasiado. Demuestre el movimiento completo con claridad.

Instrucciones: Cada atleta comienza con el balón colocado a su lado en el suelo. Se inclina lentamente desde el tronco de forma controlada hacia el balón, distribuyendo el peso cuidadosamente para mantener la estabilidad. Cuando la mano alcanza el balón, lo sujeta con firmeza y utiliza la activación del tronco para volver a la posición sentada erguida. Para aumentar la dificultad del ejercicio, puede colocar el balón ligeramente más adelante, introducir un límite de tiempo o crear una carrera competitiva con el balón suelto.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué fue lo más difícil: la inclinación, el agarre o la recuperación?
- ¿Cómo te aseguraste de no perder el equilibrio al inclinarte?
- ¿Por qué es tan importante recuperar el balón rápidamente del suelo en un partido?
- ¿Cómo usarías esta habilidad en una situación de recuperación defensiva?
- ¿Qué modificación de tu técnica te ayudó más hoy?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Esta habilidad puede generar ansiedad por riesgo de vuelco; tranquilízela y avance lentamente. Asegúrese de que el suelo no esté resbaladizo. Para atletas con flexibilidad limitada del tronco, permita que utilicen el lateral de la silla como apoyo. Nunca apresure esta sesión.



Sesión 10 - FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Preparación física / Desarrollo físico: fuerza y resistencia de la parte superior del cuerpo para el rendimiento en balonmano.

DURACIÓN: 35 - 45 minutos

SETS: 3-4 circuitos

REPETICIONES: 10-15 por ejercicio

DESCANSO: 60 segundos

Descripción general

Esta sesión se centra en la musculatura de la parte superior del cuerpo, esencial para el balonmano en silla de ruedas (hombros, tríceps, bíceps, pecho y espalda), mediante ejercicios de fuerza y acondicionamiento adaptados. El acondicionamiento específico mejora directamente el rendimiento en la cancha y reduce el riesgo de lesiones.

Objetivos

- Fortalecer los principales grupos musculares utilizados en la propulsión de la silla de ruedas y el lanzamiento.
- Desarrollar la resistencia muscular para mantener el rendimiento durante todo un partido.
- Introducir los principios de sobrecarga progresiva para un desarrollo seguro de la fuerza.
- Concienciar sobre la relación entre el acondicionamiento físico y el rendimiento en el juego.
- Mejorar la resistencia a las lesiones en las articulaciones del hombro, el codo y la muñeca.

Preparación: Prepara estaciones individuales con bandas de resistencia. Evalúa el nivel de fuerza actual de cada atleta y asigna la resistencia adecuada. Informa a los participantes sobre las medidas de seguridad: nunca enrolles las bandas alrededor de las muñecas; comprueba que no estén dañadas antes de usarlas; realiza todos los movimientos con un rango de movimiento completo y controlado.

Instrucciones: Tres ejercicios básicos en circuito: (1) Press de banca: banda de resistencia anclada detrás de la silla. (2) Remo sentado: banda anclada delante, tirando de ambas asas hacia las caderas. (3) Press militar: elevando la banda desde la altura de los hombros hasta por encima de la cabeza. Cada ejercicio: 10-15 repeticiones a ritmo controlado. Completa los tres antes de un descanso de 60 segundos. Para aumentar la intensidad, incrementa la resistencia de la banda o añade una elevación lateral de hombros.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué ejercicio te resultó más desafiante y qué músculos sentiste trabajar?
- ¿Cómo te ayuda específicamente la fuerza de la parte superior del cuerpo en el balonmano en silla de ruedas?
- ¿Notaste alguna relación entre tu postura y la dificultad de algún ejercicio?
- ¿Cómo integrarías esta sesión en tu rutina de entrenamiento semanal?
- ¿Qué ejercicios adicionales añadirías para mejorar aún más tu rendimiento físico?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Aumenta la resistencia de forma muy gradual, ya que la adaptación de tendones y articulaciones es más lenta que el desarrollo muscular. Asegúrate de realizar todos los ejercicios con un rango completo de movimiento. Los atletas con lesiones de hombro preexistentes deben ser evaluados por un fisioterapeuta antes de participar.

Fase 3. INTRODUCCIÓN TÁCTICA - La fase 3 introduce el pensamiento táctico colectivo. Las habilidades técnicas individuales de las fases 1 y 2 se aplican ahora en un contexto de equipo. El cambio fundamental radica en pasar de la pregunta "¿qué puedo hacer yo con el balón?" a "¿qué necesita mi equipo que haga ahora mismo?".

Sesión 11 - POSICIONAMIENTO DE DEFENSA 1 CONTRA 1

Defensa / Fundamentos defensivos: posicionamiento defensivo individual y presión

DURACIÓN: 30 - 40 minutos

RONDAS: 4-6 circuitos

INTÉRVALOS: 1 minuto

TAMAÑO DEL GRUPO 4-16 segundos

Descripción general

Esta sesión introduce los fundamentos de la defensa individual en el balonmano en silla de ruedas. Los atletas aprenden a posicionar su silla de ruedas entre el portador del balón y la portería, a mantener una presión activa sin cometer faltas y a anticipar los movimientos ofensivos para interceptar o interrumpir el juego.

Objetivos

- Aprende el posicionamiento defensivo correcto con respecto al portador del balón y la portería.
- Desarrolla la capacidad de imitar los movimientos del jugador ofensivo en silla de ruedas.
- Practica la aplicación de presión legal para interrumpir las líneas de pase y tiro.
- Desarrolla habilidades de anticipación para leer la intención ofensiva.
- Comprende los principios del espaciado defensivo y la recuperación.

Preparación: Delimita un área de juego restringida con conos. Forma parejas de participantes: un atacante y un defensor. Explica a los defensores las reglas de contacto: deben mantenerse entre el jugador con el balón y la portería; deben moverse con pequeños empujones para ajustar su posición; nunca deben intentar alcanzar el balón directamente. Repasa las reglas de falta en el balonmano en silla de ruedas.

Instrucciones: El atacante comienza con el balón e intenta avanzar hacia la portería o crear un ángulo de tiro. El defensor imita su movimiento, manteniendo una distancia aproximada de la longitud de una silla de ruedas. Los defensores se centran en: posicionarse entre el atacante y la portería; seguir el balón y al jugador simultáneamente; obligar al atacante a alejarse de su lado fuerte. Se rotan los roles después de cada intervalo.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Cuál fue la parte más difícil de mantener tu posición defensiva?
- ¿Cómo cambió tu estrategia cuando el atacante se movía rápido en comparación con cuando se movía lento?
- ¿Qué notaste sobre tu propio posicionamiento desde la perspectiva del atacante?
- ¿Cuándo es mejor presionar de cerca en lugar de mantenerse atrás?
- ¿Cómo se relaciona la defensa individual con la estrategia defensiva general del equipo?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Recuerden a los defensores que intentar alcanzar el balón suele resultar en faltas; la posición y la paciencia son más efectivas. Pasen a situaciones de 2 contra 2 una vez que los atletas demuestren un buen dominio de los principios del 1 contra 1.

Sesión 12 - DEFENSA EN ZONA: COBERTURA Y COMUNICACIÓN EN LA PISTA

Tácticas / Sistemas defensivos: organizar a los jugadores para cubrir zonas de la cancha y negar las líneas de tiro.

DURACIÓN: 40 - 50 minutos

RONDAS: 4-6

FORMACIÓN: 2 - 2 Zona

TAMAÑO DEL GRUPO: 4-16

Descripción general

Esta sesión introduce los principios de la defensa zonal: cómo los defensores dividen la cancha, cómo desplazarse colectivamente cuando el balón se mueve y cómo forzar el ataque a posiciones menos peligrosas. Es la primera sesión en la que los atletas deben operar como una unidad defensiva coordinada en lugar de hacerlo individualmente..

Objetivos

- Comprender las áreas de responsabilidad de cada zona y sus límites en la cancha.
- Cambiar de posición como unidad defensiva cuando el balón cambia de lado.
- Cerrar las líneas de tiro sin abandonar las zonas.
- Comunicar verbalmente las decisiones de cobertura a los compañeros.
- Identificar y corregir fallos en la estructura de zona durante el juego.

Preparación: Defina una zona básica 2-2 (dos defensores arriba, dos protegiendo el área). Marque los límites de la zona con cinta adhesiva o conos. Explique a los defensores sus zonas individuales y la regla de desplazamiento colectivo: cuando el balón se mueve a la derecha, todo el grupo se desplaza a la derecha. Comience con un balón estático movido por el facilitador.

Instrucciones: Comienza con el facilitador moviendo el balón lentamente entre las posiciones de la cancha mientras los defensores ajustan su zona. Avanza a un ataque pasivo que consiste en pasar el balón sin tirar: los defensores se desplazan y se comunican. Luego, introduce un ataque activo. Los defensores gritan "¡DESPLAZAMIENTO!" cuando el balón cambia de lado y "¡MÍO!" cuando marcan a un tirador. Después de cada ronda, haz una pausa para identificar una falla estructural específica y corregirla.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Cuándo sentiste que tu zona estaba bien defendida y cuándo perdiste la estructura?
- ¿Cómo te comunicabas con el defensor a tu lado cuando el balón se movía?
- ¿Qué posición de ataque era la más difícil de cubrir desde tu zona?
- ¿Cuál es la diferencia entre un fallo defensivo de la zona y un error individual?
- ¿Cómo ajustarías tu zona si el atacante en tu área fuera un buen tirador?

Consejos para entrenadores y facilitadores

El error más común es perseguir el balón: los defensores deben mantener su zona y pasar el balón a los atacantes que se mueven. Utilicen indicaciones verbales: «Mantengan su zona». Si es posible, utilicen la revisión de video.

Sesión 13 - FUNDAMENTOS DE LA PORTERÍA

Defensa y portería / Técnica de portero: posicionamiento, reacción y capacidad para detener el balón.

DURACIÓN: 30 - 45 minutos

FORMATO: Rondas cortas, rotación

ROLES: Portero / Lanzador / Pasador

TAMAÑO DEL GRUPO: 3-16

Descripción general

Esta sesión presenta las exigencias técnicas y posicionales específicas del rol de portero en el balonmano en silla de ruedas. El portero debe cubrir ángulos, reaccionar rápidamente a los disparos y distribuir el balón con eficacia tras una parada.

Objetivos

- Comprender los principios de posicionamiento del portero con respecto a la portería y al tirador
- Desarrollar una reacción rápida y un buen posicionamiento corporal para bloquear disparos
- Practicar la lectura del lenguaje corporal del tirador para anticipar la dirección del disparo
- Gana confianza y serenidad en la portería
- Aprender a distribuir el balón rápidamente tras una parada para iniciar un contraataque

Preparación: Coloca la portería y define el área de trabajo del portero. Explica el principio clave de posicionamiento: el portero siempre debe colocarse en la línea entre el balón y el centro de la portería. Demuestra la postura correcta: brazos preparados y extendidos, ojos en el balón, cuerpo centrado.

Instrucciones: Los atletas se turnan como tirador y portero. Comienzan con tiros estáticos desde una posición de tiro definida. El portero se coloca sobre la línea de gol y reacciona a cada tiro. A continuación, se añaden tiros desde diferentes ángulos y distancias, y se introduce un asistente que pasa el balón al tirador antes del disparo. Tras cada parada, el portero distribuye el balón para iniciar un ejercicio de contraataque.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué te resultó más difícil: leer el ángulo o reaccionar al disparo?
- ¿Qué dirección o tipo de disparo fue más difícil de atajar?
- ¿Cómo cambió tu forma de pensar como tirador la experiencia en la portería?
- ¿Con qué rapidez podías distribuir el balón después de una parada?
- ¿Qué practicarías más si entrenaras como portero?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Al principio, ser portero puede resultar abrumador; mantén las primeras rondas a un ritmo lento y con poca presión. Todos los atletas se benefician de la experiencia como porteros, ya que mejora su comprensión de los ángulos de tiro. Rota a todos los atletas por la portería; no designes un portero desde el primer día.



Sesión 14 - ATAQUE POSICIONAL: CREACIÓN DE ESPACIO Y MOVIMIENTO

Tácticas / Organización ofensiva: patrones de movimiento estructurados en el ataque en media cancha.

DURACIÓN: 40 - 50 minutos

RONDAS: 4 - 6

FORMATO: Media cancha 4 contra 4

TAMAÑO DEL GRUPO: 4-16

Descripción general

Esta sesión introduce el ataque posicional organizado: cómo se distribuyen 4 jugadores en la cancha, cuándo cortar hacia la portería y cuándo mantener la posición, y cómo desplazar la defensa para crear un espacio libre o un ángulo de tiro favorable. Es la contraparte ofensiva de las Sesiones 11 y 12.

Objetivos

- Comprender las zonas de la cancha y los roles de los jugadores en el ataque posicional
- Realizar movimientos antes de recibir el balón para crear espacio
- Leer la posición defensiva y reaccionar con un pase, un corte o una pantalla
- Ejecutar una combinación básica de pantalla/bloqueo entre dos jugadores
- Crear y aprovechar la ventaja espacial sin depender del contraataque

Preparación: Defina las zonas de ataque en la mitad de la cancha. Asigne las posiciones iniciales: un creador de juego en la parte superior, dos jugadores en las bandas y un jugador cerca del área de anotación. Repase el patrón de movimiento sin balón primero: los atletas se mueven a sus posiciones y el entrenador explica la lógica. Luego, añada un balón y practique la defensa pasiva antes de pasar a la defensa activa.

Instrucciones: Comienza con el creador de juego en la parte superior, sosteniendo el balón. Un jugador de banda realiza un corte de señuelo hacia el área de gol mientras el otro se mantiene abierto. El jugador del área de gol calcula el momento preciso para cortar hacia la línea de gol. El creador de juego lee la defensa y pasa el balón al jugador libre. Introduce la pantalla: el jugador de banda se coloca en una posición fija para que el jugador del área de gol la use como bloqueo y corte. Progresa de defensores pasivos a activos a medida que se aprende el patrón.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Cuándo se generó una oportunidad real en el ataque y qué la provocó?
- ¿Cómo influyó la posición del defensor en la decisión de pasar el balón?
- ¿Qué hizo que el bloqueo fuera efectivo o ineficaz?
- ¿Cuándo debería el creador de juego retener el balón en lugar de soltarlo inmediatamente?
- ¿Qué cambiarías del patrón de movimiento de tu equipo para generar mejores oportunidades?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Los atletas inicialmente adoptarán posiciones preestablecidas sin analizar la defensa. Utilice la orden de "congelación" para detener el ejercicio en momentos clave y mostrarles a los atletas la estrategia defensiva. Poco a poco, elimine el patrón preestablecido y permita que los atletas analicen e improvisen.

Fase 4. JUEGO APLICADO- Integra todas las habilidades y conocimientos tácticos previos en situaciones competitivas y de ritmo de juego. Las sesiones deben ser exigentes y simular un partido real. La intervención del entrenador debe pasar de la instrucción a la observación y la retroalimentación posterior a la ronda.

Sesión 15 - PASE AVANZADO EN MOVIMIENTO

Habilidades técnicas y tácticas / Toma de decisiones y ritmo: pases dinámicos bajo presión

DURACIÓN: 35 - 45 minutos

REPETICIONES: 4 - 6 por grupo

FORMATO: Combinación en movimiento

TAMAÑO DEL GRUPO: 4-16

Descripción general

Esta sesión avanzada lleva el pase a condiciones de juego dinámicas y de alta intensidad. Los atletas deben ejecutar pases en movimiento, tomar decisiones tácticas rápidas y mantener la calidad técnica bajo presión. Es el puente entre la práctica técnica del pase y su ejecución en un partido real.

Objetivos

- Realiza pases precisos en movimiento a velocidad de juego.
- Desarrolla una rápida evaluación de la situación y toma decisiones de pase.
- Mejora la velocidad de pensamiento y acción en el juego de transición.
- Fortalece la calidad técnica bajo presión física y cognitiva.
- Fomenta la comunicación y la sincronización del equipo en el juego combinado.

Preparación: Diseña un circuito de pases combinados: dos atletas se mueven uno hacia el otro, intercambian un pase y continúan hacia el extremo opuesto. Introduce un defensor pasivo para generar presión en la toma de decisiones. Explica a los atletas los principios clave: leer la situación antes de recibir el balón, comunicarse con los compañeros y elegir el tipo de pase adecuado.

Instrucciones: Los atletas se organizan en grupos de 4. Dos comienzan a moverse desde extremos opuestos. Cuando se encuentran a una distancia aproximada de 6 a 8 metros, intercambian un pase, continúan moviéndose y pasan a la siguiente combinación. Para aumentar la complejidad, se puede añadir un cambio de dirección antes del pase, un defensor pasivo o un tercer atleta que deba recibir el pase final antes de disparar..

Sesión informativa y evaluación

- ¿Cómo se comparaba la toma de decisiones en movimiento con el pase estando parado?
- ¿Qué señales utilizaste para decidir cuándo y dónde pasar?
- ¿Cómo te comunicaste con tu compañero durante la combinación?
- ¿Qué errores cometiste y qué harías diferente en un partido?
- ¿Cómo crea oportunidades de ataque un pase rápido y preciso?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Los atletas inicialmente adoptarán posiciones preestablecidas sin analizar la defensa. Utilice la orden de "congelación" para detener el ejercicio en momentos clave y mostrarles a los atletas la estrategia defensiva. Poco a poco, elimine el patrón preestablecido y permita que los atletas analicen e improvisen.

Sesión 16 - TRANSICIÓN DEFENSIVA: RECUPERANDO EL POSICIONAMIENTO

Tácticas / Transición: recuperación organizada del ataque a la defensa tras perder la posesión.

DURACIÓN: 35 - 45 minutos

REPETICIONES: 5 - 7 por grupo

FORMATO: Taladro de gatillo de rotación

TAMAÑO DEL GRUPO: 4-16

Descripción general

Esta sesión entrena la respuesta defensiva ante la pérdida del balón: quién retrocede inmediatamente, quién ejerce presión cerca del centro de la cancha y cómo evitar un contraataque sin oposición. Es el contrapunto defensivo de la Sesión 19 (Contraataque) y debe impartirse poco después.

Objetivos

- Establecer prioridades defensivas tras perder la posesión.
- Practicar la toma de decisiones de repliegue inmediato en el momento de la pérdida.
- Equilibrar la presión cerca del balón con la profundidad y la recuperación a sus espaldas.
- Reducir las oportunidades de contraataque del rival mediante un repliegue organizado.
- Desarrollar una comunicación fluida sobre quién retrocede y quién presiona.

Preparación: Delimita claramente las zonas de medio campo y de fondo con marcadores en el suelo. Asigna roles: un jugador ejerce presión inmediata sobre el portador del balón; los demás retroceden a posiciones defensivas. Comienza con una pérdida de balón simulada, iniciada por el facilitador, antes de pasar a pérdidas de balón reales.

Instrucciones: El facilitador inicia el ejercicio interceptando un pase o gritando "¡PÉRDIDA DE BALÓN!". El equipo atacante debe pasar a la defensa inmediatamente. El jugador más cercano ejerce una presión simbólica mientras sus compañeros corren hacia atrás. A continuación, se pasa a un partido real de 4 contra 4, donde las pérdidas de balón desencadenan transiciones reales en ambas direcciones.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Quién tomó la decisión de replegarse más rápido y qué la desencadenó?
- ¿Qué tipo de comunicación utilizaron para organizar la transición?
- ¿Cuándo dejó su recuperación defensiva a un rival sin marcar?
- ¿Cuál es la disyuntiva entre presionar el balón y replegarse?
- ¿Cómo influye una transición defensiva bien organizada en las opciones de contraataque del rival?

Consejos para entrenadores y facilitadores

El error más común es que los cuatro jugadores persigan el balón; alguien debe regresar inmediatamente. Utilice la orden "¡Alto!" para mostrar a los atletas los espacios que se generan. Introduzca gradualmente la presión competitiva real.

Sesión 17 - ESTABLECER SETS Y REINICIAR

Tácticas / Situaciones de juego: jugadas estructuradas a partir de reinicios y situaciones de juego a balón parado.

DURACIÓN: 35 - 45 minutos

RONDAS: 4 - 6

TIPOS DE REINICIO: 4 escenarios

TAMAÑO DEL GRUPO: 4-16

Descripción general

Esta sesión abarca los momentos tácticos que se repiten en cada partido, pero que rara vez se practican de forma aislada: el saque de meta del portero, el tiro libre, el saque de banda y el lanzamiento de penalti. Cada uno tiene una lógica táctica específica y una respuesta estructurada tanto del equipo atacante como del defensor.

Objetivos

- Comprender las reglas que rigen cada tipo de reinicio
- Aprender movimientos estructurados para crear un receptor libre en cada reinicio
- Practicar la ejecución de una jugada simple en cada tipo de reinicio
- Experimentar y defender cada reinicio como el equipo contrario
- Desarrollar la anticipación al comprender las posibles opciones de reinicio del oponente

Preparación: Repase cada tipo de reinicio en secuencia. Para cada uno: explique la regla, demuestre una jugada de ataque sencilla, repásela lentamente y luego ejecútela a máxima velocidad. Después, cambie de equipo y defienda la misma jugada. Tipos de reinicio cubiertos: reinicio del portero, tiro libre, saque de banda, penalti.

Instrucciones: En cada reinicio, el equipo atacante ejecuta una jugada definida; por ejemplo, en un reinicio del portero: un jugador realiza una carrera de distracción hacia la banda mientras otro se muestra como la principal opción cerca del centro de la cancha. El equipo defensor observa una vez y luego defiende. Analicen cada tipo de jugada antes de pasar al siguiente. En la ronda final, dejen que los equipos elijan su propia jugada de cualquier reinicio..

Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué reinicio le dio a tu equipo más espacio para maniobrar?
- ¿Cómo se ajustó tu defensa una vez que vio la jugada de ataque?
- ¿Cuándo debería el jugador que ejecuta el reinicio pasar inmediatamente o esperar a que haya movimiento?
- ¿Qué harías si la defensa anulara tu opción principal?
- ¿Qué tan importante es la sincronización entre el jugador que ejecuta el reinicio y el receptor?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Mantengan las primeras ejecuciones lentas; los equipos necesitan comprender la jugada antes de ejecutarla bajo presión. Hagan hincapié en la comunicación entre el jugador que inicia el reinicio y los receptores. Utilicen el formato de "ver la jugada una vez y luego defenderla" para desarrollar ambos aspectos del juego simultáneamente.

Sesión 18 - PARTIDO DE BALONMANO REDUCIDO: 2 CONTRA 2

Tácticas y situaciones de juego / Juego aplicado: integración de habilidades en formato de juego reducido

DURACIÓN: 40 - 50 minutos

DURACIÓN RONDA 3 - 5 minutos

TIPOS DE REINICIO: 4 escenarios

TAMAÑO DEL GRUPO: 4-16

Descripción general

Esta sesión pone a prueba las habilidades técnicas individuales en un formato de juego reducido. El juego de 2 contra 2 genera frecuentes oportunidades para la toma de decisiones, fomenta la comunicación y reproduce la intensidad del balonmano en silla de ruedas real a una escala manejable.

Objetivos

- Aplica tus habilidades técnicas —regate, pase, tiro, defensa— en un partido real.
- Desarrolla la comunicación táctica y la coordinación entre compañeros.
- Practica la creación y el aprovechamiento de la superioridad numérica en ataque.
- Desarrolla la resiliencia competitiva y la capacidad de tomar decisiones bajo presión.
- Identifica tus fortalezas y áreas de mejora a través del juego.

Preparación: Delimita un área de juego pequeña, generalmente de 15 a 20 metros de largo y de 10 a 12 metros de ancho. Coloca dos porterías en extremos opuestos. Explica a los participantes las reglas simplificadas del fútbol 4 contra 4 de la IHF y enfatiza la importancia de la comunicación con su compañero.

Instrucciones: Dos equipos de dos personas compiten dentro del área definida. Se aplican las reglas estándar del balonmano en silla de ruedas. Anime a los atletas a concentrarse en: crear espacio mediante el movimiento antes de recibir un pase; comunicarse con su compañero en ataque y defensa; y realizar transiciones rápidas entre ataque y defensa. Después de cada ronda, se rotan las parejas de equipos. Entre rondas, el facilitador destaca una observación táctica para todo el grupo.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué táctica funcionó bien para tu equipo y por qué?
- ¿Qué fue lo más difícil de comunicarte con tu compañero?
- ¿Cómo decidiste si pasar, regatear o disparar?
- ¿Qué observaste en el equipo contrario que pudiste aplicar en tu propio juego?
- ¿En qué se diferenció el partido de practicar habilidades individuales de forma aislada?

Consejos para entrenadores y facilitadores

Céntrese en la toma de decisiones y la comunicación, en lugar del marcador. Si un equipo domina constantemente, rote las parejas o ajuste el área de juego. Utilice los periodos de observación como herramienta de entrenamiento: en algunas rondas, una pareja observa mientras otras dos juegan.

Sesión 19 - CONTRAATAQUE RÁPIDO

Tácticas y situaciones de juego / Juego de transición: convertir la defensa en ataque a gran velocidad

DURACIÓN: 35 - 45 minutos

REPETICIONES: 5-8 por grupo

PROGRESIÓN: 2v1 → 3v2 → 4v3

TAMAÑO DEL GRUPO: 4-16

Descripción general

Esta sesión desarrolla uno de los elementos tácticos más decisivos en el balonmano en silla de ruedas: el contraataque. Cuando se recupera la posesión, el equipo que transita más rápidamente de la defensa al ataque crea las mejores oportunidades de gol. Cada atleta debe comprender su rol tanto al iniciar como al recibir un contraataque..

Objetivos

- Desarrolla velocidad y coordinación en la transición de defensa a ataque.
- Practica pases de salida rápidos para lanzar contraataques veloces.
- Mejora tu capacidad de tomar decisiones en situaciones de juego rápidas y de alta presión.
- Desarrolla el trabajo en equipo y la comunicación en el juego de transición.
- Mejora la efectividad de finalización bajo presión de tiempo.

Preparación: Defina una cancha completa o un área de juego amplia. Designe las posiciones iniciales: una posición defensiva para un equipo y una posición ofensiva para el otro. Explique a los atletas los principios del contraataque: pasar el balón rápidamente, avanzar a gran velocidad, generar superioridad numérica y finalizar con contundencia.

Instrucciones: Comience con una situación de contraataque de 2 contra 1: dos atacantes contra un defensor. El ejercicio se inicia cuando el facilitador introduce el balón en la cancha. Una vez que los atletas lo ejecuten correctamente, progrese a 3 contra 2 y, finalmente, a 4 contra 3. Es importante destacar que el atacante principal debe pedir el balón con anticipación; el pasador debe comprometerse y soltarlo rápidamente; el receptor debe atacar la canasta con determinación. Después de cada repetición, los equipos se reorganizan rápidamente para practicar la transición.

Sesión informativa y evaluación

- ¿Qué marcó la diferencia entre los contraataques exitosos y los fallidos?
- ¿Con qué rapidez lograste hacer la transición tras recuperar el balón?
- ¿Qué tipo de comunicación utilizaste durante el contraataque?
- ¿Cuándo es el momento adecuado para pasar el balón y cuándo debes continuar jugando de forma independiente?
- ¿Cómo genera un contraataque efectivo presión psicológica sobre el rival?

Consejos para entrenadores y facilitadores

El error más común es la indecisión: los atletas se detienen a pensar en lugar de actuar por instinto. Utilice indicaciones verbales para fomentar la toma de decisiones. Reduzca gradualmente la ventaja numérica para aumentar el desafío. Si es posible, grabe la sesión en vídeo; revisar los momentos de indecisión en cámara lenta es muy efectivo.

Participación de la comunidad y las partes interesadas

La participación de la comunidad y las partes interesadas es un pilar fundamental del proyecto de Balonmano en Silla de Ruedas – Inicio, ya que el éxito a largo plazo de este deporte depende no solo del conocimiento técnico, sino también de la solidez del entorno que lo rodea. Una iniciativa sostenible de balonmano en silla de ruedas requiere la cooperación activa de organizaciones deportivas, instituciones locales, profesionales de apoyo a personas con discapacidad, educadores, profesionales de la salud, voluntarios, familias, representantes de los medios de comunicación y las propias personas con discapacidad. Por ello, esta sección del Manual de Balonmano en Silla de Ruedas tiene como objetivo ayudar a los socios del proyecto, entrenadores, educadores y organizadores locales a comprender cómo construir relaciones significativas que apoyen tanto la promoción del deporte como el objetivo más amplio de la inclusión social.

A nivel comunitario, el balonmano en silla de ruedas debe presentarse como mucho más que una nueva actividad deportiva. Debe comunicarse como una herramienta práctica para la participación, el empoderamiento, la visibilidad, el trabajo en equipo y la igualdad de oportunidades. Cuando las comunidades locales reconocen el balonmano en silla de ruedas como un espacio donde las personas con discapacidad pueden desarrollar habilidades, confianza, conexiones sociales y un sentido de pertenencia, es más probable que apoyen su crecimiento. Esto es especialmente importante en el contexto del proyecto, que reúne a organizaciones de Croacia, Serbia y España con la ambición compartida de aumentar el conocimiento del deporte, fortalecer las capacidades de entrenamiento inclusivo y crear oportunidades directas de participación a través de juegos locales y un torneo internacional. Un primer paso en la participación de la comunidad es el mapeo de las partes interesadas.

Antes de iniciar las actividades, los organizadores locales deben identificar a las personas, grupos e instituciones que puedan influir, apoyar o beneficiarse del balonmano en silla de ruedas. Entre ellos se incluyen organizaciones de personas con discapacidad, centros de rehabilitación, escuelas y universidades, municipios, clubes de balonmano y baloncesto, federaciones deportivas, organizaciones juveniles, medios de comunicación, patrocinadores y voluntarios. Es igualmente importante identificar a los posibles participantes y líderes comunitarios informales, como atletas con discapacidad, padres, asistentes personales, fisioterapeutas y defensores de la inclusión. La identificación de las partes interesadas permite a los organizadores comprender mejor a quién se debe informar, quién puede convertirse en socio, quién puede ayudar a eliminar barreras y quién puede aumentar la visibilidad del proyecto.

Una vez identificadas las partes interesadas, la participación debe basarse en una comunicación clara e inclusiva. Las personas e instituciones tienen más probabilidades de unirse cuando comprenden tanto el propósito del proyecto como su posible papel en él. Por lo tanto, la comunicación debe explicar qué es el balonmano en silla de ruedas, por qué es importante, quién puede participar y cómo la actividad contribuye a la inclusión en y a través del deporte. Los mensajes deben evitar un lenguaje excesivamente médico o centrado en la caridad, y en cambio, enfocarse en los derechos, la participación, las habilidades, el trabajo en equipo y el valor comunitario. El uso de un lenguaje accesible, materiales visuales, testimonios y ejemplos prácticos puede ayudar a reducir la incertidumbre y hacer que el deporte sea más atractivo para nuevos públicos.

La creación de alianzas es otro componente esencial de esta sección. El consorcio del proyecto ya demuestra el valor de la cooperación intersectorial e internacional: una asociación deportiva, una facultad de kinesiología, una organización de eventos deportivos y una organización de empoderamiento juvenil aportan conocimientos especializados diferentes. Esta misma lógica debería aplicarse a nivel local. Los ecosistemas locales sólidos surgen cuando las organizaciones no trabajan de forma aislada, sino que combinan sus fortalezas. Un club deportivo puede proporcionar un espacio, una organización de personas con discapacidad puede apoyar la captación de participantes, una escuela puede organizar sesiones de sensibilización, un municipio puede ayudar con la visibilidad o la logística, y los profesionales de la salud pueden asesorar sobre la participación segura. Cuando estos actores se unen en torno a una visión compartida, el balonmano en silla de ruedas se convierte en una iniciativa comunitaria en lugar de un evento puntual.

En la práctica, la participación debe comenzar pronto y continuar durante toda la implementación de las actividades. Las reuniones locales, las sesiones de consulta, los talleres introductorios y los eventos de demostración pueden ser herramientas útiles para generar confianza e interés. No solo se debe invitar a las partes interesadas a participar en las actividades del proyecto, sino también animarlas a contribuir a su desarrollo. Por ejemplo, se debe consultar a las personas con discapacidad sobre sus necesidades de accesibilidad, canales de comunicación preferidos, barreras de transporte y el diseño de actividades inclusivas. Los entrenadores y educadores pueden aportar información sobre las necesidades de capacitación, mientras que los padres y cuidadores pueden ayudar a identificar las condiciones prácticas que influyen en la participación regular. Este enfoque participativo aumenta la relevancia, fortalece el sentido de pertenencia y ayuda a garantizar que las actividades respondan a necesidades reales en lugar de basarse en suposiciones.

Se debe prestar especial atención a la creación de un entorno acogedor y de apoyo para quienes participan por primera vez. Para muchas personas, unirse a un deporte adaptado puede implicar barreras emocionales, sociales y logísticas. Algunos pueden preocuparse por la seguridad, otros por el estigma y otros simplemente nunca antes han visto balonmano en silla de ruedas. Por lo tanto, la participación comunitaria debe incluir acciones que fomenten la confianza, como jornadas de puertas abiertas, sesiones de prueba, apoyo entre pares, modelos a seguir visibles y relatos positivos. Cuando los recién llegados ven actividades inclusivas, respetuosas y bien organizadas, es más probable que regresen e inviten a otros. Esto es especialmente relevante para los partidos locales del proyecto, que no solo son actividades promocionales, sino también oportunidades para convertir la concienciación en participación real.

Los voluntarios y embajadores locales pueden desempeñar un papel particularmente importante en el fortalecimiento de la apropiación comunitaria. Una red de voluntarios motivados puede brindar apoyo logístico, asistencia a los participantes, organización de eventos, promoción y documentación. Al mismo tiempo, embajadores como atletas, entrenadores, estudiantes, trabajadores juveniles o representantes de organizaciones de personas con discapacidad pueden ayudar a comunicar el valor del balonmano en silla de ruedas de manera auténtica y cercana. Sus voces suelen ser más persuasivas que los mensajes institucionales por sí solos. Por lo tanto, el manual debería alentar a los organizadores a reclutar, informar y apoyar cuidadosamente a los voluntarios y embajadores, asegurándose de que comprendan tanto las necesidades prácticas de las actividades como los valores inclusivos que guían el proyecto.

La visibilidad en los medios y en el público también son aspectos importantes de la participación de las partes interesadas. Para generar conciencia con éxito, el balonmano en silla de ruedas debe tener presencia en el discurso público local. Esto se puede lograr mediante la cooperación con los medios locales, campañas en redes sociales, entrevistas, narración fotográfica y en video, y presentaciones públicas vinculadas a eventos comunitarios. Sin embargo, la visibilidad siempre debe ser respetuosa y centrada en los participantes. Los materiales de comunicación deben presentar a las personas con discapacidad como atletas activos y contribuyentes, no como beneficiarios pasivos. Resaltar el trabajo en equipo, el desarrollo de habilidades, el disfrute y la cooperación transfronteriza puede ayudar al público a comprender el balonmano en silla de ruedas como un deporte dinámico y valioso por derecho propio.

Para que la participación de la comunidad y las partes interesadas produzca resultados duraderos, las relaciones deben mantenerse más allá de los eventos puntuales. La comunicación de seguimiento, la evaluación compartida, el reconocimiento público de las contribuciones y las invitaciones a futuras actividades ayudan a transformar el apoyo puntual en una cooperación a largo plazo. Las partes interesadas que se sienten informadas, valoradas e involucradas tienen más probabilidades de mantenerse comprometidas y apoyar el desarrollo futuro. Esto es fundamental para la sostenibilidad del proyecto, especialmente si el consorcio desea que el balonmano en silla de ruedas siga creciendo una vez finalizados el manual, las actividades de entrenamiento, los partidos locales y el torneo internacional final.

Por último, esta sección del Manual de Balonmano en Silla de Ruedas debe subrayar que la participación de la comunidad no es una tarea adicional al margen de la práctica deportiva, sino una condición esencial para el desarrollo de un deporte inclusivo. El balonmano en silla de ruedas solo puede prosperar cuando las comunidades están preparadas para acogerlo, las instituciones están dispuestas a apoyarlo y los participantes sienten que realmente pertenecen a él. Al construir redes de cooperación, fomentar la participación y promover una cultura de inclusión e igualdad, los socios del proyecto pueden crear la base social necesaria para que el balonmano en silla de ruedas crezca en Croacia, Serbia, España y otros países. De esta forma, la participación de la comunidad y las partes interesadas se convierte tanto en un método como en un resultado del proyecto: apoya la implementación en el presente y, al mismo tiempo, contribuye a construir un futuro deportivo más inclusivo.

“Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.”



**Co-funded by
the European Union**