



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la
obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física

*TEMA: EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS Y SU INFLUENCIA EN LA
PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS CON CAPACIDADES
ESPECIALES DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA.*

AUTOR: Emma Teresa Vargas Trujillo

TUTOR: Mg. Washington Castro Acosta

Ambato - Ecuador

2013

***APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN***

CERTIFICA:

Yo, WASHINGTON ERNESTO CASTRO ACOSTA , CC.160025663-8, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: “El baloncesto en silla de ruedas y su influencia en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha”, desarrollado por la egresada, Sra. EMMA TERESA VARGAS TRUJILLO, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.

MG. WASHINGTON CASTRO ACOSTA

TUTOR

AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quien basado en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

EMMA TERESA VARGAS TRUJILLO

C.C. 170716068-3

AUTOR

CESION DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de Grado Titulación sobre el tema: **“El baloncesto en silla de ruedas y su influencia en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

EMMA TERESA VARGAS TRUJILLO

C.C. 170716068-3

AUTOR

APROBACIÓN DE LA COMISIÓN

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“El baloncesto en silla de ruedas y su influencia en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha”** presentada por la Sra. **EMMA TERESA VARGAS TRUJILLO**, egresada de la Carrera de Cultura Física promoción: Septiembre 2011- Febrero 2012 una vez revisada y calificada la investigación , se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

Ambato, 22 de Noviembre de 2013

LA COMISIÓN

Dr. Mg. Ángel Aníbal Sailema Torres
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla
MIEMBRO

Lic. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez
MIEMBRO

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo realizado con esfuerzo, dedicación y empeño, a mis hijos quienes han sido la fuente de mi inspiración y superación porque nunca es tarde para realizar un sueño, a mi esposo que durante tantos años ha sido mi compañero y amigo, quien me brindo la ayuda necesaria para concluir este proyecto. Los amo.

Emma Teresa Vargas Trujillo

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por tenerme con vida para seguir adelante en mis proyectos de estudio, a la Universidad Técnica de Ambato quién me dio la oportunidad de ingresar y adquirir los conocimientos necesarios para el desarrollo de éste proyecto y culminar con éxito.

A mis compañeros de clase que de varias maneras siempre estuvieron acompañándome y ayudándome en los momentos que requería de su ayuda, por compartir vivencias, sentimientos de alegría y cariño que me dejaron muchas enseñanzas y experiencias.

Emma Teresa Vargas Trujillo

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

PORTADA	I
APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	II
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	III
CESION DE DERECHOS DE AUTOR.....	IV
APROBACIÓN DE LA COMISIÓN.....	V
AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN	V
CAPÍTULO I	16
EL PROBLEMA	16
1.1 TEMA	16
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN	16
EL PROBLEMA	19
1.2.2 ANALISIS CRÍTICO.....	20
1.2.3 PROGNOSIS	21
1.2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA.....	21
1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES	21
1.2.6 DELIMITACION DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN	22
1.3 JUSTIFICACIÓN	22
1.4 OBJETIVOS.....	24
1.4.1 OBJETIVO GENERAL	24
1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	24
CAPITULO II.....	25
MARCO TEORICO	25
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	25
2.1.1 BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS	25
2.2 FUNDAMENTACION FILOSÓFICA	27
2.2.1 FUNDAMENTACIÓN ONTOLOGICA.....	27
2.2.2 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLOGICA	28
2.2.3 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.....	29
2.2.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLOGICA	30
2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL	31
2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES	36
REDES CONCEPTUALES VARIABLE INDEPENDIENTE	37
REDES CONCEPTUALES VARIABLE DEPENDIENTE	38
2.5 FUNDAMENTACION CIENTÍFICA	39
2.5.1 BALONCESTO	39
2.5.2 REGLAMENTO	43
REGLA UNO - EL JUEGO	43
REGLA DOS - PISTA Y EQUIPAMIENTO	43

REGLA TRES - LOS EQUIPOS	51
REGLA CUATRO - REGLAMENTACIÓN DE JUEGO	56
REGLA CINCO - VIOLACIONES.....	66
REGLA SEIS – FALTAS	71
REGLA SIETE – DISPOSICIONES GENERALES.....	79
REGLA OCHO – ÁRBITROS, OFICIALES DE MESA, COMISARIO: OBLIGACIONES Y DERECHOS	83
REGLA NUEVE - SISTEMA DE CLASIFICACIÓN DE LOS JUGADORES	87
2.5.3 EJERCICIOS BASICOS EN SILLA DE RUEDAS	106
2.5.4 PREPARACIÓN FISICA.....	116
2.5.5 LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO	123
2.5.6 DEPORTE ADAPTADO	124
2.6 HIPÓTESIS.....	152
2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES	152
CAPITULO III.....	153
MARCO METODOLOGICO	153
3.1 ENFOQUE	153
3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN	153
3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN	154
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	156
3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	157
3.6 PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACIÓN	158
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN	159
CAPÍTULO IV	160
4 ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	160
4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	160
CAPÍTULO V.....	176
5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	176
5.1.1 CONCLUSIONES	176
5.2.2 RECOMENDACIONES.....	176
CAPÍTULO VI	179
PROPUESTA	179
6.1 DATOS INFORMATIVOS	179
6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA	179
6.4 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD	181
6.5 FUNDAMENTACIÓN.....	181
6.6 EVOLUCIÓN DE LOS METODOS DE ENTRENAMIENTO	182
6.7 METODOLOGÍA - MODELO OPERATIVO	199
6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA	201
6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA	202
MATERIALES DE REFERENCIA	203
1. BIBLIOGRAFIA	203
2.- ANEXOS	205

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla No.1</i>	<i>Población y Muestra.....</i>	<i>154</i>
<i>Tabla No.2</i>	<i>Incentivo para el juego.....</i>	<i>159</i>
<i>Tabla No.3</i>	<i>Lesiones parte superior del cuerpo.....</i>	<i>161</i>
<i>Tabla No.4</i>	<i>Silla con cuatro ruedas.....</i>	<i>162</i>
<i>Tabla No.5</i>	<i>Sujetarse en caso de colisión.....</i>	<i>163</i>
<i>Tabla No.6</i>	<i>Movimientos de rotación y laterales.....</i>	<i>164</i>
<i>Tabla No.7</i>	<i>Eliminación de barreras arquitectónicas.....</i>	<i>165</i>
<i>Tabla No.8</i>	<i>Deporte de integración.....</i>	<i>166</i>
<i>Tabla No.9</i>	<i>Técnica y táctica individual.....</i>	<i>167</i>
<i>Tabla No.10</i>	<i>Pase, tiro y rebote.....</i>	<i>168</i>
<i>Tabla No.11</i>	<i>Ataque y defensa en la cancha.....</i>	<i>169</i>

INDICE DE CUADROS

<i>Cuadro No.1</i>	<i>Variable Independiente.....</i>	<i>155</i>
<i>Cuadro No.2</i>	<i>Variable Dependiente.....</i>	<i>156</i>
<i>Cuadro No.3</i>	<i>Recolección de información.....</i>	<i>157</i>
<i>Cuadro No.4</i>	<i>Módulo Operativo.....</i>	<i>186</i>
<i>Cuadro No.5</i>	<i>Módulo Operativo.....</i>	<i>187</i>
<i>Cuadro No.6</i>	<i>Administración de la Propuesta.....</i>	<i>188</i>
<i>Cuadro No.7</i>	<i>Evaluación de la Propuesta.....</i>	<i>189</i>

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico No.1	Categorías Fundamentales.....	35
Gráfico No.2	Variable Independiente.....	36
Gráfico No.3	Variable Dependiente.....	37
Gráfico No.4	Pista completa.....	44
Gráfico No.5	Zona restringida.....	45
Gráfico No.6	Zona de canasta de dos y tres puntos.....	46
Gráfico No.7	Mesa de oficiales.....	47
Gráfico No.8	Silla de ruedas dimensiones.....	48,50
Gráfico No.9	Cilindro silla de ruedas.....	71
Gráfico No.10	Posiciones de los jugadores en tiros libres.....	79
Gráfico No.11	Señales de los árbitros.....	87-94
Gráfico No.12	El Acta.....	95
Gráfico No.13	Instalaciones y equipamiento.....	99
Gráfico No.14	Zona de canastas de tres puntos.....	100
Gráfico No.15	Los tableros.....	101
Gráfico No.16	Las canastas, El balón.....	102
Gráfico No.17	Trabajo psicológico.....	159
Gráfico No.18	Lesiones parte superior del cuerpo.....	161
Gráfico No.19	Silla con cuatro ruedas.....	162
Gráfico No.20	Sujetarse en caso de colisión.....	163
Gráfico No.21	Movimientos de rotación y laterales.....	164
Gráfico No.22	Eliminación de barreras arquitectónicas.....	165
Gráfico No.23	Deporte de integración.....	166
Gráfico No.24	Técnica y Táctica individual.....	167
Gráfico No.25	Pase, tiro y rebote.....	168
Gráfico No,26	Ataque y defensa en cancha.....	169

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL
RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “EL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS Y SU INFLUENCIA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS DEPORTISTAS CON CAPACIDADES ESPECIALES DE LA CONCENTRACIÓN DEPORTIVA DE PICHINCHA”.

AUTORA: EMMA TERESA VARGAS TRUJILLO

TUTOR: MG. WASHINGTON CASTRO ACOSTA

Resumen: La importancia de la Preparación Física en los basquetbolistas en silla de ruedas, para los deportistas con Capacidades Especiales es fundamental ya que debe sistematizarse tanto en la preparación como en la actualización de los profesores de cultura física, monitores, entrenadores así como los métodos que deben emplearse y en la reglamentación parte fundamental para el desenvolvimiento del deportista; de esta manera se logrará conseguir que los entrenadores tengan una visión del entrenamiento.

Palabras claves:

Silla de ruedas

Discapacidad física

Lanzamientos

Desplazamientos

Zona restringida

Tiros libres

Perseverancia

Adaptado

Paralímpico

Balón

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo deportivo para personas en situación de discapacidad es un proyecto escrito de acuerdo a la necesidad sentida de las personas o preparadores físicos que deseen trabajar con deportistas con capacidades especiales que practiquen el básquet en silla de ruedas.

La investigación está encaminada a la Preparación Física de los basquetbolistas en silla de ruedas, que empieza con la iniciación y termina con el entrenamiento de alta competencia, porque para llegar a los Juegos Paralímpicos se requiere el desarrollo de las habilidades deportivas, las cuales se van obteniendo con la participación en Olimpiadas, Juegos Inter clubes, Interligas y saliendo del país a tener roce internacional, los buenos resultados solo se logran con base en la periodicidad del entrenamiento, situación que pasa de lo recreativo a lo competitivo.

Este trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

CAPITULO I, EL PROBLEMA; se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente Análisis Crítico, la prognosis, se plantea el problema, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

CAPITULO II, EL MARCO TEÓRICO; En donde encontramos los antecedentes investigativos, como la clasificación del deporte paralímpico la fundamentación filosófica, las categorías fundamentales y la fundamentación científica en las cuales se desarrollan las variables independiente y dependiente.

CAPITULO III, EL MARCO METODOLÓGICO; donde encontramos el enfoque, la modalidad básica de la investigación, población – muestra, operacionalización de las variables, el plan de recolección y procesamiento de la información.

CAPITULO IV, Encontramos el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la encuesta realizada.

CAPITULO V, Las conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO VI, LA PROPUESTA; Datos informativos, descripción de la propuesta, justificación, análisis de factibilidad, fundamentación, evolución de los métodos de entrenamiento, metodología, modelo operativo de la del plan, la administración y evaluación de la propuesta.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 TEMA

El baloncesto en silla de ruedas y su influencia en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

En Ecuador: En los gobiernos anteriores las personas que tienen capacidades especiales siempre han sido olvidadas y discriminadas en el ámbito laboral, social e incluso en el ámbito deportivo.

Podemos expresar que desde que asumió la Presidencia de la República del Ecuador el Economista Rafael Correa, y como Vicepresidente al Dr. Lenin Moreno una persona con discapacidad, crea la Fundación Manuela Espejo que es una misión solidaria, que conjuntamente con el Consejo Nacional de Igualdad de Discapacidades (CONADIS) que son entes de ayuda que brindan el apoyo a las personas con discapacidad.

El Gobierno de la República del Ecuador con su Vicepresidente ha brindado muchos beneficios a todas las personas con discapacidad como Servicios Sociales e importación de Bienes y Vehículos, les brindó una ayuda económica incluso abrió una línea directa para que llamen por teléfono y se comuniquen indicando cual es su discapacidad y la dirección a donde deben llevar lo que necesiten como colchones, sillas de ruedas, bastones, camas etc.

Además el Economista Rafael Correa decreta que a las personas con discapacidad física se les brinde el apoyo y la oportunidad de trabajar desenvolverse como profesionales en cualquier actividad, creando más confianza y seguridad en cada uno de ellos.

Sin embargo estas personas han luchado y luchan por salir adelante, demostrándonos que a pesar de sus limitaciones en muchos aspectos nos superan ampliamente a quienes los llamamos discapacitados.

En la ciudad de Quito: Dos de cada cien personas en Quito sufren de alguna discapacidad y las autoridades como el Alcalde de Quito Augusto Barrera, el Prefecto Gustavo Baroja, la Jefa de la Misión Cubana, Mercedes Games y otras autoridades nacionales y locales, ayudaron a realizar la investigación en cuanto al porcentaje de discapacidad en la ciudad.

La información otorgada al Municipio de Quito permitió delinear la estrategia de sostenibilidad para la atención integral y la inclusión social de las personas con discapacidad, dirigida a garantizar el disfrute de sus plenos derechos en una ciudad solidaria e incluyente.

De su parte el vicealmirante Luis Yépez, coordinador General de la Misión Manuela Espejo y delegado de la Vicepresidencia de la República, expresó su reconocimiento a este esfuerzo solidario y científico único en el país, “este trabajo constituye el paso inicial, en el 2011 se deberá poner en marcha las estrategias que se obtuvieron del estudio biopsicosocial, clínico y genético, es importante luchar por los cambios, para que estas personas con discapacidad tengan una vida digna”.

Para atender de manera organizada el Municipio de Quito dispuso una brigada conformada por vehículos, personal (conductor y una persona de apoyo) y todo el apoyo logístico que se requería.

Las ayudas técnicas consisten en implementos médicos como: bastones, muletas, sillas de ruedas, sillas posturales, patos urinarios, bideles, pañales, camas, colchones, licuadoras y otros.

En la Concentración Deportiva de Pichincha:

El baloncesto en silla de ruedas no es más que una disciplina adaptada para que las personas con capacidades especiales puedan practicar este deporte que tiene su propia historia y sus propias reglas.

El Presidente de la Federación Ecuatoriana de Deportes para personas con Discapacidad Física (Fedepdif) como es el destacado deportista empálmense señor Byron López Burgos, es la persona que organiza los eventos deportivos con la ayuda de Concentración Deportiva de Pichincha que respalda los campeonatos con los escenarios deportivos de su propiedad, como es el Coliseo de los Quitus donde se realizó el campeonato 2012 con la intervención de los deportistas de todas las provincias que tienen equipos de baloncesto en silla de ruedas. Además, el mencionado torneo servirá de observación para conformar la selección ecuatoriana con los mejores exponentes del baloncesto en silla de ruedas que aparezcan en la cancha.

Los deportistas con capacidades especiales han obtenido su merecido lugar ya que han representado muy bien a nuestro país en varias de las jornadas como las Olimpiadas Paralímpicas que se desarrollaron en Londres 2012, el deporte que más han destacado sin duda alguna ha sido el baloncesto en silla de ruedas, deporte en que han demostrado gran desarrollo físico y sobre todo trabajo en equipo.

EFFECTOS



CAUSAS

1.2.2 ANALISIS CRÍTICO

La preparación física de estos deportistas requiere un profesional capacitado, que tenga el conocimiento de cómo desarrollar las capacidades físicas en cada uno de los deportistas, como fuerza, resistencia y velocidad.

Para lo cual necesitamos de personas profesionales, capacitadas, que sepan trabajar y desenvolverse en la preparación de cada uno de ellos.

Es primordial la organización de campeonatos ya que es una motivación grande para los deportistas, donde se desarrollaran sus habilidades, y sentirán la responsabilidad de cumplir un horario de entrenamiento donde nos darán a conocer las responsabilidades que tienen con ellos mismos.

Como motivación para todos los deportistas que quieren representar a nuestro país, El Ministerio del Deporte una entidad deportiva que ayuda a todos los representantes en cada una de las disciplinas nos proveerán de los materiales e implementos deportivos necesarios para la preparación del deportista para que se encuentre en óptimas condiciones.

Las sillas de ruedas que se utilizan para este deporte deben cumplir con ciertos requisitos de seguridad ya que no son iguales a las sillas de ruedas normales.

Las personas que practican este deporte deben realizar ejercicios para fortalecer los músculos de sus brazos; ya que son la parte fundamental donde se ejerce mayor presión para la movilidad de la silla, como avances, retrocesos, frenadas, giros, velocidad.

Con un trabajo físico específico en la parte superior de cuerpo de los deportistas que juegan básquet, se evitara lesiones y podrán desenvolverse con mayor facilidad.

1.2.3 PROGNOSIS

Si no existe una buena preparación física en los deportistas que practican el básquet en silla de ruedas pueden presentar problemas físicos más fuertes, como calambres, lesiones graves o agudas, incluso daño en tendones y músculos; por lo que se debe insistir en fortalecer específicamente la parte superior del cuerpo, aplicando ejercicios que le ayuden a moverse en el campo de juego, dándole mayor movilidad, flexibilidad y rapidez al cuerpo, y para ello debemos específicamente trabajar en el fortalecimiento de los brazos porque es la parte fundamental, donde se ejerce la mayor fuerza para dar mayor movimiento y desempeño en el campo de juego.

Los deportistas que no se preparen psicológicamente, físicamente, técnicamente y tácticamente para una competencia, no podrá cumplir sus metas trazadas como es el ganar un título o por lo menos realizar una buena presentación y sentirse bien con ellos mismos y tener la satisfacción del deber cumplido.

1.2.4 FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo influye el baloncesto en silla de ruedas en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha?

1.2.5 PREGUNTAS DIRECTRICES

- ✓ ¿Comprenden efectivamente a los deportistas con capacidades especiales que reciban una buena preparación física para competir en un campeonato y demostrar sus habilidades?
- ✓ ¿El baloncesto en silla de ruedas tiene preparadores físicos capacitados en la Concentración Deportiva de Pichincha?
- ✓ ¿Qué tipo de ejercicios deben realizar los deportistas con capacidades especiales?

1.2.6 DELIMITACION DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

CAMPO: Deporte Paralímpico

AREA: Baloncesto en silla de ruedas

ASPECTO: Entrenamiento

TEMA : El baloncesto en silla de ruedas y su influencia en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

DELIMITACIÓN ESPACIAL: Esta investigación se lo va realizar con los deportistas de baloncesto en silla de ruedas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

DELIMITACIÓN TEMPORAL: Este problema va hacer estudiado en el año 2012.

1.3 JUSTIFICACIÓN

La constante evolución que ha experimentado el deporte en nuestro país tiene una verdadera **importancia** para poder trabajar con las personas que tienen alguna discapacidad; en los últimos años se ve reflejada en la aparición de una nueva metodología de enseñanza y entrenamiento en la preparación física, con el objetivo principal de permitir que los jugadores con capacidades especiales puedan adaptarse a los cambios producidos en este deporte como es jugar al baloncesto en silla de ruedas.

Con este trabajo pretendemos dar los **beneficios** físicos necesarios a los jugadores que no tienen movilidad en el tren inferior y que se desplazan en una silla de ruedas, a que practiquen un deporte como es el “básquet en silla de ruedas”, y que han ido ganando su espacio y respeto en nuestro país; gracias a iniciativa de la nueva constitución de la República del Ecuador, ya que las personas que sufren de alguna discapacidad, puedan ser personas productivas para nuestra sociedad.

Esta nueva metodología del entrenamiento integrado nos da la **utilidad** de que los profesores, preparadores físicos y entrenadores nos permitan enseñar y entrenar con actividades propias del juego, a través de un método científico, lo que conlleva a interrelacionar los aspectos físicos, técnicos con la planificación y control de cargas de trabajo, más la recuperación por medio de formas y jugadas que permitan el desarrollo de este método en las sesiones de entrenamiento, sean estos de ataque, de defensa y transición del juego.

En los deportes, las personas con capacidades especiales han demostrado ser mucho mejor que los deportistas “normales”, ya que han representado a nuestro país de mejor manera y han cosechado más triunfos en los diferentes eventos deportivos.

Sin embargo, surge la necesidad de investigar si los deportistas con capacidades especiales reciben una adecuada preparación física de acuerdo al deporte que practican.

El baloncesto en silla de ruedas es un deporte de gran **impacto** ya que es un deporte de mucha competitividad y es practicado en más de setenta y cinco países, pero en nuestro país se requiere conocer si verdaderamente se está recibiendo la preparación física adecuada para el desarrollo de las capacidades individuales de cada uno de los deportistas.

La **factibilidad** de utilizar esta metodología de entrenamiento lo determinan las características fisiológicas que tienen cada uno de los jugadores, además del grado cultural de cada uno de ellos que permitirá que el método proporcione una adecuada preparación física donde desarrollen todas sus capacidades físicas necesarias.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

- ✓ Elaborar una propuesta para conocer la influencia del baloncesto en silla de ruedas en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ✓ Determinar la influencia del baloncesto en silla de ruedas en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.
- ✓ Analizar la influencia del baloncesto en silla de ruedas en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.
- ✓ Diseñar una guía para conocer la preparación física de los deportistas con capacidades especiales en el baloncesto en silla de ruedas de la Concentración Deportiva de Pichincha.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Primeramente hablaremos del Deporte Paralímpico, se lo denomina así porque es realizado por aquellas personas con discapacidades físicas, sensoriales, psíquicas o cerebrales¹.

2.1.1 BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Los atletas que participan en los Juegos Paralímpicos, deben ser sometidos a valoraciones Médico/funcionales, con la finalidad de clasificar a los deportistas por sus condiciones físicas para que sea una competencia más equilibrada.

Para poder establecer una clasificación, se debe determinar 2 aspectos en el atleta:

1.- Realizar un examen muscular (dando una puntuación por músculo o grupo muscular de 1 a 5 puntos (Prueba de Daniels)).

2.- Realizar un examen funcional (se observan los movimientos que realiza específicamente en las pruebas en las que participa).

¹ ORTIZ SILVA Jaime Alberto, Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física, Especialización en Entrenamiento Deportivo. Medellín, Colombia, 2007

Deporte paralímpico en 1960, en los Juegos de Roma. Para jugar baloncesto en silla de ruedas un deportista debe tener una discapacidad física permanente en sus extremidades inferiores, que le impida correr, saltar y pivotar como un jugador no discapacitado. La altura de la canasta y las dimensiones del campo de juego son idénticas a las establecidas en la normativa de la Federación Internacional de Baloncesto (FIBA).

En este deporte del juego de básquet en silla de ruedas hablaremos del desarrollo de las condiciones físicas, hablamos de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad; estas cualidades se evidencian en el basquetbol en silla de ruedas.

Paralelamente y en relación con el aspecto fisiológico encontramos que el basquetbol en silla de ruedas es un deporte de fuerza y velocidad.

También debemos buscar en el jugador el desarrollo de la resistencia muscular de base (la potencia), que en esta disciplina deberá estar siempre presente, esto debido al doble trabajo que debe realizar el tronco y los miembros superiores tanto en los desplazamientos como en los fundamentos técnicos.

En base a esta observación nos damos cuenta que por el hecho del desplazamiento en silla de ruedas debemos trabajar más en la fuerza localizada, como es la fuerza y resistencia en los grupos musculares de los hombros y la espalda alta que de una deuda de oxígeno durante el entrenamiento.

Resumiendo, el baloncesto en silla es un deporte de:

- Resistencia muscular (trabajo de fuerza localizada)
- Fuerza y Velocidad (Potencia)

2.2 FUNDAMENTACION FILOSÓFICA

Esta investigación está basada en el paradigma crítico – propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; deportistas con capacidades especiales, preparadores físicos y elementos inmersos en la dinámica social.

2.2.1 FUNDAMENTACIÓN ONTOLOGICA

En todos los campos de la sociedad actual se tiende cada día más a la especialización. No nos resulta extraño encontrarnos con personajes que conocen hasta el más mínimo detalle, de cómo debemos preparar al deportista de baloncesto en silla de ruedas, lo que se supone es una gran evolución.

Las razones de esta evolución debemos buscarlas en la profesionalización y el conocimiento de nuestro deporte, así como en la búsqueda de mayores rendimientos deportivos. Parece ser que cada día buscamos cuidar más aspectos y comprendemos que las cosas se deben tomar en serio, sea cual sea la categoría en la que estamos enmarcados. Debemos ser conscientes de que la preparación física es una materia sumamente específica que debe asumir un profesional en la materia; quienes deben llevar a cabo este trabajo debe ser en la actualidad licenciados en educación física o personas con gran conocimiento de lo que hace. No se trata de ir a un gimnasio, sino de saber qué hacer, en qué momento, donde hacerlo, y lo más importante, como hacerlo.

El trabajo del preparador físico de un equipo de básquet en silla de ruedas es muy concreto y comienza con la planificación de la pretemporada. Ellos se encargaran de dirigir el calentamiento previo y la vuelta a la calma. Aquí quisiera hacer un inciso sobre la falta de educación deportiva que tenemos muchos de los que jugamos básquet en silla de ruedas.

Es bastante típico ver a jugadores que antes de comenzar el entrenamiento se dedican a lanzar sus mejores tiros desde posiciones no

muy cercanas al aro. En muchos casos no ocurre nada, pero lo más normal que se produzca un tirón o alguna rotura fibrilar. Debemos concienciar a nuestros jugadores lo importante que es el calentamiento ya que en el juego de baloncesto en silla de ruedas requiere de mucha exigencia.

Por último quisiera decir que un buen preparador físico debe asumir la figura de educador, enseñar a los jugadores a conocer poco a poco el trabajo que se realiza con ellos, así los mismos jugadores podrá contrastar opiniones acerca de su rendimiento, sus problemas dentro de su preparación y un sin fin de cuestiones que ayudaran al buen funcionamiento del equipo.

2.2.2 FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLOGICA

Evidentemente el trabajo del preparador físico no finaliza aquí, sino que se mantiene durante todo el año. De la planificación de la temporada depende el mantenimiento del jugador en el campeonato.

Otras funciones del preparador físico, es la dirección de sesiones especiales para ciertos jugadores en particular. Muchas veces observamos a jugadores con gran potencial técnico pero a la hora de desenvolverse con eficacia falta su calidad física. Las necesidades de cada jugador son diferentes; puede que uno necesite mayor dominio de ella, otro una mayor corpulencia para poder luchar dentro de una zona o simplemente mejorar su rapidez de movimientos y coordinación.

Todas estas cualidades son mejorables mediante planes específicos de preparación física y evidentemente es el preparador físico el que debe asumir la responsabilidad de preparar y controlar esos planes.

Finalmente el preparador físico puede llevar a cabo una tarea importante en la recuperación de lesiones, es un experto en preparar al cuerpo para que se puedan evitar ya que posee conocimientos suficientes para hacer trabajar los distintos tipos de grupos musculares. Por ello su colaboración con el entrenador, fisioterapeuta o médico es fundamental para que los jugadores lesionados estén cuanto antes a disposición de jugar.

Por último un buen preparador físico tiene la figura de educador, enseñar a los jugadores a conocer el trabajo que se realiza con ellos, así los mismos jugadores podrán sacar sus opiniones acerca de su rendimiento, sus problemas dentro de su preparación para el buen funcionamiento del equipo planteándose preguntas como: **¿Realmente la preparación física es el logro del entrenamiento?**

2.2.3 FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA

La responsabilidad de investigar acerca de sacar cuantitativamente los resultados de los encuestados y tratar de dar solución a los problemas que tienen que enfrentar las personas con alguna discapacidad física ya sea por accidentes ocurridos o por genética, nosotros como preparadores físicos tenemos que involucrarnos en lo problemas de cada uno y asumirlos con responsabilidad, con criterio, ayudando y motivando a las personas que tienen esta discapacidad a que practiquen algún deporte; lo importante en nosotros es intentar a que empiece con la iniciación y termine con el entrenamiento de alta competencia, porque para llegar a los Juegos Paralímpicos se requiere del desarrollo de las habilidades deportivas, las cuales se van obteniendo con la participación en olimpiadas, juegos inter clubes, interligas y saliendo del país a tener roce internacional, los buenos resultados solo se logran con base en la periodicidad del entrenamiento, situación que pasa de lo recreativo a lo competitivo.

El deporte para personas con limitaciones físicas, debe su comienzo a Sir Ludwig Guttmann, cuando en 1948 realizó los primeros juegos para personas con discapacidad en la ciudad de Stone Mande Ville, donde se comenzó con atletismo y se realizaron exhibiciones de baloncesto, ya en la Olimpiadas de Roma (1960) se hicieron las paralimpiadas, juegos paralelos a los juegos olímpicos de verano y donde el baloncesto empezó su carrera como deporte de mayor participación a nivel internacional, en el ámbito de las personas con discapacidad.

En la actualidad se desarrollan eventos de carácter mundial y paralímpico, donde las grandes potencias son Canadá, Estados Unidos, Australia.

Se desarrolla en ambas ramas (masculino – femenino). De igual forma en algunos países se ha creado la división profesional, lo cual ha llevado a un alto nivel competitivo a este deporte, impulsando la participación y proyección de muchas personas que llegan o nacen en situación de discapacidad.

La clasificación funcional es el sistema médico-técnico que busca equilibrar las diferentes situaciones que presentan los deportistas que practican cualquier deporte para personas en situación de discapacidad, en busca de un equilibrio deportivo con base en la posibilidad de movimiento o ejecución técnica de cualquier gesto competitivo.

En el Baloncesto sobre silla de ruedas, existen las siguientes clasificaciones²:

CLASIFICACIÓN FUNCIONAL							
1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5

2.2.4 FUNDAMENTACIÓN SOCIOLOGICA

Esta investigación lo que persigue es la entrega oportuna de algunos conceptos frente al deporte en la discapacidad, se abordan las diferentes modalidades deportivas que más se practican en el medio y se hace entrega de su reseña histórica, la forma en que se juega, las dimensiones del terreno, el reglamento, la implementación deportiva, para quien desee iniciar el trabajo con esta población, empiece por el conocimiento adecuado de la modalidad deportiva que va a entrenar.

² SEPULVEDA TAMAYO, Nicolás; CARDENAS VALBUENA Edder, Deporte y Discapacidad. Manual deportivo para personas en situación de discapacidad

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

La Constitución Política de la República del Ecuador

CULTURA FÍSICA Y TIEMPO LIBRE

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN

TITULO I

PRECEPTOS FUNDAMENTALES

ART.2 Objeto.- Las disposiciones de la presente Ley son de orden público e interés social. Esta Ley regula el deporte, educación física y recreación; establece las normas a las que deben sujetarse estas actividades para mejorar la condición física de toda la población, contribuyendo así, a la consecución del Buen Vivir.³

ART.3 De la práctica del deporte, educación física y recreación.- La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituyen un derecho fundamental y parte de la forma integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del estado.

³ Año II - Quito, Miércoles 11 de Agosto del 2010 -- Nº 255

FEDERACIONES NACIONALES DE DEPORTE ADAPTADO Y/O PARALÍMPICO

ART.42 Federación Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Son organizaciones deportivas que desarrollan el deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad, con la finalidad de participar en competencias de carácter nacional e internacional de ciclo paralímpico y campeonatos nacionales, regionales y mundiales.

ART.43 Constitución.- Las Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad estarán constituidas por los clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico por discapacidad, siendo estos:

- a.- Clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad física;
- b.- Clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad visual;
- c.- Clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad auditiva y/o de habla y lenguaje; y
- d.- Clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad intelectual.

ART.44 Deberes.- Son deberes de las Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad los siguientes:

- a. Capacitar integralmente a sus técnicos a través del Comité Paralímpico Ecuatoriano, Internacional y sus similares de la región y el mundo.
- b. Planificará y ejecutarán una vez al año Juegos Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico; y
- c. Las demás establecidas en esta Ley y normas aplicables.

CAPITULO IV

DEL DEPORTE ADAPTADO Y/O PARALÍMPICO

ART.66 Deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Este deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad es una de las formas de expresión deportiva de la igualdad a la que tiene derecho todos los seres humanos, indistintamente de sus capacidades psicomotrices e intelectuales.

ART.67 De los tipos y clasificaciones de deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Se entiende como deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad a toda actividad físico deportiva, que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, mentales, visuales y auditivas.

El deporte adaptado y/o Paralímpicos se clasifica en:

- a. Deporte formativo;
- b. Deporte de alto rendimiento;
- c. Deporte profesional; y
- d. Deporte recreativo.

ART.68 Estructura del Deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Este deporte Adaptado y Paralímpico para personas con discapacidad se estructura de la siguiente manera:

- a.- Clubes Deportivos de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad.
- b.- Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad.

CLUBES DE DEPORTE ADAPTADO Y/O PARALÍMPICO

ART.69 De los clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Son aquellos orientados a la práctica de deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidades físicas, visuales, auditivas e intelectuales, los mismos se integrarán, respetando el tipo de discapacidad y se permitirá también la integración de personas sin discapacidad que cumplan las funciones de ayudantes o auxiliares de las y los deportistas con discapacidad.

ART.70 Constitución.- Esta constituido por personas naturales y podrán contar con el apoyo económico y o la participación en su directorio de personas jurídicas, y deberá cumplir los siguientes requisitos para obtener personería jurídica.

- a. Estar conformada por 15 socios cómo mínimo;
- b. Estar orientado a la práctica del deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad;
- c. Fijar un domicilio;
- d. Justificar la práctica de al menos un deporte;
- e. Afiliarse al organismo deportivo nacional por tipo de discapacidad una vez conformado; y
- f. Los demás requisitos que determinen la Ley y su Reglamento.

DEL COMITÉ PARALÍMPICO ECUATORIANO

ART.77 Del Comité Paralímpico Ecuatoriano.- El Comité Paralímpico Ecuatoriano (CPE) integra el sistema deportivo ecuatoriano, actúa como organización de fomento paralímpico y autoriza la participación de las selecciones ecuatorianas en los juegos paralímpicos, estará constituido conforme a las normas y principios de esta Ley, además de cumplir y acatar las normas y regulaciones propias del Comité Paralímpico Internacional (CPI).

ART.78 Representación.- El Comité Paralímpico Ecuatoriano (CPE) representa al Comité Paralímpico Internacional (CPI) dentro del Ecuador, además forma parte de los organismos paralímpicos regionales y mundiales.

ART.79 Conformación.- El Comité Paralímpico Ecuatoriano podrá constituirse cuando estén conformados y en plena actividad deportiva, por lo menos dos de las cuatro Federaciones Nacionales Deportivas por discapacidad.

ART.80 Deberes.- Son deberes del Comité Paralímpico Ecuatoriano los siguientes:

- a. Coordinar el apoyo técnico, de infraestructura, logística y entrenamiento, así como la conformación de las delegaciones nacionales para su participación en los juegos paralímpicos con el Ministerio Sectorial y las Federaciones Ecuatorianas Deportivas por discapacidad;
- b. Ejercer competencia exclusiva y privada para la inscripción y acreditación de las delegaciones ecuatorianas en los juegos paralímpicos;
- c. Capacitar a los técnicos de las Federaciones Ecuatorianas del Deporte Adaptado y/o Paralímpicos para Personas con Discapacidad, a través de convenios, así como viabilizar la entrega de becas a las y los deportistas, más destacados; y
- d. Las demás establecidas en esta Ley y normas aplicables.

³Año II - Quito, Miércoles 11 de Agosto del 2010 -- Nº 255

2.4 CATEGORIAS FUNDAMENTALES

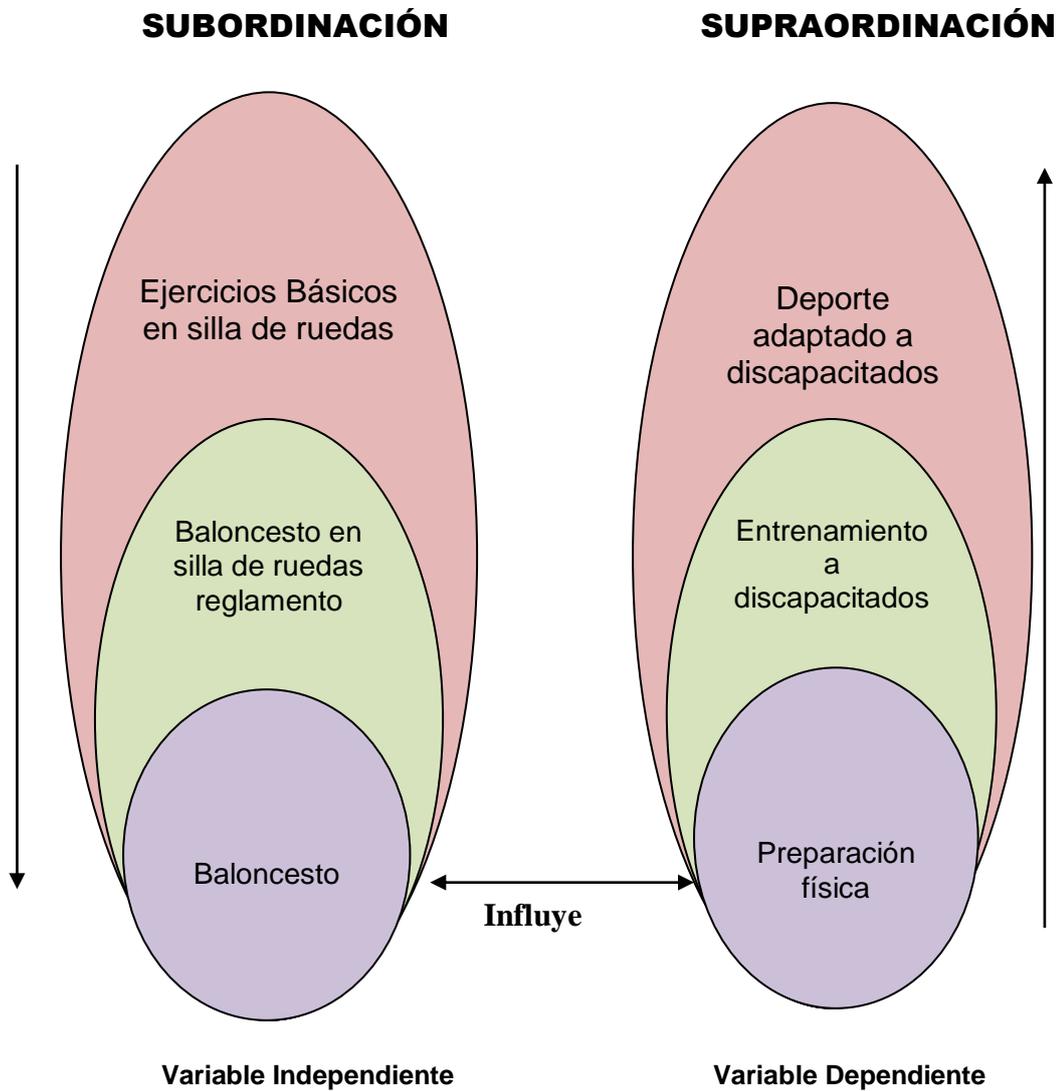


Grafico No.1 Categorías Fundamentales
Elaborado por Teresa Vargas T.

REDES CONCEPTUALES VARIABLE INDEPENDIENTE

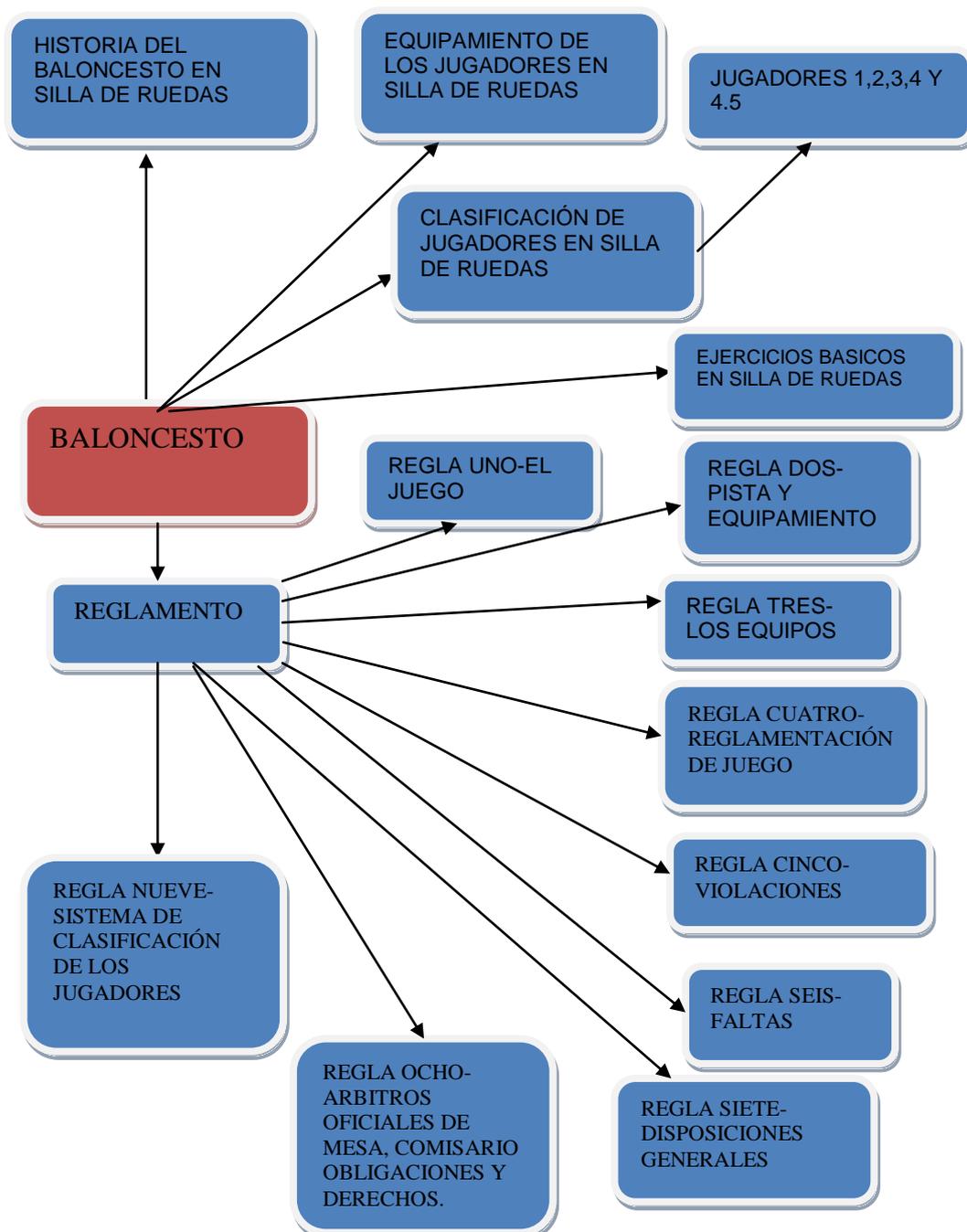


Gráfico No.2

REDES CONCEPTUALES VARIABLE DEPENDIENTE

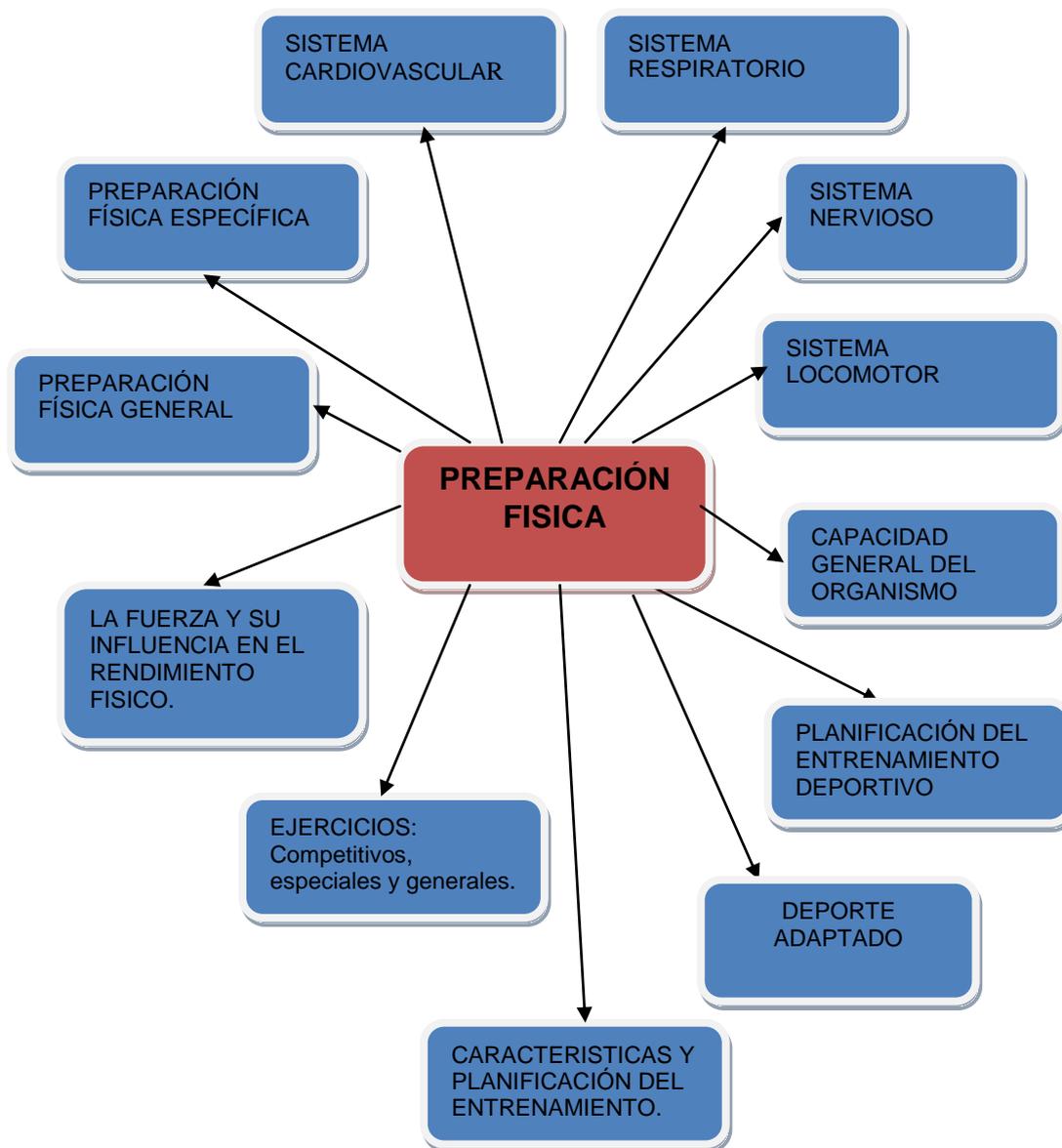


Gráfico No.3

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

2.5 FUNDAMENTACION CIENTÍFICA

2.5.1 BALONCESTO

El baloncesto, basquetbol, o simplemente básquet, es un deporte de equipo que se puede desarrollar tanto en pista cubierta como en descubierta, en el que dos conjuntos de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos, también llamados canastas o dobles y/o triples introduciendo un balón en un aro colocado a 3,05 metros del suelo del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Es conocido por las Federaciones Nacionales como *baloncesto* en los países del Caribe y en España, como *básquetbol* o *basquet* en la mayoría de países de Sudamérica y México, y como *básquet* en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: *basketball*.

Fue inventado por James Naismith, un profesor de educación física, en diciembre de 1891 en la YMCA de Springfield, Massachusetts, Estados Unidos. Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 períodos o cuartos de 10 (FIBA) o 12 (NBA) minutos cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos según la reglamentación propia del campeonato al cual el partido pertenezca.

También existe una modalidad, fundamentalmente para discapacitados, en la que se juega en silla de ruedas (baloncesto en silla de ruedas), prácticamente con las mismas normas que el baloncesto habitual.

El baloncesto femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

Como Naismith tenía 18 alumnos, decidió que los equipos estuviesen formados por 9 jugadores cada uno. Con el paso del tiempo, este número se redujo primero a 7, y luego al actual de 5 jugadores.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón. Con el paso del tiempo las cestas de melocotones se convirtieron en aros metálicos con una red sin agujeros hasta llegar a la red actual.

El baloncesto fue un deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. Aquí Naismith tuvo la oportunidad de ver como su creación era convertida en categoría olímpica, cuando fue acompañado por Adolf Hitler en el palco de honor, en Alemania. El baloncesto femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

El juego gustó y se estableció pronto en Estados Unidos. México, fue donde primero se introdujo por motivos geográficos. A Europa, llegó de la mano de las sedes de YMCA a París, Francia. Pero no fue hasta la primera guerra mundial que cogió gran impulso, sobre todo gracias a los soldados estadounidenses que jugaban en sus ratos libres.

El baloncesto en la actualidad cuenta con una gran difusión en diferentes países de todo el mundo, siendo uno de los deportes con más participantes y competiciones regulares en distintas zonas y países del mundo. En Estados Unidos, se disputa la NBA, considerada la mejor competición mundial de baloncesto de clubes.

La línea de tres puntos (triple), se probó en Estados Unidos en 1933. Sin embargo, no sería adoptada por la ABA hasta el año 1968, llegando a la

NBA en la temporada 1979-80. En el baloncesto FIBA habría que esperar hasta 1984 para que formara parte de su reglamento.⁴

HISTORIA DEL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El Baloncesto en silla de ruedas fue inventado en 1946 por ex jugadores de Baloncesto convencional de los Estados Unidos de América, quienes tras sufrir lesiones de guerra, quisieron experimentar nuevamente un deporte altamente atlético dentro del marco grupal de equipo.

Precisamente, en el estado de California nació la V.W.B.A. (Asociación Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas). Fue allí donde se disputó el primer Campeonato del Mundo, aunque de manera no oficial.

En 1969 es el año en el que la mayoría de los expertos, sitúan el nacimiento de esta disciplina deportiva en España. Después de varios años de formación, nuestro país vive una época brillante.

A nivel de clubes, su práctica es sumamente competitiva, con la irrupción asimismo en el panorama europeo, del madrileño club del Fundosa Once, campeón en una ocasión del máximo torneo continental. En esta ocasión la selección española, ha adquirido su edad madura, y sus últimas actuaciones internacionales han sido históricas.

En 1988 la iniciativa particular de un grupo de vendedores minusválidos de la Organización Nacional de Ciegos Españoles en Sevilla dio paso a la creación del "CD ONCE", equipo de Baloncesto en silla de ruedas que muy pronto alcanzó sus primeros éxitos. Así, en la temporada 88/89 se proclamó subcampeón de la I Copa de Andalucía y se llevó el título del I trofeo Ciudad de Granada y de los Juegos Municipales de Otoño de Sevilla. Fue el año del debut en Tercera división, ganando el ascenso a Segunda sin perder un sólo partido. Surge así una etapa de constantes triunfos en cada una de las competiciones en las que participaban. Pero la

⁴ Baloncesto- Wikipedia, la enciclopedia libre
es.wikipedia.org/wiki/Baloncesto

suma de pequeños problemas llevó al equipo poco a poco a bajar de división y al final a desaparecer.⁵

Desde los Juegos Paralímpicos de Roma en 1960, el Baloncesto es reconocido como deporte Paralímpico. Los Discapacitados Intelectuales participan por vez primera en los Juegos de Sydney y los Auditivos en Bruselas 53.

En los Juegos Paralímpicos existen dos modalidades de Baloncesto:

- Baloncesto en Silla de Ruedas
- Baloncesto de Discapacitados Intelectuales.

El Baloncesto en silla de ruedas se juega, actualmente, en más de 75 países, es el más tradicional, se juega en una cancha exactamente igual a la del Baloncesto Olímpico, con las mismas medidas, el mismo balón, las canastas a la misma altura y la línea de triple a la misma distancia.

Participan jugadores con discapacidades físicas, con un sistema de puntuación médica que trata de garantizar que atletas con minusvalías severas (parapléjicos, por ejemplo) tengan sitio en los equipos. Las reglas del Baloncesto, no varían mucho de los discapacitados a las utilizadas por los jugadores válidos.

El Baloncesto es uno de los pocos deportes, sin una clasificación específica conforme al grado de discapacidad. Aunque para los deportistas discapacitados intelectuales y auditivos, se hace necesario cumplir el criterio mínimo de discapacidad, según la clasificación médica de atletismo.

Sin embargo, en el Baloncesto en Silla de ruedas, el sistema de puntuación garantiza que los deportistas con minusvalías severas, como parapléjicos, puedan participar en igualdad de condiciones, teniendo cada

⁵ Baloncesto – Historia de Baloncesto en silla de ruedas
www.ibertalleres.com/.../05baloncesto/03...

jugador una puntuación distinta en canasta, que va desde 1 punto para los más afectados, hasta 4.5 para los jugadores con menor discapacidad en cancha.

2.5.2 REGLAMENTO

REGLA UNO - EL JUEGO

ART.1 DEFINICIÓN

El baloncesto en silla de ruedas lo juegan dos (2) equipos de cinco (5) jugadores cada uno. El objetivo de cada equipo es encestar en la canasta del adversario e impedir que el equipo contrario enceste.⁶

El baloncesto en silla de ruedas está controlado por los árbitros, oficiales de mesa, y un comisario si lo hubiere.

REGLA DOS - PISTA Y EQUIPAMIENTO

ART.2 PISTA

Terreno de juego

El terreno de juego será una superficie plana y dura, libre de obstáculos **(Gráfico 4)** con unas dimensiones de veintiocho (28) metros de largo y quince (15) metros de ancho, medidos desde el borde interior de las líneas limítrofes.

Todas las líneas se trazarán en color blanco, de cinco (5) centímetros de ancho y claramente visibles.

El terreno de juego estará delimitado por las líneas limítrofes, que consisten en las líneas de fondo y las líneas laterales. Estas líneas no forman parte del terreno de juego. Cualquier obstáculo, incluidos los miembros de un equipo situados en el banquillo, estará como mínimo a dos (2) metros del terreno de juego.

⁶ Reglas Oficiales de Baloncesto en Silla de Ruedas 2010 aprobadas por el Consejo Ejecutivo de IWBF Birmingham, Gran Bretaña, 13 Julio 2010

La línea central se trazará paralela a las líneas de fondo desde los puntos centrales de las líneas laterales. Se prolongará 0.15 metros por la parte exterior de cada una de ellas. La línea central forma parte de la pista trasera.

El círculo central se trazará en el centro del terreno de juego y tendrá un radio de 1,80 metros, medido hasta el borde exterior de la circunferencia. Si su interior está pintado deberá ser del mismo color que las zonas restringidas.

Los semicírculos de tiros libres se trazarán sobre el terreno de juego con un radio de 1,80 metros, medido hasta el borde exterior de la circunferencia y sus centros estarán situados en el punto medio de cada línea de tiros libres. **(Gráfico 5).**

La línea de tiros libres se trazará paralela a cada línea de fondo. Su borde más alejado distará 5,80 metros del borde interior de la línea de fondo y su longitud será de 3,60 metros. Su punto central estará situado sobre la línea imaginaria que une el centro de ambas líneas de fondo.

La zona de canasta de tres puntos de un equipo (Esquemas 1 y 3) es todo el terreno de juego excepto el espacio cercano a la canasta de los oponentes que incluye y está delimitada por:

- Dos (2) líneas paralelas que parten de la línea de fondo y perpendiculares a esta, con su borde más alejado a 0,90 metros del borde interior de las líneas laterales.
- Un arco de radio 6,75 metros medidos desde la proyección sobre el terreno de juego del centro exacto de la canasta hasta el borde exterior del arco. La distancia entre este punto y el borde interior del centro de la línea de fondo es de 1,575 metros. El arco se une con las líneas paralelas.

La línea de tres (3) puntos no forma parte de la zona de canasta de tres (3) puntos

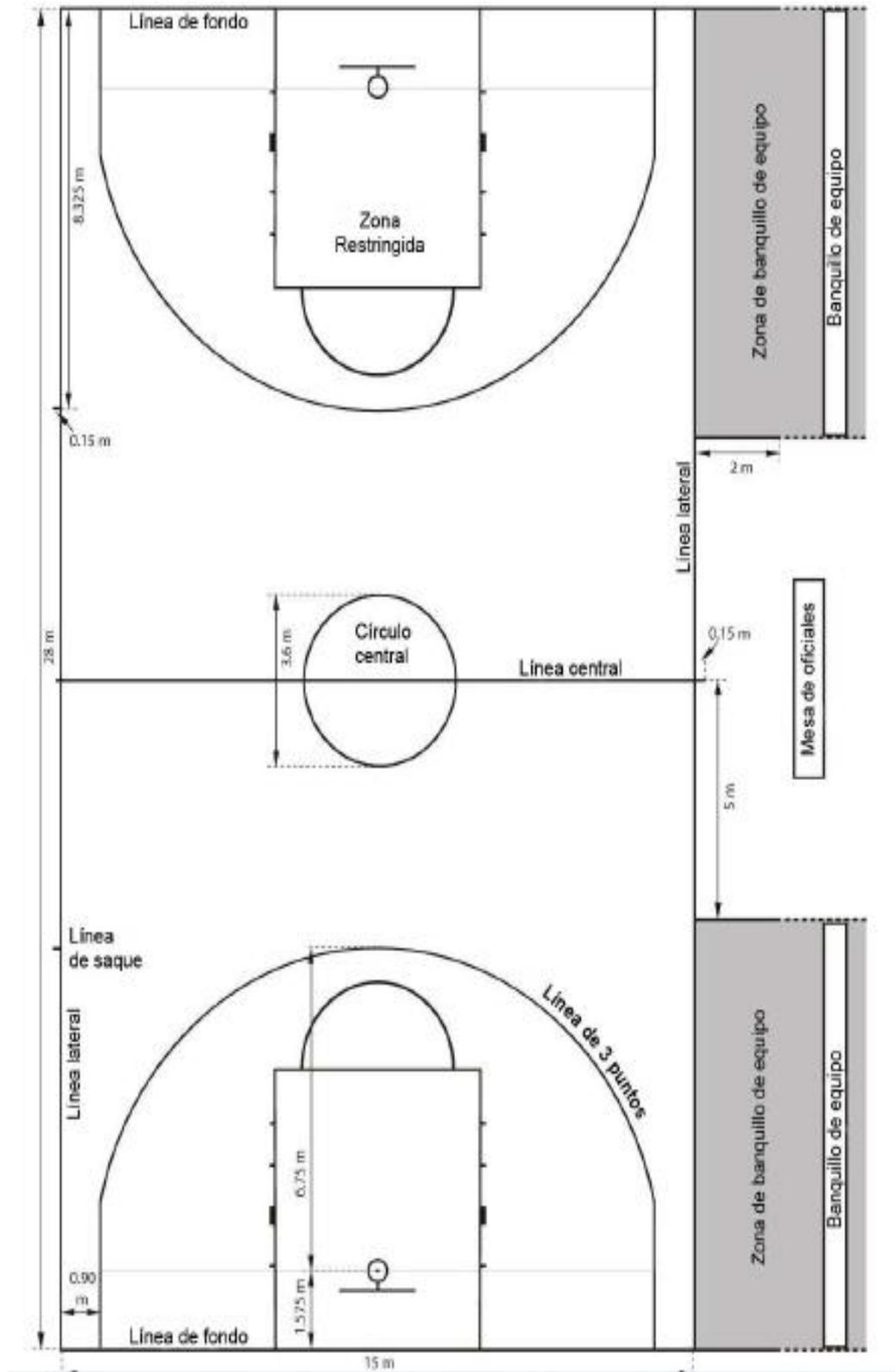


Gráfico No. 4

PISTA COMPLETA

2.4.5. Zonas de banquillo de equipo

Las zonas de banquillo de equipo se marcarán fuera del terreno de juego delimitadas por dos (2) líneas como se muestra en el Esquema 1.

Debe haber (7) asientos disponibles en la zona de banquillo de equipo para los entrenadores, entrenadores ayudantes y acompañantes de equipo. Todos los jugadores usarán sus sillas de ruedas en el banquillo. Cualquier otra persona se situará al menos a dos (2) metros detrás del banquillo de equipo.

Líneas de saque

Las dos (2) líneas de 0,15 metros de longitud se trazarán fuera del terreno de juego, en la línea lateral enfrente de la mesa de oficiales, con su borde exterior a una distancia de 8,325 metros del borde interior de la línea de fondo más próxima.

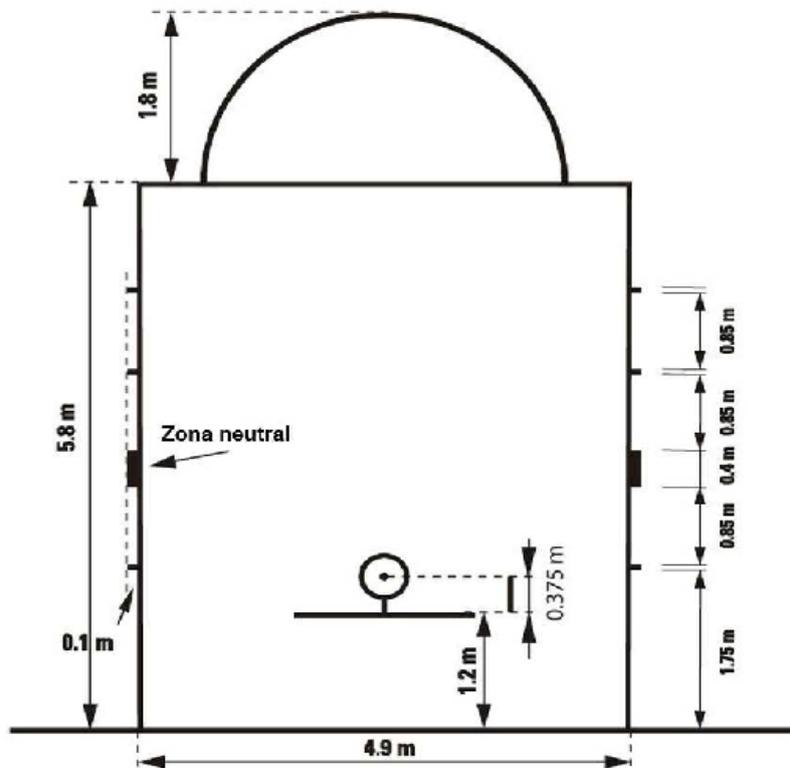


Gráfico No. 5

Zona restringida



Gráfico No.6 Zonas de canasta de dos y tres puntos

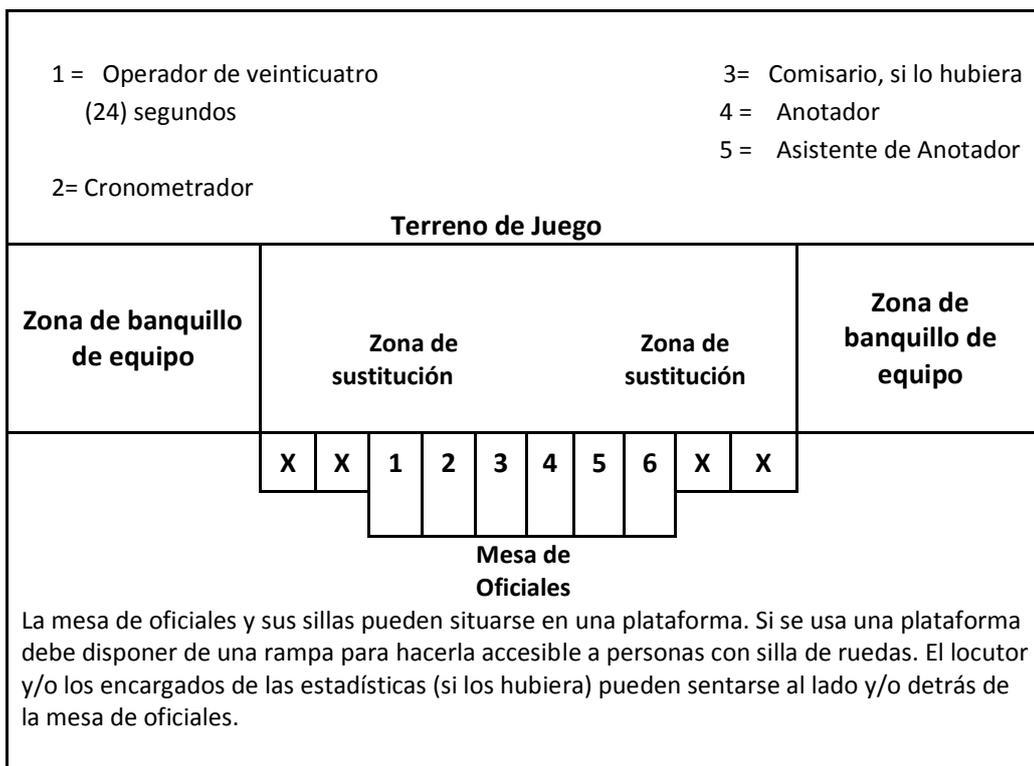


Gráfico No. 7 Mesa de oficiales y espacio para los sustitutos

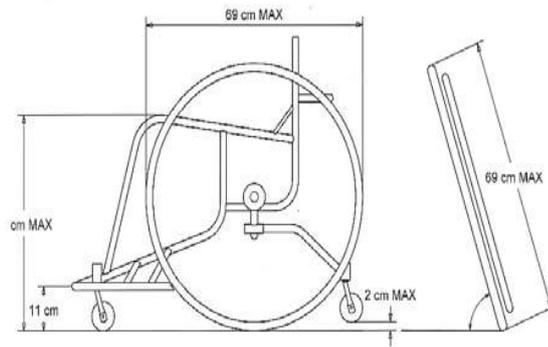
ART. 3 EQUIPAMIENTO

Se requerirá el siguiente equipamiento:

- Unidades de contención, que consisten en: Tableros, canastas compuestas por aros y redes, soportes del tablero que incluyan protecciones.
- Balones de baloncesto
- Reloj de partido
- Marcador
- Dispositivo de veinticuatro (24) segundos
- Cronómetro o dispositivo (visible) adecuado (que no sea el reloj de partido) para cronometrar los tiempos muertos.
- Dos (2) señales acústicas independientes, muy potentes y claramente diferentes entre sí.
- Acta
- Indicadores de faltas de jugadores
- Indicadores de faltas de equipo. Flecha de posesión alterna
- Pista de juego
- Terreno de juego
- Iluminación adecuada

Para una descripción más detallada del equipamiento del baloncesto en silla de ruedas, ver el Apéndice sobre Equipamientos de Baloncesto en Silla de Ruedas.

3.1. Silla de ruedas



JUGADORES DE CLASES: 3,5 - 4,5

Debe prestarse especial atención a la silla de ruedas ya que es considerada como parte del jugador.

La barra de protección horizontal en la parte frontal/lateral de la silla de ruedas debe estar a 11 cm del suelo en su punto más adelantado y en toda su longitud.

La parte inferior del reposapiés debe estar diseñada de forma tal que impida que se dañe la superficie de juego. Se permite el uso de una barra de protección debajo del reposapiés y de una(s) rueda(s) antivuelco ubicada(s) en la parte posterior de la silla.

A la silla de ruedas se le podrá añadir uno o dos dispositivos anti-vuelco con un máximo total de dos pequeñas ruedas (“castors”) unidos al marco o al eje trasero y situados en la parte posterior de la silla de ruedas.

La máxima altura desde el suelo a la parte superior del cojín, cuando se use, o a la parte superior del asiento, cuando no se use, no debe exceder de:

- **63 cm para jugadores de las clases 1.0 a 3.0**
- **58 cm para jugadores de las clases 3.5 a 4.5**

La medición debe realizarse con las ruedas delanteras “castors” en posición de avance y con el jugador fuera de la misma.

La silla estará provista de tres o cuatro ruedas, es decir, dos ruedas grandes en la parte posterior y una o dos ruedas pequeñas en la parte delantera. Las ruedas grandes, incluyendo los neumáticos, podrán tener un diámetro máximo de 69 cm. Debe haber un aro apoya manos en cada rueda grande.

En la silla de ruedas no están permitidos mecanismos que faciliten la conducción, frenos o cambios de marchas.

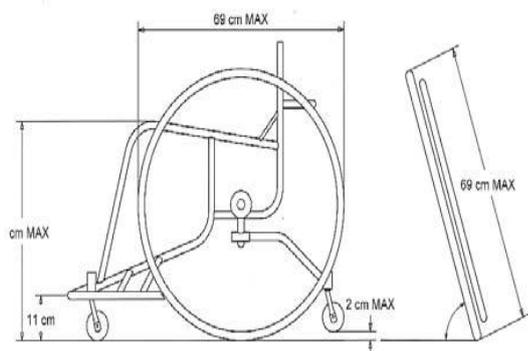
No está permitido ningún neumático o rueda (“castor”) que deje marca en el suelo. Se puede hacer una excepción si se puede demostrar que las marcas pueden quitarse fácilmente.

Los apoya-brazos y otros soportes de la parte superior del cuerpo, que están fijados a la silla de ruedas, no deben proyectarse más allá de la línea de las piernas o del tronco del jugador cuando está sentado en una posición natural.

El acolchado de la barra horizontal situada en la parte posterior del respaldo de la silla de ruedas deberá tener un grosor mínimo de 1,5 cm.(15mm). Debe ser lo suficientemente flexible para permitir un hundimiento máximo de una tercera parte de su grosor original y debe tener un factor mínimo de hundimiento del cincuenta por ciento (50%).

Nota 1: Durante el partido es posible que se produzca algún problema en una silla de ruedas que provoque que la misma no funcione correctamente o sea peligrosa. El árbitro detendrá el partido en el momento más apropiado y permitirá al equipo repararla. **Si la reparación no puede ser completada en un máximo tiempo de 50 segundos el jugador debe ser sustituido.**

Nota 2: Es posible que un jugador **pueda caerse** de la silla sin que se haya producido ninguna falta. Los árbitros deberán prestar especial atención a la necesidad de proteger a dicho jugador al determinar el momento más apropiado para detener el juego.



JUGADORES DE CLASES: 1,0 - 3,0

En todos los casos la altura se mide desde el suelo hasta el punto más alto del asiento, incluido el cojín, si se utiliza.

Gráfico No. 8

Silla de ruedas. Dimensiones.

REGLA TRES - LOS EQUIPOS

ART.4 EQUIPOS

4.1. Definición

Un miembro de un equipo es apto para jugar cuando se le ha autorizado para jugar con un equipo de acuerdo a la normativa del organizador de la competición, incluyendo las que regulan los límites de edad.

Un miembro de un equipo está facultado para jugar cuando ha sido inscrito en el acta antes del comienzo del encuentro y mientras no sea descalificado ni haya cometido cinco (5) faltas.

Durante el tiempo de juego, un miembro de un equipo es:

Jugador cuando está en el terreno de juego y está facultado para jugar.

Sustituto cuando no esté en el terreno de juego pero éste facultado para jugar.

Jugador excluido cuando haya cometido cinco (5) faltas y no esté facultado para jugar.

4.2. Regla

Habrán cinco (5) jugadores de cada equipo en el terreno de juego durante el tiempo de juego y podrán ser sustituidos.

Un sustituto se convierte en jugador y un jugador se convierte en sustituto cuando:

- El árbitro hace la señal autorizando la entrada del sustituto en el terreno de juego.
- Un sustituto solicita la sustitución al anotador durante un tiempo muerto o un intervalo de juego.

4.3. Uniformes

El uniforme de los miembros del equipo se compone de:

- Camiseta del mismo color dominante en la parte delantera y trasera.

Todos los jugadores deben llevar la camiseta por dentro del pantalón.

Se permiten los uniformes de una sola pieza.

- Se podrán utilizar camisetas de manga corta debajo de la oficial de juego. La camiseta deberá ser del mismo color dominante que la camiseta de juego.
- Pantalones largos o cortos del mismo color dominante en la parte delantera y trasera, pero no necesariamente del mismo color que la camiseta.

Cada miembro del equipo llevará una camiseta numerada en su parte delantera y trasera con números lisos y de un color sólido que contraste con el de la camiseta.

Los números serán claramente visibles y:

- Los de la espalda tendrán, como mínimo, veinte (20) cm. de altura.
- Los del frente tendrán, como mínimo, diez (10) cm. de altura.
- Tendrán una anchura, como mínimo, de dos (2) cm.
- Los equipos usarán números del cuatro (4) al quince (15). Las federaciones nacionales tienen autoridad para aprobar, para sus competiciones, cualquier otro número compuesto por un máximo de dos (2) dígitos.
- Los jugadores del mismo equipo no podrán llevar el mismo número.
- Cualquier publicidad o logotipo estará, como mínimo, a cinco (5) cm. del número.

Los equipos deben disponer de un mínimo de dos (2) juegos de camisetas y:

- El equipo citado en primer lugar en el programa (local) utilizará camisetas blancas.
- El equipo citado en segundo lugar en el programa (visitante) utilizará camisetas de color oscuro.
- No obstante, si ambos equipos están de acuerdo, pueden intercambiar el color de sus camisetas.

No está permitido jugar descalzo.

4.4. OTRO EQUIPO

Todo equipo que utilicen los jugadores debe ser adecuado para el baloncesto en silla de ruedas.

No se permitirá utilizar nada diseñado para aumentar la altura o el alcance de un jugador, o para proporcionarle una ventaja injusta de cualquier otra manera.

Los jugadores no podrán usar indumentaria (objetos) que puedan lesionar a otros jugadores.

Cualquier otro tipo no mencionado de manera explícita en este artículo deberá ser aprobada por la Comisión Técnica de IWBF.

ART.5 JUGADORES: LESIÓN

Los árbitros pueden detener el juego en caso de lesión de uno o varios jugadores.

Si el jugador lesionado no puede continuar jugando inmediatamente (sólo después de 15 segundos) o si recibe asistencia, debe ser sustituido a menos que su equipo se quede con menos de cinco (5) jugadores en el terreno de juego.

Los entrenadores, entrenadores ayudantes, sustitutos, jugadores excluidos y asistentes de equipo pueden entrar en el terreno de juego, con permiso del árbitro, para atender a un jugador lesionado antes de que sea sustituido.

El médico puede entrar al terreno de juego, sin el permiso del árbitro, si, en su opinión, el jugador lesionado precisa atención médica inmediata.

Cualquier jugador que sangre o presente una herida abierta durante el partido deberá ser sustituido.

Podrá volver al terreno de juego cuando se haya detenido la hemorragia y el área afectada o la herida abierta haya sido cubierta por completo y de manera segura.

ART.6 EL CAPITAN: OBLIGACIONES Y DERECHOS

El capitán (CAP) es un jugador designado por su entrenador para representar a su equipo en el terreno de juego. Puede dirigirse a los árbitros de manera educada para obtener información durante el partido; sin embargo, sólo podrá hacerlo cuando el balón quede muerto y el reloj del partido esté parado.

El capitán informará al árbitro principal, inmediatamente después del final del partido, si su equipo protesta el resultado del partido, y firmará el acta en el espacio que indica "Firma del capitán en caso de protesta".

ART. 7 ENTRENADORES: OBLIGACIONES Y DERECHOS

Cada entrenador o su representante proporcionarán al anotador una lista con los nombres, números y puntos de clasificación correspondientes de los miembros de su equipo aptos para jugar, así como el nombre del

capitán, entrenador y entrenador ayudante al menos veinte (20) minutos antes de la hora programada para el inicio del partido. Todos los miembros de un equipo cuyos nombres estén inscritos en el acta están facultados para jugar, incluso si llegan después de que el partido haya comenzado.

Cada entrenador dará su aprobación a los nombres, números y puntos de clasificación de los miembros de su equipo y a los nombres de los entrenadores, firmando el acta al menos diez (10) minutos antes de la hora de inicio programada del partido. Al mismo tiempo deberá indicar los cinco (5) jugadores que comenzarán el partido. El entrenador del equipo "A" será el primero que facilite esta información.

Los entrenadores, entrenadores ayudantes, miembros de equipo y asistentes de equipo son las únicas personas autorizadas a sentarse en los banquillos de equipo y a permanecer en las zonas de banquillo de equipo.

El entrenador y el entrenador ayudante pueden ir a la mesa de oficiales durante el partido para obtener información estadística, sólo cuando el balón quede muerto y el reloj de partido esté parado.

Sólo el entrenador está autorizado a permanecer de pie durante el partido. Podrá dirigirse verbalmente a sus jugadores durante el partido siempre que permanezca dentro de su zona de banquillo de equipo.

Si hay un entrenador ayudante, su nombre debe inscribirse en el acta antes del inicio del partido (no es necesario que firme). Asumirá todas las obligaciones y derechos del entrenador si, por cualquier razón, este no puede continuar ejerciéndolas.

El entrenador informará a uno de los árbitros del número del jugador que actuará como capitán en pista cuando el capitán abandone el terreno de juego.

El capitán actuará como entrenador si no hay entrenador o si este no puede continuar y no hay entrenador ayudante inscrito en el acta (o este no puede continuar). Si el capitán tiene que abandonar el terreno de

juego, puede continuar ejerciendo de entrenador. Si debe abandonar el terreno de juego a causa de una falta descalificante, o no puede actuar como entrenador debido a una lesión, su sustituto como capitán podrá sustituirlo como entrenador.

El entrenador designará al lanzador de tiros libres de su equipo en todos los casos en que las reglas no lo determinen.

REGLA CUATRO - REGLAMENTACIÓN DE JUEGO

ART. 8 TIEMPO DE JUEGO, TANTEO EMPATADO Y PERIODOS EXTRA

El partido constará de cuatro (4) periodos de diez (10) minutos.

Habrá un intervalo de juego de veinte (20) minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.

Habrá intervalos de juego de dos (2) minutos entre el primer y segundo período (primera parte), entre el tercer y cuarto período (segunda parte) y antes de cada período extra.

Habrá un intervalo de juego en la mitad del partido de quince (15) minutos.

Un intervalo de juego comienza:

- Veinte (20) minutos antes de la hora programada para el inicio del partido.
- Cuando suena la señal del reloj de partido indicando el final de un período.

Un intervalo de juego finaliza:

- Al comienzo del primer período, cuando el balón sale de la(s) mano(s) del árbitro principal en el palmeo entre dos.
- Al comienzo de todos los demás períodos, cuando el balón está a disposición del jugador que va a efectuar el saque.

Si al final del tiempo de juego del cuarto periodo el tanteo está empatado, el partido continuará con tantos periodos extras de cinco (5) minutos como sean necesarios para deshacer el empate.

Si se comete una falta al mismo tiempo o justo antes de que suene la señal del reloj de partido indicando el final del tiempo de juego, el consiguiente tiro o tiros libres deberán administrarse después del final del tiempo de juego.

Si a consecuencia de este tiro o tiros libres es necesario disputar un período extra, se considerará que todas las faltas que se cometan después del final del tiempo de juego han ocurrido durante un intervalo de juego y los tiros libres se administrarán antes del inicio del período extra.

ART. 9 COMIENZO Y FINAL DE UN PERÍODO O DEL PARTIDO

El primer período comienza cuando el balón sale de la(s) mano(s) del árbitro principal en el palmeo entre dos.

Los demás períodos comienzan cuando el balón está a disposición del jugador que va a efectuar el saque.

El partido no puede comenzar si uno de los equipos no está en el terreno de juego con cinco (5) jugadores preparados para jugar.

En todos los partidos, el equipo citado en primer lugar en el programa (equipo local) tendrá el banquillo de equipo y su propia canasta a la izquierda de la mesa de oficiales, de cara al terreno de juego.

Sin embargo, si ambos equipos están de acuerdo, podrán intercambiar los banquillos de equipo y/o las canastas.

Antes del primer y tercer período, los equipos tienen derecho a calentar en la mitad del terreno de juego en la que se encuentra la canasta de sus oponentes.

Los equipos intercambiarán las canastas durante la segunda mitad.

En todos los períodos extra, los equipos continuarán jugando hacia las mismas canastas que en el cuarto período.

Un período, período extra o partido finalizará cuando suene la señal del reloj de partido indicando el final del tiempo de juego.

ART. 10 ESTADO DEL BALÓN

El balón puede estar vivo o muerto

El balón pasa a estar vivo cuando:

- Durante el palmeo entre dos, el balón abandona las manos del árbitro principal.
- Durante un tiro libre, el balón está a disposición del lanzador.
- Durante un saque, el balón está a disposición del jugador que lo efectúa.

El balón queda muerto cuando:

- Se convierte cualquier tiro de campo o tiro libre.
- Un árbitro hace sonar su silbato estando el balón vivo.
- Resulta evidente que el balón no entrará en el cesto durante un tiro libre que debe ser seguido por:
 - otro tiro o tiros libres.
 - otra penalización (tiro o tiros libres y/o saque)
- Suena la señal del reloj de partido indicando el final de un período.
- Suena la señal del dispositivo de veinticuatro (24) segundos mientras un equipo tiene el control del balón.
- Un jugador de cualquier equipo toca el balón mientras está en el aire en un lanzamiento a canasta después de que:
 - un árbitro haga sonar su silbato.
 - la señal del reloj de partido suene indicando el final del período.
 - suene la señal del dispositivo de veinticuatro (24) segundos.

El balón no queda muerto y se concede la canasta si se convierte cuando:

- El balón está en el aire en un lanzamiento a canasta y:
 - un árbitro hace sonar su silbato.
 - suena la señal del reloj de partido indicando el final del período.
 - suena la señal del dispositivo de veinticuatro (24) segundos.

- El balón está en el aire en un tiro libre cuando un árbitro hace sonar su silbato para indicar cualquier infracción que no haya cometido el lanzador.
- Un jugador comete una falta sobre cualquier adversario mientras el balón está bajo el control del adversario y se encuentra en acción de tiro a canasta y que finaliza su lanzamiento con un movimiento continuo que comenzó antes de que se cometiera la falta.

Esta disposición no se aplica y la canasta no es válida si:

Después de que un árbitro haga sonar su silbato se realiza una acción de tiro completamente nueva.

Durante el movimiento continuo del jugador en acción de tiro, suena la señal del reloj de partido indicando el final de un período o suena la señal del dispositivo de veinticuatro (24) segundos.

ART.11 POSICIÓN DE UN JUGADOR Y DE UN ÁRBITRO

La posición de un jugador se determina por el lugar que su silla de ruedas está ocupando sobre el suelo.

La posición de un árbitro se determina por el lugar que está ocupando sobre el suelo. Cuando el balón toca a un árbitro es como si tocara el suelo en la posición en la que se encuentra el árbitro.

Cuando se encuentra en el aire, mantiene la misma posición que tenía cuando tocó el suelo por última vez.

ART. 12 PALMEO ENTRE DOS Y POSESIÓN ALTERNA

12.1. Definición de palmeo entre dos

Tiene lugar un palmeo entre dos cuando un árbitro lanza el balón en el círculo central entre dos (2) adversarios cualesquiera al comienzo del primer período.

Se produce un balón retenido cuando uno o más jugadores de equipos contrarios tienen una o ambas manos firmemente sobre el balón, de modo que ninguno puede obtener el control del mismo sin emplear una brusquedad excesiva.

Procedimiento del palmeo entre dos

Situaciones de palmeo entre dos:

Se produce una situación de palmeo entre dos cuando:

- Se sanciona un balón retenido.
- El balón sale fuera de los límites del terreno de juego y los árbitros dudan o están en desacuerdo sobre cuál de los adversarios tocó el último el balón.
- Ambos equipos cometen una violación durante el último o único tiro libre no convertido.
- Un balón vivo se encaja entre el aro y el tablero (excepto entre tiros libres).
- El balón queda muerto cuando ninguno de los equipos tiene control de balón ni derecho al mismo.
- Después de compensar penalizaciones iguales en contra de ambos equipos, no queda ninguna penalización de faltas por administrarse y ningún equipo tenía el control del balón o derecho al mismo antes de la primera falta o violación.
- Va a comenzar cualquier período que no sea el primero.

Definición de posesión alterna.

La posesión alterna es un método para que el balón pase a estar vivo mediante un saque en lugar de un palmeo entre dos.

La posesión alterna:

- Comienza cuando el balón está a disposición del jugador que efectúa el saque.
- Finaliza cuando:
 - El balón toca o es tocado legalmente por un jugador en el terreno de juego.
 - El equipo que realiza el saque comete una violación.
 - Un balón vivo se encaja entre el aro y el tablero durante un saque.

Procedimiento de posesión alterna.

El equipo que no obtenga el control del balón vivo en el terreno de juego después del palmeo entre dos tendrá derecho a la primera posesión alterna.

El equipo que tenga derecho a la siguiente posesión alterna al final de cualquier período comenzará el siguiente período mediante un saque en la prolongación de la línea central, enfrente de la mesa de oficiales, a menos que deba administrarse una penalización de tiros libres y saque.

El equipo que tiene derecho al saque de posesión alterna se indicará mediante la flecha de posesión alterna apuntando a la canasta de los oponentes. La dirección de la flecha de posesión alterna se cambia en cuanto finaliza el saque de posesión alterna.

Una violación cometida por un equipo durante su saque de posesión alterna provoca que dicho equipo pierda ese saque. Se cambiará la dirección de la flecha de posesión alterna inmediatamente, indicando que el equipo contrario al que cometió la violación tiene derecho al saque de posesión alterna en la siguiente situación de palmeo entre dos. El juego se reanudará concediendo el balón a los oponentes del equipo que cometió la violación para que efectúen un saque desde el punto del saque original.

Una falta cometida por cualquier equipo:

- Antes del comienzo de un período que no sea el primero; o
- Durante el saque de posesión alterna, no provoca que el equipo que realiza es saque pierda esa posesión alterna.

ART. 13 COMO SE JUEGA EL BALÓN

13.1. Definición

Durante el partido, el balón sólo se juega con la(s) mano(s) y puede pasarse, lanzarse, palmearse, rodarse o botarse en cualquier dirección, sujeto a las restricciones de estas reglas.

13.2. Regla

Impulsar el balón con la silla de ruedas, golpearlo con el pie o bloquearlo con cualquier parte de las piernas intencionadamente, o golpearlo con el puño, es una violación.

No obstante, contactar o tocar el balón con cualquier parte de la silla de ruedas o las piernas de forma accidental no constituye una violación.

Una infracción al artículo 13.2 es una violación.

ART. 14 CONTROL DEL BALÓN

14.1. Definición

El control por parte de un equipo comienza cuando un jugador de ese equipo tiene el control de un balón vivo sosteniéndolo o botándolo o tiene un balón vivo a su disposición.

El control por parte de ese equipo continúa cuando:

- Un jugador de ese equipo tiene el control de un balón vivo.
- Miembros de ese equipo se están pasando el balón.

El control por parte de ese equipo finaliza cuando:

- Un oponente obtiene el control.
- El balón queda muerto.
- El balón ha abandonado la(s) mano(s) del jugador en un lanzamiento a canasta o un tiro libre.

Es una violación que un jugador que tiene la posesión del balón o intenta obtenerla:

- Toque el suelo con cualquier parte de su cuerpo excepto la(s) mano(s), o:
- Se incline hacia delante o hacia atrás en la silla de ruedas, haciendo que esta se incline de manera que cualquier parte de la silla que no sean el(los) neumático(s) / ruedecilla(s) “castor(s)”, toque el suelo.

ART. 15 JUGADOR EN ACCIÓN DE TIRO

15.1. Definición

Se produce un lanzamiento a canasta o un tiro libre cuando un jugador sostiene el balón en su(s) mano(s) y luego lo lanza por el aire hacia la canasta de sus oponentes.

Se produce un palmeo cuando se dirige el balón con la(s) mano(s) hacia la canasta de los oponentes.

El palmeo también se considera lanzamiento a canasta.

ART.16 CANASTA: CUÁNDO SE MARCA Y SU VALOR

16.1 Definición

Se convierte una canasta cuando un balón vivo entra en el cesto por arriba y permanece en él o lo atraviesa.

Se considera que el balón está dentro del cesto cuando la parte más insignificante del mismo está dentro y por debajo del nivel del aro.

Regla

Se concede una canasta al equipo que ataca el cesto de los oponentes en el que ha entrado el balón de la siguiente manera:

- Una canasta desde el tiro libe vale un (1) punto.
- Una canasta desde la zona de tiro de dos puntos vale dos (2) puntos.
- Una canasta desde la zona de tiro de tres puntos vale tres (3) puntos.

Comentario: Las dos ruedas grandes deben estar en la zona de 3 puntos, pero las ruedas pequeñas y “castor(s)” pueden estar encima o delante de la línea de 3 puntos.

Si un jugador convierte accidentalmente un lanzamiento en su propia canasta, la canasta valdrá dos (2) puntos y se anotará como si hubiesen sido logrados por el capitán en el terreno de juego del equipo contrario.

Si un jugador convierte intencionadamente un lanzamiento en su propia canasta, es una violación y la canasta no es válida.

Si un jugador provoca que el balón se introduzca completamente por debajo de la canasta es una violación.

El reloj del partido debe reflejar por lo menos 0:00.3 (tres décimas de segundo) para que un jugador pueda obtener el control del balón tras un saque o un rebote después del último o único tiro libre y lanzar a canasta.

Si el reloj del partido refleja 0:00.2 ó 0:00.1, el único lanzamiento de campo válido deberá ser un palmeo.

ART. 17 SAQUE

17.1 Definición

Se produce un saque cuando el jugador que lo efectúa, situado fuera de las líneas de demarcación, pasa el balón al terreno de juego.

Regla

El jugador que realiza el saque no:

- Tardará más de cinco (5) segundos en lanzar el balón.
- Entrará en el terreno de juego mientras tenga el balón en su(s) mano(s).
- Hará que el balón toque fuera de los límites del terreno de juego tras haber sido lanzado en el saque.
- Tocará el balón dentro del terreno de juego antes de que haya tocado a otro jugador.

ART. 18 TIEMPO MUERTO

18.1. Definición

Un tiempo muerto es una interrupción del partido solicitada por el entrenador o el entrenador ayudante.

Regla

Cada tiempo muerto durará un (1) minuto.

Se puede conceder un tiempo muerto durante una oportunidad de tiempo muerto.

Una oportunidad de tiempo muerto comienza cuando:

- Para ambos equipos, el balón queda muerto, el reloj de partido está parado y el árbitro ha finalizado su comunicación con la mesa de oficiales.
- Para ambos equipos, el balón queda muerto después de un único o último tiro libre convertido.
- Para el equipo que recibe una canasta, se convierte un tiro de campo.

Procedimiento

Sólo el entrenador o el entrenador ayudante tienen derecho a solicitar un tiempo muerto. Lo hará estableciendo contacto visual con el anotador o personándose en la mesa de oficiales, solicitando claramente un tiempo muerto y realizando con las manos la señal convencional correspondiente.

Una solicitud de tiempo muerto sólo puede cancelarse antes de que suene la señal del anotador comunicando dicha solicitud.

El período de tiempo muerto:

- Comienza cuando un árbitro hace sonar su silbato y realiza la señal de tiempo muerto.

- Finaliza cuando un árbitro hace sonar su silbato y ordena a los equipos que vuelvan al terreno de juego.

ART. 19 SUSTITUCIONES

19.1 Definición

Una sustitución es una interrupción del partido solicitada por un sustituto para convertirse en jugador.

Regla

Un equipo puede sustituir a uno o varios jugadores durante una oportunidad de sustitución.

Una oportunidad de sustitución comienza cuando:

- Para ambos equipos, el balón queda muerto, el reloj de partido está parado y el árbitro ha finalizado su comunicación con la mesa de oficiales
- Para ambos equipos, el balón queda muerto después de un último o único tiro libre convertido.
- Para el equipo que recibe la canasta, se convierte un tiro de campo durante los últimos dos (2) minutos del cuarto período o los dos (2) últimos minutos de cualquier período extra.

Procedimiento

Sólo un sustituto tiene derecho a solicitar una sustitución. Lo hará él (ni el entrenador ni el entrenador ayudante) personándose en la mesa del oficiales y solicitando claramente una sustitución, o colocándose en la zona de sustitución. Debe estar preparado para jugar de inmediato.

Una solicitud de sustitución sólo puede cancelarse antes de suene la señal del anotador comunicando dicha solicitud.

ART. 20 PARTIDO PERDIDO POR INCOMPARECENCIA

Regla

Un equipo perderá el partido por incomparecencia si:

- Quince (15) minutos después de la hora programada para el inicio del partido, no se ha presentado o no puede presentar cinco (5) jugadores preparados para jugar cumpliendo la regla de los catorce (14) puntos.
- Sus acciones impiden que se juegue el partido.

- Se niega a jugar después de haber recibido del árbitro principal la orden de hacerlo.

Penalización

Se adjudica el partido al equipo contrario y el resultado será de veinte a cero (20 a 0). Además, el equipo que no haya comparecido recibirá cero (0) puntos en la clasificación.

ART.21 PARTIDO PERDIDO POR INFERIORIDAD

Regla

Un equipo perderá un partido por “inferioridad” si, durante el mismo, el número de jugadores de ese equipo preparados para jugar sobre el terreno de juego es inferior a dos (2)

Penalización

Se adjudica el partido al equipo contrario y el resultado será de veinte a cero (20 a 0). Además, el equipo que no haya comparecido recibirá cero (0) puntos en la clasificación.

Para las series de dos partidos (ida y vuelta) en que se tenga en cuenta el tanteo total, el equipo que quede con inferioridad en el primero o segundo partido perderá la serie de “inferioridad”.

REGLA CINCO - VIOLACIONES

ART. 22 VIOLACIONES

22.1. Definición

Una violación es una infracción de las reglas.

Penalización

El balón se concederá a los adversarios para un saque desde el punto más cercano al de la infracción, excepto directamente detrás del tablero, a menos que se especifique lo contrario en estas reglas.

ART. 23 JUGADOR FUERA DEL TERRENO DE JUEGO Y BALÓN FUERA DEL TERRENO DE JUEGO.

23.1 Definición

Un jugador está fuera del terreno de juego cuando cualquier parte de su cuerpo o de su silla de ruedas está en contacto con el suelo o con

cualquier objeto, que no sea un jugador, que esté sobre, encima o fuera de las líneas limítrofes.

El balón está fuera del terreno de juego cuando toca:

- A un jugador, silla de ruedas u otra persona que esté fuera del terreno de juego.
- El suelo o cualquier objeto que esté sobre, encima o fuera de la línea limítrofe.
- Los soportes del tablero, la parte posterior de los tableros o cualquier objeto situado encima del terreno de juego.

Regla

El responsable de que el balón salga fuera del terreno de juego es el último jugador en tocarlo o ser tocado por el balón antes de que este salga fuera del terreno de juego, incluso aunque el balón haya salido por haber tocado algo que no sea un jugador.

ART. 24 REGATE

24.1 Definición

Un regate es el movimiento de un balón vivo causado por un jugador con control de ese balón y que lo lanza, palmea, rueda sobre el suelo o lo lanza intencionadamente contra el tablero.

Un regate comienza cuando un jugador, tras haber obtenido el control de un balón vivo sobre el terreno de juego:

- Impulsa las ruedas grandes de su silla de ruedas al tiempo que bota el balón simultáneamente, ó
- Da uno o dos impulsos sobre las ruedas grandes de su silla de ruedas mientras el balón, o bien descansa sobre su regazo, no entre sus rodillas, o lo sostiene en sus manos, seguido de un bote del balón. Esta secuencia puede repetirse tantas veces como el jugador desee, ó
- Usa ambas secuencias mencionadas alternativamente, ó
- Lo lanza, palmea, rueda, bota en el suelo o lanza deliberadamente contra el tablero y lo vuelve a tocar antes de que toque a otro jugador.

ART. 25 AVANCE ILEGAL (TRES IMPULSOS)

25.1 Definición

Un jugador puede avanzar con un balón vivo en el terreno de juego en cualquier dirección dentro de los siguientes límites:

- El número máximo de impulsos mientras sostiene el balón no excederá de dos.
- Cualquier movimiento de pivote será considerado como parte del regate y se limitará a dos impulsos consecutivos sin hacer botar el balón.

La acción de frenar la rueda sin que haya un movimiento de avance o retroceso de las manos, no se considera un impulso.

Una infracción a este artículo constituye una violación.

ART. 26 TRES SEGUNDOS

Regla

Un jugador no permanecerá más de tres (3) segundos consecutivos en la zona restringida de los adversarios mientras su equipo tenga el control de un balón vivo dentro del terreno de juego y el reloj de partido esté en marcha.

ART. 27 JUGADOR ESTRECHAMENTE MARCADO

27.1 Definición

Un jugador que sostiene un balón vivo en el terreno de juego está estrechamente marcado cuando un adversario establece una posición de defensa activa a una distancia inferior a un (1) metro.

Regla

Un jugador estrechamente marcado debe pasar, lanzar o botar el balón en menos de cinco (5) segundos.

ART. 28 OCHO SEGUNDOS

Regla

Cuando:

- Un jugador obtiene el control de un balón vivo en su pista trasera,
- En un saque, el balón toca o es legalmente tocado por cualquier jugador en pista trasera y el equipo del jugador que realiza el saque sigue con el control del balón en su pista trasera.

Ese equipo debe hacer que el balón pase a su pista delantera en menos de ocho (8) segundos.

ART. 29 VEINTEICUATRO SEGUNDOS

29.1 Regla

Cuando:

- Un jugador obtiene el control de un balón vivo en el terreno de juego,
- En un saque, el balón toca la silla de ruedas o toca o es legalmente tocado por cualquier jugador en pista y el equipo del jugador que realiza el saque sigue con el control del balón, ese equipo debe efectuar un lanzamiento a canasta antes de veinticuatro (24) segundos.

Para que se considere un lanzamiento a canasta antes de veinticuatro (24) segundos:

- El balón debe abandonar la(s) mano(s) del jugador antes de que suene la señal del dispositivo de veinticuatro (24) segundos, y
- Después de que el balón haya abandonado la(s) mano(s) del lanzador, debe tocar en el aro o entrar en la canasta.

Procedimiento

Si un árbitro detiene el juego:

- A causa de una falta o violación (no porque el balón salga del terreno de juego) cometida por el equipo que no controla el balón, por cualquier razón válida atribuible al equipo que no controla el balón, por cualquier razón válida no atribuible a ningún equipo, se concederá la posesión del balón al mismo equipo que previamente tenía el control del balón.

Si el saque se administra en la pista trasera, el dispositivo de veinticuatro (24) segundos se reiniciará a veinticuatro (24) segundos.

Si el saque se administra en la pista delantera, el dispositivo de veinticuatro (24) segundos se reiniciará del siguiente modo:

- Si en el momento en que se detuvo el partido, el dispositivo de veinticuatro (24) segundos refleja catorce (14) segundos o más, no se reiniciará el dispositivo de veinticuatro (24) segundos, sino que continuará con el tiempo que restaba al detenerse.

- Si en el momento en que se detuvo el partido, el dispositivo de veinticuatro (24) segundos refleja trece (13) segundos o menos, el dispositivo de veinticuatro (24) segundos se reiniciará con catorce (14) segundos.

Sin embargo si, a juicio de los árbitros, se pone en desventaja al equipo contrario, el dispositivo de veinticuatro (24) segundos continuará desde donde se detuvo.

Si la señal de veinticuatro (24) segundos suena por error mientras un equipo tiene el control del balón o ningún equipo lo tiene, se ignorará la señal y el juego continuará.

Sin embargo si, a juicio de los árbitros, se pone en desventaja al equipo que tiene el control del balón, se detendrá el juego, se corregirá el dispositivo de veinticuatro (24) segundos y se concederá el balón a ese equipo.

ART. 30 BALÓN DEVUELTO A PISTA TRASERA

30.1 Definición

El balón pasa a la pista trasera cuando:

- Toca la pista trasera.
- Toca o es legalmente tocado por un jugador atacante que tiene parte de su silla de ruedas o sus manos en contacto con la pista trasera.
- Toca a un árbitro que tiene parte de su cuerpo en contacto con la pista trasera.

El balón ha sido devuelto ilegalmente a la pista trasera cuando un jugador del equipo con control del balón vivo es el último en tocar el balón en pista delantera y después él o un compañero es el primero en tocarlo en pista trasera.

Esta restricción se aplica a todas las situaciones que se produzcan en la pista delantera de un equipo, incluidos los saques. No obstante, no se aplica cuando un jugador establece un nuevo control de balón para su equipo como resultado de interceptar un pase entre sus oponentes cerca de la línea central, mientras sus manos no están en contacto con las

ruedas, y no puede detener el movimiento de su silla de ruedas antes de volver a su pista trasera.

Regla

Un jugador cuyo equipo tiene el control de un balón vivo no puede hacer que el balón vuelva ilegalmente a su pista trasera.

Penalización

Se concederá a los adversarios un saque desde su pista delantera, en el lugar más cercano al que se produjo la infracción, excepto detrás del tablero.

ART. 31 LEVANTARSE DE LA SILLA DE RUEDAS Y LEVANTAR LAS RUEDAS TRASERAS DEL SUELO

Definición – Levantarse de la silla (“Lifting”)

Levantarse de la silla, “Lifting”, es la acción de un jugador de elevar sus nalgas de manera que ambas dejen de estar en contacto con el asiento de la silla de ruedas o el cojín, cuando se use, para obtener una ventaja injusta.

Un jugador no debe levantarse de la silla para lanzar, rebotar o pasar el balón o intentar bloquear un lanzamiento o interceptar un pase de un oponente o intentar recoger un pase de un compañero.

Penalización

Deberá señalarse una falta por levantarse (“lifting”) al jugador infractor.

El juego se reanudará con un saque de banda para el equipo no infractor en el punto más cercano a donde se produjo la infracción, excepto si se trata de un intento de bloquear un lanzamiento.

REGLA SEIS – FALTAS

ART. 32 FALTAS

32.1 Definición

Una falta es una infracción de las reglas que implica un contacto personal ilegal con un adversario o su silla de ruedas y/o un comportamiento antideportivo ó levantarse de la silla (lifting) o levantar las ruedas traseras del suelo (raising).

Se puede sancionar cualquier número de faltas contra cada equipo.

Independientemente de la penalización, se señalará cada falta, se anotará en el acta al jugador infractor y se penalizará correspondientemente.

Nota: La silla de ruedas se considera parte del jugador.

ART.33 CONTACTO: PRINCIPIOS GENERALES

Principio del cilindro

El principio del cilindro se define como el espacio dentro de un cilindro imaginario ocupado por un jugador y su silla de ruedas sobre el suelo.

Incluye el espacio por encima de él y está delimitado por:

- En la parte delantera por las palmas de las manos y el reposapiés o la barra horizontal situada en la parte delantera de la silla de ruedas.
- En la parte trasera por el borde trasero exterior de las ruedas grandes.
- En los laterales por el borde exterior de las ruedas grandes, donde tocan el suelo.
- Las manos y los brazos pueden extenderse enfrente del torso, no más allá de la posición del reposapiés o la barra horizontal situada en la parte delantera de la silla de ruedas, con los brazos doblados por los codos de tal forma que los antebrazos y las manos estén levantados.

La distancia entre las ruedas grandes variará de acuerdo la combadura de las ruedas.



Gráfico No. 9 El cilindro en Silla de Ruedas

Principio de verticalidad – El Cilindro en silla de ruedas

En el campo de baloncesto, cada jugador tiene derecho al espacio (cilindro) en la pista que ocupa su silla de ruedas y su torso en la posición normal de sentado y erguido.

Nota: El cilindro se define como la forma geométrica formada por el jugador, su silla de ruedas con todas las ruedas, incluidas las ruedas anti-vuelco (anti-tip castors), en contacto con el suelo como se ve desde arriba.

Este principio protege el espacio que ocupa su silla de ruedas en el suelo y el espacio sobre su torso y su silla de ruedas.

Cruzarse en la trayectoria

Se produce un cruce en la trayectoria cuando uno de los dos adversarios, que siguen trayectorias paralelas (en la misma dirección) o convergentes, cambia de dirección y se coloca en la trayectoria del oponente.

Los elementos de tiempo y distancia.

Detener instantáneamente una silla de ruedas es imposible.

Un jugador en movimiento que se detiene delante de un adversario debe concederle suficiente distancia para que tenga la oportunidad de frenar o cambiar de dirección sin causar un contacto severo.

Un leve contacto puede considerarse como accidental si el jugador intenta frenar o cambiar de dirección su silla de ruedas.

La distancia que necesita un jugador para detenerse e directamente proporcional a la velocidad de su silla de ruedas.

Pantalla: Legal e ilegal.

Una pantalla es el intento de retrasar o impedir que un adversario sin balón alcance el lugar que desea en el terreno de juego.

Carga

Carga es el contacto personal ilegal, con o sin balón, provocado al empujar o chocar con la silla de ruedas de un adversario.

Bloqueo

Bloqueo es el contacto personal ilegal que impide el avance de un adversario con o sin balón.

Defensa ilegal por la espalda

Defensa ilegal por la espalda es el contacto personal que provoca un defensor por detrás con un adversario o su silla de ruedas. El hecho de que el defensor intente jugar el balón no justifica el contacto con su adversario o su silla de ruedas por la espalda.

Agarrar

Agarrar es el contacto personal ilegal con un adversario que interfiere su libertad de movimiento o de su silla de ruedas. Este contacto (agarrón) puede producirse con cualquier parte del cuerpo o de la silla de ruedas.

Empujar

Empujar es el contacto personal ilegal con cualquier parte del cuerpo o de la silla de ruedas que tiene lugar cuando un jugador desplaza o intenta desplazar a un adversario con o sin balón.

ART.34 FALTA PERSONAL

34.1 Definición

Una falta personal es una falta de jugador que implica un contacto con un adversario, (incluida su silla de ruedas) esté el balón vivo o muerto.

Un jugador no agarrará, bloqueará, empujará, cargará, hará tropezar ni impedirá el avance de un adversario extendiendo las manos, brazos, codos, hombros, ni doblará su cuerpo en una posición 'anormal' (fuera de su cilindro), ni incurrirá en juego brusco o **violento**.

ART. 35 DOBLE FALTA

35.1 Definición

Una doble falta es una situación en la que dos adversarios cometen faltas personales, uno contra otro, aproximadamente al mismo tiempo.

Penalización

Se anotará una falta personal a cada jugador infractor. No se concederán tiros libres y el juego se reanudará del siguiente modo:

Si, aproximadamente al mismo tiempo que la doble falta:

- Se logra un cesto de campo válido, o se convierte el último o único tiro libre, se concederá el balón al equipo que lo recibió para que realice un saque desde la línea de fondo.

- Un equipo tenía el control del balón o derecho a él, se le concederá el balón para que realice un saque desde el punto más cercano al de la infracción.
- Ningún equipo tenía el control del balón ni derecho al mismo, se produce una situación de palmeo entre dos.

ART.36 FALTA ANTIDEPORATIVA

36.1 Definición

Una falta antideportiva es una falta de jugador que implica contacto y que, a juicio del árbitro, no constituye un esfuerzo legítimo de jugar directamente el balón dentro del espíritu y la intención de las reglas.

Penalización

Se anotará una falta antideportiva al infractor.

Se concederán tiro(s) libre(s) al jugador que recibió la falta, seguido(s) de:

- Un saque desde la prolongación de la línea central, enfrente de la mesa de oficiales.
- Un palmeo entre dos en el círculo central para iniciar el primer período.

El número de tiros libres será el siguiente:

- Si la falta se comete sobre un jugador que no está en acción de tiro, se concederán dos (2) tiros libres.
- Si la falta se comete sobre un jugador en acción de tiro, la canasta, si entra, será válida y se concederá un (1) tiro libre adicional.
- Si la falta se comete sobre un jugador en acción de tiro que no logra encestar, se concederán dos (2) o tres (3) tiros libres.

Un jugador será descalificado cuando cometa dos (2) faltas antideportivas.

Si se descalifica a un jugador por el artículo 36.2.3, la falta antideportiva será la única que se penalizará y no se administrará ninguna penalización adicional por la falta descalificante.

ART.37 FALTA DESCALIFICANTE

37.1 Definición

Una falta descalificante es cualquier infracción antideportiva flagrante de un jugador, sustituto, jugador excluido, entrenador, entrenador ayudante o asistente de equipo.

Penalización

Se anotará una falta descalificante al infractor.

Siempre que se descalifique al infractor de acuerdo a los respectivos artículos de estas reglas, se dirigirá al vestuario del equipo, donde permanecerá el resto del partido o, si lo prefiere, podrá abandonar las instalaciones.

Se concederán tiro(s) libre(s):

- A cualquier adversario, designado por su entrenador, en caso de tratarse de una falta que no implique contacto.
- Al jugador objeto de la falta en caso de faltas de contacto.

Seguidos de:

- Un saque desde la prolongación de la línea central, enfrente de la mesa de oficiales.
- Un palmeo entre dos en el círculo central para iniciar el primer período.

El número de tiros libres será el siguiente:

- Si la falta se comete sobre un jugador que no está en acción de tiro, se concederán dos (2) tiros libres.
- Si la falta se comete sobre un jugador que está en acción de tiro, la canasta, si se convierte, será válida y se concederá un (1) tiro libre.
- Si la falta se comete sobre un jugador que está en acción de tiro que no logra encestar, se concederán dos (2) o tres (3) tiros libres.

ART.38 FALTA TÉCNICA

38.1 Reglas de conducta

El correcto desarrollo del juego exige una cooperación leal y total por parte de los miembros de los dos equipos (jugadores, sustitutos,

entrenadores, entrenadores ayudantes, jugadores excluidos y asistentes de equipo) con los árbitros, oficiales de mesa y comisario, si lo hubiera.

Violencia

Durante el partido pueden producirse actos de violencia contrarios al espíritu de deportividad y del juego limpio. Los árbitros y, si fuera necesario, las fuerzas de orden público, deben atajarlos de inmediato.

Definición

Una falta técnica es una falta de jugador que no implica contacto y es de carácter conductual, que incluye pero no se limita a:

- Hacer caso omiso a las advertencias de los árbitros.
- Tocar irrespetuosamente a los árbitros, comisario, oficiales de mesa o miembros del banquillo de equipo.
- Dirigirse irrespetuosamente a los árbitros, comisario, oficiales de mesa o adversarios.
- Utilizar un lenguaje o realizar gestos que puedan ofender o incitar a los espectadores
- Molestar a un adversario o impedir su visión agitando las manos cerca de sus ojos.
- El movimiento excesivo de los codos.
- Retrasar el juego tocando el balón después de que el balón atravesase la canasta o evitando que un saque se realice con rapidez.
- Dejarse caer para simular una falta.
- Abandonar la pista sin autorización.
- Quitar los pies del reposapiés para obtener una ventaja injusta.
- Usar cualquier parte de la(s) pierna(s) para obtener una ventaja injusta o dirigir la silla de ruedas.

Un entrenador será descalificado cuando:

- Haya sido sancionado con dos (2) faltas técnicas (C) a consecuencia de su comportamiento personal antideportivo.
- Haya sido sancionado con tres (3) faltas técnicas, todas ellas (B) o una de ellas (C), como consecuencia del comportamiento antideportivo del

banquillo de equipo (entrenador ayudante, sustitutos, jugadores excluidos o asistentes de equipo).

Penalización

Si la falta técnica la comete:

- Un jugador, se le anotará una falta técnica como falta de jugador y contará para las faltas de equipo.
- Un entrenador (C), entrenador ayudante (B), sustituto (B), jugador excluido (B) o asistente de equipo (B), se anotará una falta técnica al entrenador y no contará para las faltas de equipo.

Se concederán dos (2) tiros libres a los adversarios, seguidos de:

- Un saque desde la prolongación de la línea central, enfrente de la mesa de oficiales.
- Un palmeo entre dos en el círculo central para comenzar el primer período.

ARTE.39 ENFRENTAMIENTOS

39.1 Definición

Un enfrentamiento es una acción física mutua entre dos (2) o más adversarios (jugadores, sustitutos, jugadores excluidos, entrenadores, entrenadores ayudantes y asistentes de equipo).

Este artículo sólo se refiere a sustitutos, jugadores excluidos, entrenadores, entrenadores ayudantes y asistentes de equipo que abandonen los límites de la zona de banquillo de equipo durante un enfrentamiento o cualquier situación que pueda derivar en enfrentamiento.

Regla

Serán descalificados los sustitutos, jugadores excluidos o asistentes de equipo que abandonen la zona de banquillo de equipo durante un enfrentamiento o durante cualquier situación que pueda derivar en enfrentamiento.

Penalización

Independientemente del número de entrenadores, entrenadores ayudantes, sustitutos, jugadores excluidos o asistentes de equipo

descalificados por abandonar la zona de banquillo de equipo, sólo se sancionará una falta técnica (B) al entrenador.

REGLA SIETE – DISPOSICIONES GENERALES

ART. 40 CINCO FALTAS POR JUGADOR

Un jugador que haya cometido cinco (5) faltas, personales y/o técnicas y/o por levantarse “lifting” y/o por levantar las ruedas traseras del suelo “raising”, será informado al respecto por el árbitro y deberá abandonar el partido de inmediato.

Debe ser sustituido en treinta (30) segundos.

Las faltas cometidas por un jugador que haya cometido anteriormente su quinta falta se consideran faltas de jugador excluido y se cargarán y anotarán en el acta al entrenador (B).

ART. 41 FALTAS DE EQUIPO: PENALIZACIÓN

41.1 Definición

Un equipo se encuentra en una situación de penalización por faltas de equipo cuando ha cometido cuatro (4) faltas en un período.

Se considerará que todas las faltas de un equipo cometidas durante un intervalo de juego forman parte del período o período extra siguiente.

Se considerará que todas las faltas de un equipo cometidas durante un período extra forman parte del cuarto período.

Regla

Cuando un equipo se encuentra en situación de penalización por faltas de equipo, todas las faltas personales posteriores cometidas por sus jugadores sobre un jugador que no esté en acción de tiro se penalizarán con dos (2) tiros libres, en lugar de saque.

ART. 42 SITUACIONES ESPECIALES

42.1 Definición

Durante el mismo período de reloj parado después de una infracción pueden surgir situaciones especiales cuando se comete una falta o faltas adicionales.

Procedimiento

Se anotarán todas las faltas y se identificarán las penalizaciones.

Los jugadores que no están situados en el pasillo de tiros libres permanecerán por detrás de la prolongación de la línea de tiros libres y de la línea de lanzamiento de tres (3) puntos hasta que concluya el tiro libre. Durante uno o varios tiros libres que sean seguidos de otra(s) serie(s) de tiros libres o de un saque, todos los jugadores permanecerán por detrás de la prolongación de la línea de tiros libres y de la línea de lanzamiento de tres (3) puntos.

Penalización

Si se convierte el tiro libre y la violación la comete el lanzador el punto no será Válido:

- Se concederá a los adversarios un saque en la prolongación de la línea de tiros libres, a menos que queden por administrar uno o más tiros libres o una penalización que conlleve un saque.

Si se convierte el tiro libre y la violación la comete cualquier jugador que no sea el lanzador:

- El punto, si se convierte, será válido.

Las violaciones se ignorarán.

- Si se trata del último o único tiro libre, el balón se concederá a los adversarios para que realicen un saque desde cualquier punto de la línea de fondo.

Si no se convierte el tiro libre y la violación la comete:

- Un compañero del lanzador durante el último o único tiro libre, se concederá a los adversarios un saque en la prolongación de la línea de tiros libres, a menos que el mismo equipo que lanzó tenga derecho a una posesión posterior.
- Un adversario del lanzador, se le concederá un nuevo tiro libre al lanzador.
- Ambos equipos durante el último o único tiro libre, se produce una situación de palmeo entre dos.

ART. 44 ERROR RECTIFICABLE

44.1 Definición

Los árbitros pueden corregir un error si se ha ignorado involuntariamente una regla exclusivamente en una de estas situaciones:

- Conceder uno o varios tiros libres a los que no se tiene derecho.
- No conceder uno o varios tiros libres a los que se tiene derecho.
- Conceder o anular puntos por error.
- Permitir lanzar uno o varios tiros libres a un jugador equivocado.

Procedimiento general

Para que los errores arriba mencionados sean rectificables, los árbitros, comisario, si lo hubiera, u oficiales de mesa deben descubrirlos antes de que el balón esté vivo a continuación del primer balón que quede muerto después de que el reloj se haya puesto en marcha tras el error.

Un árbitro puede detener el juego inmediatamente al descubrir un error rectificable, siempre que no ponga a ningún equipo en desventaja.

Procedimiento especial

Conceder uno o más tiros libres a los que no se tenía derecho.

Se cancelarán los tiros libres lanzados a consecuencia del error y el partido se reanudará del siguiente modo:

- Si el reloj de partido no se ha puesto en marcha, se concederá un saque de lateral a la altura de la prolongación de la línea de tiros libres al equipo al que se le han cancelado los tiros libres.

- Si el reloj de partido se ha puesto en marcha y:

_ El equipo con control de balón, o con derecho al mismo, en el momento de descubrirse el error es el mismo que tenía el control de balón al producirse el error, o

_ Ningún equipo tiene el control de balón al descubrirse el error,

Se concederá el balón al equipo con derecho al balón en el momento de descubrirse el error.

- Si el reloj de partido se ha puesto en marcha y al descubrirse el error el equipo que controla el balón, o tiene derecho al mismo, es el equipo

contrario al que tenía el control de balón cuando se produjo el error, se produce una situación de palmeo entre dos.

- Si el reloj de partido se ha puesto en marcha y al descubrirse el error se han concedido uno o varios tiros libres como resultado de una falta, se administrarán los tiros libres y se concederá un saque al equipo que controlaba el balón al producirse el error.

REGLA OCHO – ÁRBITROS, OFICIALES DE MESA, COMISARIO: OBLIGACIONES Y DERECHOS

ART. 45 ÁRBITROS, OFICIALES DE MESA Y COMISARIO

Los árbitros serán un (1) árbitro principal y uno (1) o (2) dos árbitros auxiliares.

Serán ayudados por los oficiales de mesa y un comisario, si lo hubiera.

Los oficiales de mesa serán un anotador, un ayudante de anotador, un cronometrador y un operador del dispositivo de veinticuatro (24)seg.

El comisario, si lo hubiera, se sentará entre el anotador y el cronometrador.

Sus principales labores durante el partido son supervisar el trabajo de los oficiales de mesa, controlar las licencias de los jugadores y garantizar que los equipos no superen los 14 puntos en pista y ayudar al árbitro principal y árbitro(s) auxiliar(es) en el correcto desarrollo del encuentro.

Los árbitros de un partido no deben tener ninguna relación con cualquiera de los equipos participantes.

Los árbitros, oficiales de mesa y comisario dirigirán el partido de acuerdo con estas reglas y no tienen autoridad para modificarlas.

El uniforme de los árbitros consistirá en una camiseta de árbitro, un pantalón largo negro, calcetines negros y zapatillas de baloncesto en silla de ruedas negras.

Los árbitros y los oficiales de mesa estarán uniformados.

ART.46 ÁRBITRO PRINCIPAL: OBLIGACIONES Y DERECHOS

El árbitro principal:

Inspeccionará y aprobará todo el equipamiento que se utilizará durante el partido.

Designará el reloj oficial del partido, el dispositivo de veinticuatro (24) segundos, el cronómetro y reconocerá a los oficiales de mesa.

Elegirá el balón de juego entre los dos (2) balones usados que, por lo menos, proporcionará el equipo local.

En caso de que ninguno de estos dos balones sea adecuado como balón de juego, puede escoger el mejor balón disponible.

No permitirá que ningún jugador utilice objetos que puedan causar lesiones a los jugadores.

ART. 47 ÁRBITROS: OBLIGACIONES Y DERECHOS

Los árbitros tienen autoridad para decidir sobre las infracciones de estas reglas, cometidas tanto en el interior como en el exterior de las líneas limítrofes, incluyendo la mesa de oficiales, los banquillos de equipo y las inmediaciones de las líneas limítrofes.

ART. 48 EL ANOTADOR Y EL AYUDANTE DE ANOTADOR: OBLIGACIONES

El anotador dispondrá de un acta y guardará un registro de:

- Los equipos, anotando los nombres y números de los jugadores que van a empezar el partido y de los sustitutos que participan en el partido. Cuando se produzca una infracción de las reglas relativa al cinco (5) inicial, sustituciones o número de los jugadores, avisará al árbitro más cercano en cuanto sea posible.
- El tanteo arrastrado, anotando los lanzamientos y tiros libres conseguidos.
- Las faltas señaladas a cada jugador. Debe advertir inmediatamente a un árbitro cuando un jugador cometa su quinta falta. Anotará las faltas señaladas a cada entrenador y advertirá a un árbitro en cuanto un entrenador deba ser descalificado. Del mismo modo, debe comunicarle al árbitro que un jugador ha cometido dos (2) faltas antideportivas y debe ser descalificado.
- Los tiempos muertos. Notificará a los árbitros la solicitud de tiempo muerto de un equipo en la siguiente oportunidad de tiempo muerto y, por

medio de un árbitro, comunicará al entrenador que no dispone de más tiempos muertos en una parte o período extra.

- La siguiente posesión alterna, manejando la flecha de posesión alterna. El anotador cambiará la dirección de la flecha en cuanto finalice el segundo período, puesto que los equipos intercambiarán las canastas durante la segunda parte.

El anotador también:

- Indicará el número de faltas que comete cada jugador levantando el indicador con el número de faltas cometidas por dicho jugador de manera visible par ambos entrenadores.

- Colocará el marcador de faltas de equipo sobre la mesa de oficiales, en su extremo más cercano a la zona del banquillo del equipo que se encuentra en situación de penalización por faltas de equipo, después de que el balón esté vivo tras la cuarta (4ª) falta de equipo en un período.

- Efectuará las sustituciones.

- Hará sonar su señal sólo cuando el balón pase a estar muerto y antes de que vuelva a estar vivo. Su señal no detiene el reloj de partido ni el juego ni tampoco provoca que el balón quede muerto.

El ayudante de anotador manejará el marcador y ayudará al anotador. En caso de que exista alguna discrepancia irresoluble entre el marcador y el acta oficial, ésta tendrá prioridad y el marcador se corregirá en consecuencia.

ART. 49 CRONOMETRADOR: OBLIGACIONES

El cronometrador dispondrá de un reloj de partido y un cronómetro y:

- Medirá el tiempo de juego, tiempos muertos e intervalos de juego.
- Se asegurará que la señal del reloj de partido suena de manera potente y automática al final del tiempo de juego de un período.
- Empleará cualquier medio posible para avisar a los árbitros de manera inmediata si su señal no suena o no es oída.
- Avisará a los equipos y a los árbitros al menos tres (3) minutos antes del inicio del tercer período.

El cronometrador medirá el tiempo de juego de la siguiente manera:

REGLA NUEVE - SISTEMA DE CLASIFICACIÓN DE LOS JUGADORES

ART. 51 SISTEMA DE CLADIFICACIÓN DE LOS JUGADORES

Definición

Para jugar en una Competición Oficial de la IWBf cada jugador debe tener la correspondiente licencia de Clasificación Oficial de Jugador expedida por la Comisión de Clasificación de jugadores de la IWBf. Las licencias de Clasificación de Jugador podrán expedirse en un torneo oficial por el panel de Clasificación designado por la IWBf y se basa en las observaciones de los clasificadores de acuerdo con los principios contenidos en el Manual de Clasificación Oficial de Jugadores. Esta licencia contiene, entre otras cosas, el valor en puntos que se ha asignado al jugador. Según lo establecido en el Manual de Clasificación Oficial de Jugadores la puntuación puede cambiar durante el torneo hasta la ronda de "Play Off" (cruces). El comisario, ubicado en la mesa de oficiales, es el responsable de verificar la validez de la licencia y la puntuación asignada al jugador.

Las clasificaciones válidas para los jugadores en la IWBf son: 1.0, 1.5, 2.0, 2.5, 3.0, 3.5, 4.0, y 4.5.

En ningún momento durante un partido un equipo tendrá jugadores en pista cuya suma total de puntos supere los 14 puntos.

Nota: Este límite de 14 puntos se aplicará en las competiciones oficiales de la IWBf que a continuación se relacionan. En otras competiciones se pueden aplicar variaciones en el límite total de puntos.

Penalización.

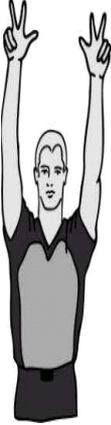
Si, en cualquier momento durante un partido, un equipo supera el límite de los 14 puntos, se anotará una falta técnica al entrenador y al mismo tiempo se modificará la alineación para corregir la infracción.

A — SEÑALES DE LOS ÁRBITROS

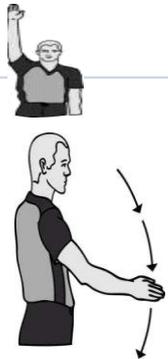
A.1. Las señales de los árbitros ilustradas en estas reglas son las únicas oficiales y todos los árbitros deben emplearlas en todos los partidos.

A.2. Es importante que los oficiales de mesa también se familiaricen con estas señales

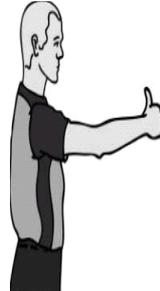
I. TANTEO

1	2	3	4	5
UN PUNTO	DOS PUNTOS	INTENTO DE TRES PUNTOS	CANASTA VALIDA DE TRES PUNTOS	CANASTA ANULADA O JUEGO ANULADO
				
Un dedo bajando la muñeca	Dos dedos, bajando la muñeca	Tres dedos extendidos	Tres dedos extendidos en ambas manos	Desplazar los brazos una vez delante del

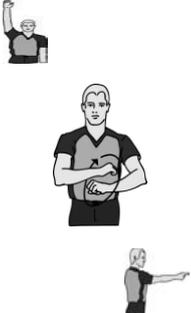
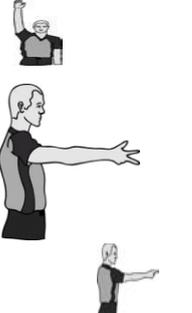
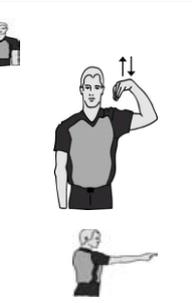
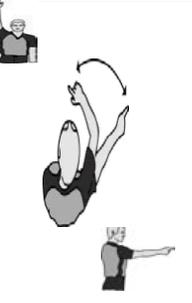
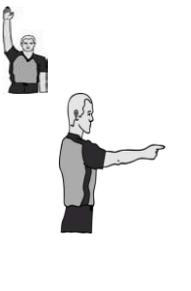
II. RELACIONADAS CON EL RELOJ

6	7	8	9
DETENER EL RELOJ POR VIOLACIÓN O DETENER EL JUEGO (pitando al mismo tiempo) O NO DAR EL INICIO AL RELOJ	DETENER EL RELOJ POR FALTA (pitando al mismo tiempo)	REANUDAR EL RELOJ	REINICIAR LOS 24 Ó 14 SEGUNDOS
			
Palma abierta	Puño cerrado, palma hacia abajo, señalando la cintura del infractor	Cortar con la mano	Rotar la mano con el dedo índice levantado

III. ADMINISTRATIVAS

10	11	12	13	14
SUSTITUCIÓN (pitando el mismo tiempo)	AUTOTIZACIÓN PARA ENTRAR	TIEMPO MUERTO (pitando al mismo tiempo)	COMUNICACIÓN ENTRE LOS ARBITROS Y OFICIALES DE MESA	CONTEO VISIBLE (cinco y ocho segundos)
				
Cruzar antebrazos	Mover la palma abierta hacia el cuerpo	En forma de T, mostrando el dedo índice	Pulgar hacia arriba	Dedos mostrando la cuenta

IV TIPOS DE VIOLACIONES

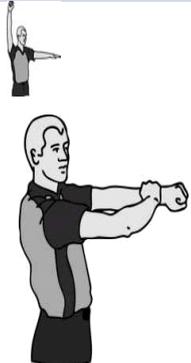
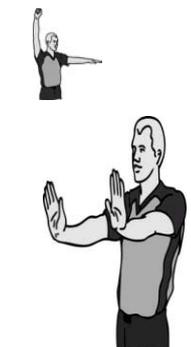
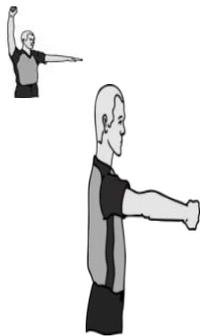
<p>15</p> <p>AVANCE (3 IMPULSOS)</p>	<p>16</p> <p>TOCAR EL SUELO CON LOS PIES, REPOSAPIES O LA BARRA FRONTAL</p>	<p>17</p> <p>TRES SEGUNDOS</p>	<p>18</p> <p>CINCO SEGUNDOS</p>
			
<p>Rotar los puños</p>	<p>Empujar manos hacia abajo</p>	<p>Brazo extendido mostrando 3 dedos</p>	<p>Mostrar 5 dedos</p>
<p>19</p> <p>OCHO SEGUNDOS</p>	<p>20</p> <p>VEINTEICUATRO SEGUNDOS</p>	<p>21</p> <p>BALON DEVUELTO A PISTA TRASERA</p>	<p>22</p> <p>PIE INTENCIONADO</p>
			
<p>Mostrar 8 dedos</p>	<p>Tocar el hombro con los dedos</p>	<p>Mover el brazo a ambos lados, dedo índice extendido</p>	<p>Señalar el pie con el dedo índice</p>
<p>23</p> <p>FUERA DE BANDA Y/O DIRECCIÓN DEL JUEGO</p>	<p>24</p> <p>BALÓN RETENIDO/SITUACIÓN DE PALMEO ENTRE DOS</p>		
			
<p>Señalar con el dedo índice paralelo a las líneas laterales</p>	<p>Pulgares levantados seguidos del índice en dirección a la flecha de posesión alterna</p>		

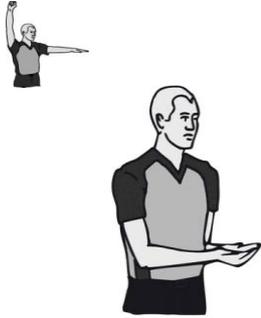
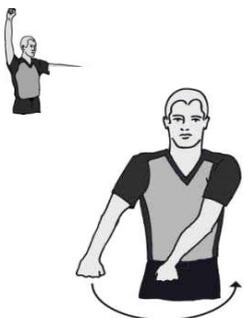
**V COMUNICACIÓN DE UNA FALTA A LA MESA DE OFICIALES
(3 PASOS)**

PASO 1 NÚMERO DEL JUGADOR

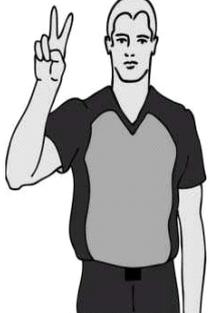
<p>25 No. 4</p> 	<p>26 No. 5</p> 	<p>27 No. 6</p> 	<p>28 No. 7</p> 
<p>29 No. 8</p> 	<p>30 No. 9</p> 	<p>31 No. 10</p> 	<p>32 No. 11</p> 
<p>33 No. 12</p> 	<p>34 No. 13</p> 	<p>35 No. 14</p> 	<p>36 No. 15</p> 

PASO 2 TIPO DE FALTA

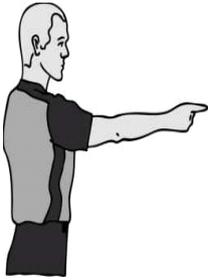
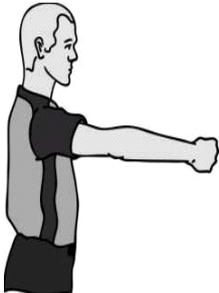
<p>37 USO ILEGAL DE MANOS</p> 	<p>38 BLOQUEO (ataque o defensa)</p> 	<p>39 MOVIMIENTO EXCESIVO DE CODOS</p> 	<p>40 AGARRAR</p> 
<p>41 EMPUJAR O CARGAR SIN BALON</p> 	<p>42 CARGAR CON BALON</p> 	<p>43 DEL EQUIPO CON CONTROL DE BALON</p> 	<p>44 DOBLE</p> 
<p>45 TÉCNICA</p> 	<p>46 ANTIDEPORTIVA</p> 	<p>47 DESCALIFICANTE</p> 	

48	49
LEVANTARSE	CRUZARCE DEMASIADO PRONTO EN LA TRAYECTORIA
	
Imitar levantarse con las manos	Imitar el movimiento de la silla de ruedas con los puños

PASO 3 NÚMERO DE TIROS LIBRES CONCEDIDOS

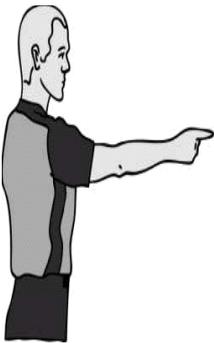
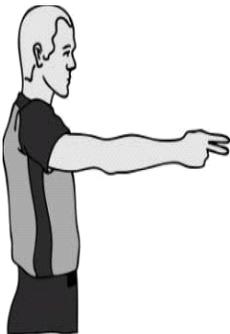
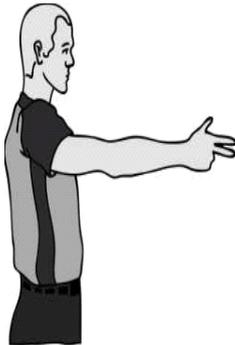
50	51	52
UN TIRO LIBRE	DOS TIROS LIBRES	TRES TIROS LIBRES
		
Levantar un dedo	Levantar dos dedos	Levantar tres dedos

O DIRECCIÓN DEL JUEGO

53	54
TRAS FALTA SIN TIROS LIBRES	TRAS FALTA DEL EQUIPO CON CONTROL DE BALON
	
Indice señalado en paralelo a las líneas laterales	Puño señalado en paralelo a las líneas laterales

VI ADMINISTRACIÓN DE LOS TIROS LIBRES (2 PASOS)

PASO1 DENTRO DE LA ZONA RESTRINGIDA

55	56	57
UN TIRO LIBRE	DOS TIROS LIBRES	TRES TIROS LIBRES
		
Un dedo horizontal	Dos dedos en horizontal	Tres dedos en horizontal

PASO 2 FUERA DE LA ZONA RESTRINGIDA

58 UN TIRO LIBRE	59 DOS TIROS LIBRES	60 TRES TIROS LIBRES
		
Dedo índice levantado	Dedos juntos en ambas manos	Tres dedos extendidos en ambas manos

Gráfico No.11 Señales de los árbitros

B ACTA DEL PARTIDO



INTERNATIONAL WHEELCHAIR BASKETBALL FEDERATION

SCORESHEET

Team A:	Team B:																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Competition: _____ Date: _____ Time: _____ Referee: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Game No: _____ Place: _____ Umpires: _____																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<p>Team A: Time-outs: I II Period 1 1 2 3 4 2 1 2 3 4 Period 3 1 2 3 4 4 1 2 3 4 Extra periods: [] [] []</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">Class</th> <th rowspan="2">Players</th> <th rowspan="2">No.</th> <th rowspan="2">Play in</th> <th colspan="5">Fouls</th> </tr> <tr> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>5</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>6</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>8</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>9</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>10</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>11</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>12</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>13</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>14</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>15</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table> <p>Coach: _____ Assistant coach: _____</p>	Class	Players	No.	Play in	Fouls					1	2	3	4	5			1									5									6									7									8									9									10									11									12									13									14									15							<p style="text-align: center;">RUNNING SCORE</p> <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th colspan="2">A</th> <th colspan="2">B</th> <th colspan="2">A</th> <th colspan="2">B</th> <th colspan="2">A</th> <th colspan="2">B</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>1</td><td></td><td></td><td>41</td><td>41</td><td></td><td></td><td>81</td><td>81</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td>2</td><td></td><td></td><td>42</td><td>42</td><td></td><td></td><td>82</td><td>82</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>3</td><td></td><td></td><td>43</td><td>43</td><td></td><td></td><td>83</td><td>83</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>4</td><td></td><td></td><td>44</td><td>44</td><td></td><td></td><td>84</td><td>84</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>5</td><td></td><td></td><td>45</td><td>45</td><td></td><td></td><td>85</td><td>85</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>6</td><td></td><td></td><td>46</td><td>46</td><td></td><td></td><td>86</td><td>86</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td>7</td><td></td><td></td><td>47</td><td>47</td><td></td><td></td><td>87</td><td>87</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td>8</td><td></td><td></td><td>48</td><td>48</td><td></td><td></td><td>88</td><td>88</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td>9</td><td></td><td></td><td>49</td><td>49</td><td></td><td></td><td>89</td><td>89</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td>10</td><td></td><td></td><td>50</td><td>50</td><td></td><td></td><td>90</td><td>90</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td>11</td><td></td><td></td><td>51</td><td>51</td><td></td><td></td><td>91</td><td>91</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td>12</td><td></td><td></td><td>52</td><td>52</td><td></td><td></td><td>92</td><td>92</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13</td><td>13</td><td></td><td></td><td>53</td><td>53</td><td></td><td></td><td>93</td><td>93</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14</td><td>14</td><td></td><td></td><td>54</td><td>54</td><td></td><td></td><td>94</td><td>94</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15</td><td>15</td><td></td><td></td><td>55</td><td>55</td><td></td><td></td><td>95</td><td>95</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16</td><td>16</td><td></td><td></td><td>56</td><td>56</td><td></td><td></td><td>96</td><td>96</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17</td><td>17</td><td></td><td></td><td>57</td><td>57</td><td></td><td></td><td>97</td><td>97</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18</td><td>18</td><td></td><td></td><td>58</td><td>58</td><td></td><td></td><td>98</td><td>98</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19</td><td>19</td><td></td><td></td><td>59</td><td>59</td><td></td><td></td><td>99</td><td>99</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20</td><td>20</td><td></td><td></td><td>60</td><td>60</td><td></td><td></td><td>100</td><td>100</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21</td><td>21</td><td></td><td></td><td>61</td><td>61</td><td></td><td></td><td>101</td><td>101</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22</td><td>22</td><td></td><td></td><td>62</td><td>62</td><td></td><td></td><td>102</td><td>102</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23</td><td>23</td><td></td><td></td><td>63</td><td>63</td><td></td><td></td><td>103</td><td>103</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24</td><td>24</td><td></td><td></td><td>64</td><td>64</td><td></td><td></td><td>104</td><td>104</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>25</td><td>25</td><td></td><td></td><td>65</td><td>65</td><td></td><td></td><td>105</td><td>105</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>26</td><td>26</td><td></td><td></td><td>66</td><td>66</td><td></td><td></td><td>106</td><td>106</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>27</td><td>27</td><td></td><td></td><td>67</td><td>67</td><td></td><td></td><td>107</td><td>107</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>28</td><td>28</td><td></td><td></td><td>68</td><td>68</td><td></td><td></td><td>108</td><td>108</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>29</td><td>29</td><td></td><td></td><td>69</td><td>69</td><td></td><td></td><td>109</td><td>109</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>30</td><td>30</td><td></td><td></td><td>70</td><td>70</td><td></td><td></td><td>110</td><td>110</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>31</td><td>31</td><td></td><td></td><td>71</td><td>71</td><td></td><td></td><td>111</td><td>111</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>32</td><td>32</td><td></td><td></td><td>72</td><td>72</td><td></td><td></td><td>112</td><td>112</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>33</td><td>33</td><td></td><td></td><td>73</td><td>73</td><td></td><td></td><td>113</td><td>113</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>34</td><td>34</td><td></td><td></td><td>74</td><td>74</td><td></td><td></td><td>114</td><td>114</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>35</td><td>35</td><td></td><td></td><td>75</td><td>75</td><td></td><td></td><td>115</td><td>115</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>36</td><td>36</td><td></td><td></td><td>76</td><td>76</td><td></td><td></td><td>116</td><td>116</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>37</td><td>37</td><td></td><td></td><td>77</td><td>77</td><td></td><td></td><td>117</td><td>117</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>38</td><td>38</td><td></td><td></td><td>78</td><td>78</td><td></td><td></td><td>118</td><td>118</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>39</td><td>39</td><td></td><td></td><td>79</td><td>79</td><td></td><td></td><td>119</td><td>119</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>40</td><td>40</td><td></td><td></td><td>80</td><td>80</td><td></td><td></td><td>120</td><td>120</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	A		B		A		B		A		B		1	1			41	41			81	81			2	2			42	42			82	82			3	3			43	43			83	83			4	4			44	44			84	84			5	5			45	45			85	85			6	6			46	46			86	86			7	7			47	47			87	87			8	8			48	48			88	88			9	9			49	49			89	89			10	10			50	50			90	90			11	11			51	51			91	91			12	12			52	52			92	92			13	13			53	53			93	93			14	14			54	54			94	94			15	15			55	55			95	95			16	16			56	56			96	96			17	17			57	57			97	97			18	18			58	58			98	98			19	19			59	59			99	99			20	20			60	60			100	100			21	21			61	61			101	101			22	22			62	62			102	102			23	23			63	63			103	103			24	24			64	64			104	104			25	25			65	65			105	105			26	26			66	66			106	106			27	27			67	67			107	107			28	28			68	68			108	108			29	29			69	69			109	109			30	30			70	70			110	110			31	31			71	71			111	111			32	32			72	72			112	112			33	33			73	73			113	113			34	34			74	74			114	114			35	35			75	75			115	115			36	36			76	76			116	116			37	37			77	77			117	117			38	38			78	78			118	118			39	39			79	79			119	119			40	40			80	80			120	120		
Class					Players	No.	Play in	Fouls																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
	1	2	3	4				5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
		1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		6																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		11																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		12																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		13																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		14																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
A		B		A		B		A		B																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	1			41	41			81	81																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
2	2			42	42			82	82																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
3	3			43	43			83	83																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
4	4			44	44			84	84																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
5	5			45	45			85	85																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
6	6			46	46			86	86																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
7	7			47	47			87	87																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
8	8			48	48			88	88																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
9	9			49	49			89	89																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
10	10			50	50			90	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
11	11			51	51			91	91																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
12	12			52	52			92	92																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
13	13			53	53			93	93																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
14	14			54	54			94	94																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
15	15			55	55			95	95																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
16	16			56	56			96	96																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
17	17			57	57			97	97																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
18	18			58	58			98	98																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
19	19			59	59			99	99																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
20	20			60	60			100	100																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
21	21			61	61			101	101																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
22	22			62	62			102	102																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
23	23			63	63			103	103																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
24	24			64	64			104	104																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
25	25			65	65			105	105																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
26	26			66	66			106	106																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
27	27			67	67			107	107																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
28	28			68	68			108	108																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
29	29			69	69			109	109																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
30	30			70	70			110	110																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
31	31			71	71			111	111																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
32	32			72	72			112	112																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
33	33			73	73			113	113																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
34	34			74	74			114	114																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
35	35			75	75			115	115																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
36	36			76	76			116	116																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
37	37			77	77			117	117																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
38	38			78	78			118	118																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
39	39			79	79			119	119																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
40	40			80	80			120	120																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
<p>Scores: Period 1 A _____ B _____ 2 A _____ B _____ Period 3 A _____ B _____ 4 A _____ B _____ Extra periods A _____ B _____</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<p>Scorekeeper: _____ Timekeeper: _____ 24" Operator: _____</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<p>Final score: Team A _____ Team B _____ Name of winning team: _____</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
<p>Referee: _____ Umpire: _____ Umpire _____ Captain's signature in case of protest: _____</p>																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

Gráfico No.12 El Acta

El acta oficial que se muestra en el Esquema 9 es la aprobada por la Comisión Técnica de la IWBF.

Consta de un (1) original y tres (3) copias, cada una de un color diferente. El original, en papel blanco, es para IWBF. La primera copia, en papel azul, es para el Organizador de la Competición, la segunda copia, en papel rosa, es para el equipo ganador; y la última copia, en papel amarillo, es para el equipo perdedor.

Nota: 1. Se recomienda que el anotador utilice dos (2) bolígrafos de diferente color, un para los períodos primero y tercero y otro para el segundo y cuarto períodos.

2. El acta se puede preparar y complementar electrónicamente.

Al menos veinte (20) minutos antes del inicio del partido, el anotador preparará el acta de la siguiente manera:

Inscribirá los nombres de los dos (2) equipos en el encabezamiento del acta.

El equipo “A” será siempre el equipo local o, en torneos o partidos Disputados en una pista neutral, el citado en primer lugar del programa. El otro equipo será el equipo “B”.

Posteriormente reflejará:

- El nombre de la competición.
- El número de encuentro.
- La fecha, la hora y el lugar de juego.
- El nombre del árbitro principal y árbitro(s) auxiliar(es).⁷

DESARROLLO DE LOS PARTIDOS Y COMO SE JUEGA

Los partidos, y de acuerdo con las nuevas normas FIBA, se estructuran en cuatro cuartos de diez minutos cada uno. Entre el primero y el segundo, tercero y cuarto hay dos minutos de descanso.

Entre el segundo y tercer cuarto, (el medio tiempo), los jugadores descansarán quince minutos.

⁷Reglas Oficiales de Baloncesto en Silla de Ruedas 2010 aprobadas por el Consejo Ejecutivo de IWBF Birmingham, Gran Bretaña, 13 Julio 2010

Cada equipo atacante tiene una limitación temporal para poder lanzar al cesto. La FIBA ha pretendido potenciar el juego de ataque y no la pasividad ofensiva, reduciendo de treinta a veinticuatro segundos la posesión de ataque para cada equipo.

Por otro lado, también se ha reducido el tiempo del que dispone un equipo para cruzar la línea de medio campo cuando realiza la transición defensa ataque.

Antes la base tenía hasta diez segundos para cruzar el campo; actualmente el tiempo se ha reducido a ocho segundos. De este modo los equipos han de encarar rápidamente el aro rival, lo que repercute en el juego, haciéndose más veloz y vibrante.

Las principales diferencias con el baloncesto FIBA vienen dadas por el hecho de que los jugadores se desplazan sobre el parqué con una silla de ruedas.

Si el jugador que tiene la pelota toca con alguna parte de la silla una línea lateral se considerará pelota perdida, como si la pelota estuviera fuera. Las reglas son muy parecidas a las que se utilizan en el Baloncesto convencional, con sólo unas pequeñas adaptaciones, obligadas por el hecho de que los jugadores se desplazan por el terreno de juego sobre su silla de ruedas. Los jugadores pueden utilizar ataduras y soportes que aseguren su cuerpo a la silla.

El Baloncesto en Silla de Ruedas es para individuos con discapacidad en sus extremidades inferiores. Una clasificación otorga una puntuación de juego a cada jugador basada en los movimientos de tronco observados durante el juego, tales como impulsar la silla, pasar, recibir, lanzar y rebotar. Estas categorías son 0.5, 1.5, 2.0, 2.5, 3.0, 3.5, 4.0 y 4.5. Los puntos de los cinco jugadores en juego se combinan y no pueden sobrepasar un total de 14.5 para la División de Honor y Primera División y de 15 puntos para la Segunda División. Los jugadores con puntuación de juego de 3.5 a 4.5 tienen mayor movilidad. Los jugadores más afectados van de 1 punto a 4,5. Este sistema de puntuación tiene como objetivo que

no haya un equipo más descompensado que otro (jugadores con mayor facilidad de movimientos).

Los jugadores no pueden levantarse del asiento (falta técnica o por propia discapacidad). Si la silla de un jugador que tiene el balón toca o sobrepasa con cualquier rueda cualquiera de las líneas que delimitan el campo, se considerará que el balón ha salido fuera y, por tanto, sacará el equipo contrario.

Solamente en el lanzamiento de tiros personales y desde la línea de 6,25 se permite que las ruedas pequeñas toquen o sobrepasen las líneas mencionadas, pero las ruedas grandes no pueden ni siquiera tocarlas.

El equivalente a la regla de 'pasos' se desarrolla en el Baloncesto en Silla de Ruedas de la siguiente manera: cuando un jugador está en posesión del balón sólo puede dar dos impulsos a su silla, bien hacia delante, bien hacia atrás, sin botar o pasar el balón. Al dar el tercer impulso cometería una 'violación'.

Lucha o balón entre dos: el árbitro solamente lanzará el balón entre dos jugadores en el círculo central al inicio de cada periodo (1ª y 2ª parte) y prórrogas si las hubiera. En el resto de ocasiones, cada vez que se pita 'lucha' sacará un equipo alternativamente.

Si el balón, después de un saque de banda y/o fondo, queda alojado en el soporte del aro, el balón pasará a estar muerto y el juego se reanudará mediante el proceso alternativo.

Si en la disputa de un partido un equipo supera en el marcador a otro por una diferencia de 50 puntos el partido se dará por finalizado, siendo el resultado el que marque en ese momento el Acta. En los minutos restantes se jugará sin incidencia en el Acta, aunque se continuarán anotando las faltas personales para evitar juego antideportivo. El árbitro podría dar por finalizado el encuentro definitivamente si observase falta de deportividad por cualquiera de los equipos.

La superficie de juego debe estar iluminada uniforme y convenientemente. Las luces deben estar colocadas de manera que no dificulten la visión de los jugadores y del equipo arbitral.

Todos las líneas deberán ser trazadas del mismo color (preferentemente blanco), tener 5 cm. de anchura, y ser completa y perfectamente visibles.

La línea central, es la línea trazada paralelamente a las líneas de fondo desde el punto central, de cada línea lateral que se prolongará, 15 cm por la parte exterior de cada línea lateral.

La línea de tiros libres, estará trazada paralela a cada línea de fondo. El borde exterior de esta línea, estará situado a 5,80 m del borde interior de la línea de fondo y tendrá una longitud de 3,60 m. Su centro estará situado sobre la línea imaginaria que une el centro de las dos líneas de fondo.

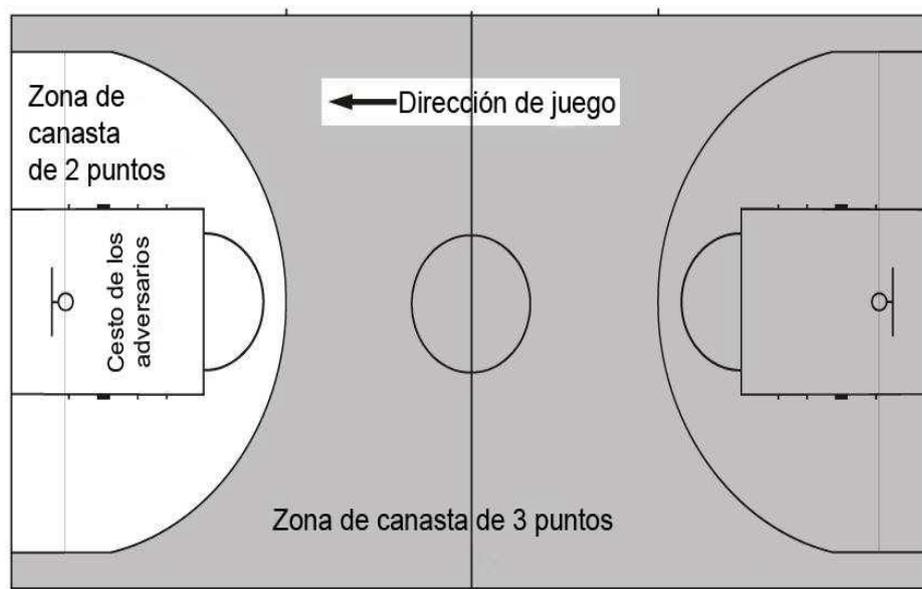


Gráfico No.14 Zona de canasta de tres puntos

El círculo central debe estar trazado en el centro del terreno de juego y debe tener un radio de 1,80 m. medido hasta el borde exterior de la

circunferencia. Si el interior del círculo central está pintado deberá tener el mismo color que las áreas restringidas.

Los tableros

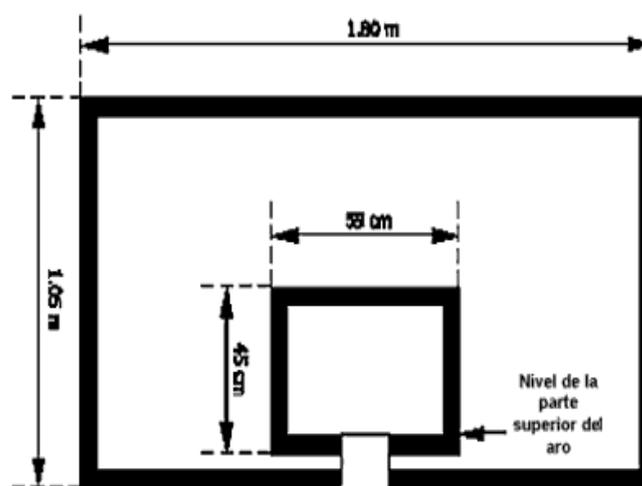


Gráfico No.15 Los tableros

Las dimensiones de los tableros serán de 1,80 m. (+ 3 cm.) en horizontal y de 1,05 m. (+ 2 cm.) en vertical con el borde inferior a 2.90 m. del suelo. La superficie frontal de los tableros será lisa y marcada de la manera siguiente:

- De color blanco, si el tablero es transparente,
- De color negro en todos los demás casos,
- De 5 cm. de anchura.

Las canastas

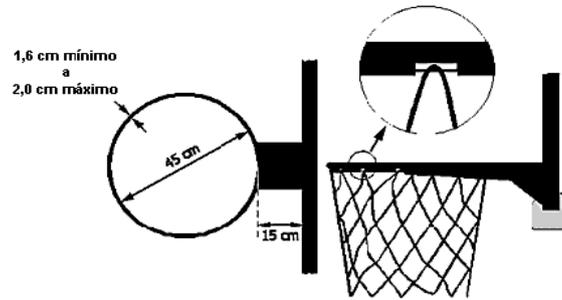


Grafico No.16 Las canastas

Las canastas se componen de los aros y las redes.

Los aros: podrán ser de acero macizo o metal y con un diámetro ajustado a reglamento y sujetos a la estructura del tablero

La red: debe estar ajustada al aro y no presentar bordes o espacios entre los cuales, los jugadores puedan introducir los dedos. Será de cuerda blanca con medidas ajustadas a reglamento.

El balón



Debe ser esférico y de un color naranja, homologado con ocho sectores de forma tradicional y juntas negras.

La superficie exterior será de cuero, de caucho o de material sintético. El balón no tendrá menos de 74,9 cm. ni más de 78 cm. de circunferencia (talla 7). Así mismo no pesará menos de 567 g., ni más de 650 g.

Marcadores

En cuanto a los marcadores, existirán dos pantallas montadas detrás y sobre cada uno de los tableros, y a una distancia de entre 30 y 50 cm. Cuatro pantallas sobre el suelo, en las cuatro esquinas del terreno de juego, dos metros por detrás del final de cada línea

Dos pantallas sobre el suelo, en las esquinas diagonalmente opuestas. La pantalla de la izquierda de la mesa de anotadores, deberá estar en la esquina más cercana. Ambas pantallas deberán estar 2m por detrás de cada línea, y a 2m desde la prolongación de la línea de banda.

Nota: las pantallas han de ser claramente visibles para todos los participantes en el encuentro, incluidos los espectadores.

Equipamiento de los jugadores en silla de ruedas

La silla de ruedas es el medio por el cual los jugadores con minusvalía física se desplazan cuando juegan a baloncesto.

La silla puede tener tanto 3 como 4 ruedas, con las dos grandes ubicadas en la parte posterior de la silla y la o las pequeñas al frente. Estas sillas han de poseer unas medidas mínimas permitidas, las cuales no deben ser rebasadas. Por una parte, la altura del asiento no puede ser superior a los 53 centímetros. Por otro lado, las ruedas grandes, es decir las traseras, han de tener un diámetro máximo de 66 centímetros de diámetro como máximo y los apoya pies no deben estar a más de 11 cm del piso.

El cojín debe ser de material flexible y no puede sobrepasar los 10 cm de altura, excepto para las categorías 3.5, 4.0 y 4.5, donde no puede exceder los 5 cm.

Clasificación de Jugadores en silla de ruedas:

Para ser elegido como jugador en silla de ruedas, se debe tener una discapacidad física permanente en sus extremidades inferiores, que le impida correr, saltar y pivotar como un jugador a pie.

Una vez que el jugador ha cumplido este requisito son clasificados para jugar bajo el sistema de Clasificación de Jugadores de la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF*).

Mediante esta clasificación, a los jugadores se les asigna una puntuación de entre 1.0 y 4.5, de acuerdo a su nivel de función física. Estos puntos se suman luego a los del equipo, no estando permitido exceder los 14 puntos entre los 5 jugadores que están en la cancha al mismo tiempo. Asegurando de esta manera que cualquier jugador, al margen de su grado de discapacidad, tenga un papel integral para jugar dentro de la estructura del equipo.

Los movimientos de tronco y la estabilidad observados durante una competición real de Baloncesto, y la ausencia del diagnóstico médico, forman la base de la Clasificación Funcional de un jugador.

Jugadores punto 1

No tienen movimiento en las extremidades inferiores, y poco o ningún movimiento controlado de tronco. Su equilibrio tanto hacia delante, como hacia los lados, es significativamente deficiente, y dependen de sus brazos para volver a la posición erguida cuando se desequilibran. Estos jugadores, no tienen estabilidad en una situación de contacto y normalmente coge rebotes por encima de la cabeza con una sola mano.

Jugadores punto 2

Normalmente no tienen movimiento de las extremidades inferiores, pero tienen algún movimiento de tronco parcialmente controlado, hacia delante. No tienen movimiento controlado de tronco hacia los lados ni de rotación. Los jugadores tienen una estabilidad limitada en situación de contacto,

a menudo dependiendo de la sujeción de su mano para permanecer erguido en una colisión.

Jugadores punto 3

Pueden tener algo de movimiento en las extremidades inferiores, y tienen movimientos controlados de tronco hacia delante, hacia el suelo y de vuelta a la posición erguida, cuentan algún control de rotación. Los jugadores no tienen buen control de movimiento lateral de tronco, pero son más estables en una situación de contacto y capaces de coger un rebote por encima de la cabeza con las dos manos, cómodamente.

Jugadores punto 4

Tienen un movimiento normal de tronco, pero debido a una función reducida en las extremidades inferiores, son incapaces de inclinarse hacia ambos lados con un control total. Estables en contacto y en rebotes, cuentan con movimientos normales hacia delante y de rotación.

Jugadores punto 4.5

Son los jugadores con menor discapacidad en la cancha. Normalmente, sólo tienen una mínima disfunción en los miembros inferiores o una amputación única por debajo de la rodilla. Movimientos de tronco normales en todas direcciones y muy estable en contacto y en rebotes.

Hay situaciones en las que un jugador no encaja exactamente en las categorías para la clasificación. En estos casos los clasificadores pueden asignar a un jugador medio punto por encima o por debajo de cierta clase. Esto crea jugadores con puntuaciones 1.5, 2.5, o 3.5. El total máximo de 14 puntos en cancha no se altera cuando esto ocurre⁸.

2.5.3 EJERCICIOS BASICOS EN SILLA DE RUEDAS

El baloncesto con silla de ruedas es muy parecido al baloncesto tradicional, excepto que los jugadores compiten en sillas de ruedas. Al

⁸ Deportes adaptados Baloncesto en silla de ruedas. Baloncesto adaptado para silla de ruedas. [www.discapacidadonline.com/baloncesto....](http://www.discapacidadonline.com/baloncesto...)

igual que en cualquier otro deporte, la formación, tanto dentro como fuera de la cancha puede mejorar tu rendimiento, sin importar si estás incapacitado o sin discapacidad.

A menudo, las personas en sillas de ruedas experimentan mucho estrés en el cuello, los hombros y la espalda luego de transcurrido el día. Los ejercicios en sillas de ruedas alivian este dolor incrementando la fuerza y manteniendo no sólo el tono muscular, sino también la flexibilidad. Cuantos más movimientos hagas en una silla de ruedas, más éxito tendrás para controlar tu peso y tu digestión. Lo mejor de todo es que los ejercicios en silla de ruedas mejoran el estado de ánimo.

OBJETIVOS:

Familiarizarse a la clase con el manejo de la silla de ruedas.

Conocer las diferencias entre el baloncesto sin silla de ruedas y baloncesto con silla de ruedas.

Iniciarse en el baloncesto en silla de ruedas.

En las siguientes actividades vamos a tratar de que la clase se familiarice con la silla de ruedas, de que aprendan de manera básica a manejarse con la silla y con la silla y el balón.

ESTIRAMIENTO:

Realizaremos 15 minutos de estiramiento dirigidos a las extremidades superiores, tronco y cuello.

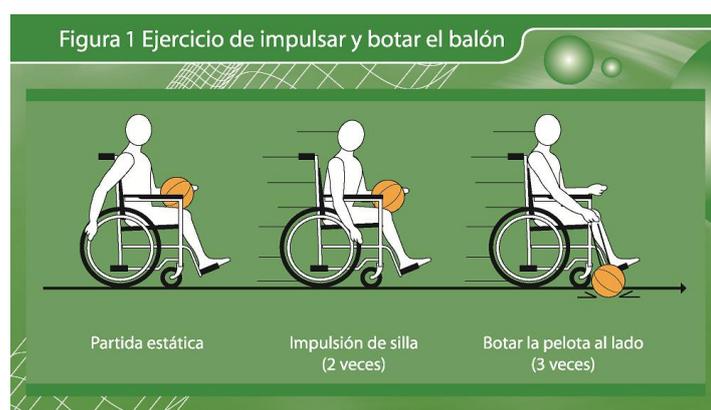
EJERCICIO 1

A modo de ejemplo se muestran dos ejercicios básicos, como son la impulsión en la silla de ruedas a medida que se hace botar la pelota, y el levantar una pelota desde el piso.

Son habilidades iniciales, y su adquisición es imprescindible en el jugador de basket de silla de ruedas (Perez Tejero y Sanpedro, 2003).

Botar el balón e impulsar: El objetivo principal de este ejercicio es progresar con el balón controlado sin cometer falta (*caminar o pasos*), botando a cada lado de la silla.

- En principio el jugador realiza el bote de la pelota desde una posición estática a un lado de la silla, pone la pelota sobre los muslos, simulan la impulsión, y hace botar la pelota del otro lado.
- El jugador con un balón, desde una de las líneas de fondo, se desplaza botando el balón en línea recta a lo largo de la cancha. Para ello desde la posición inicial de quietos y con el balón sobre los muslos, se realiza un impulso, ya en movimiento botamos tres veces el balón a un lado de la silla. Vuelve a colocarlo en los muslos, y se realiza otro impulso, y tras ellos, se vota el balón ahora en el lado contrario al anterior.
- El bote debe realizarse ligeramente adelantado, por delante de la rueda trasera del lado en el que botamos. Debemos imprimir un ligero efecto hacia atrás al balón, flexionando la muñeca al final de la acción de bote. (tratar de realizarlo, sin mirar la pelota). Recordar dar solo dos impulsos sin hacer botar el balón (sino es falta). Al llegar a la línea de fondo, girar y realizarlo en el otro sentido.



- Luego se realiza el mismo ejercicio pero con dos impulsos consecutivos entre botes del balón.

- Ya dominados los ejercicios anteriores, puede eliminarse la fase en la que la pelota está en los muslos, lo que obliga a cambiar de mano directamente.
- La máxima dificultad sería impulsar con una mano unilateralmente (que hace cambiar ligeramente de dirección) a la vez que con la otra mano se vota el balón, cambiándolo de mano.
- Puede modificarse la trayectoria recta del desplazamiento, colocando conos que obliguen a cambios de dirección, obligando a frenar ligeramente sobre una rueda, la que está próxima al obstáculo, pero sin perder mucha velocidad.
- Puede terminar el ejercicio con un pase a un compañero, frenar con el balón controlado, o realizar una entrada a la canasta.

El objetivo principal: De este ejercicio es tomar el control del balón (recuperarlo) cuando está en el suelo desde una situación de movimiento. El jugador se desplaza en línea recta hacia el balón, ofreciéndole un lado de la silla (el lado dominante).

Luego se inclina hacia el lado del balón y le presenta la palma de la mano. El otro brazo puede asirse al respaldo. Cuando el balón contacta con la mano, se lo junta contra la rueda, que como está en movimiento, elevará la pelota por la parte posterior de la misma contra la mano, hasta que llegue a la altura de la donde se la puede tomar con las dos manos. Cuando se domina lo anterior, puede intentarse recoger el balón en movimiento en vez de estático.

Por último, otro nivel de habilidad sería, que tras recoger el balón, en vez de tomarlo con dos manos, el deportista lo lanza hacia delante y se lo bota con la misma mano.

EJERCICIO 2



Entrenando la fuerza: desplazamientos, obstrucciones, pases y lanzamientos.

DESPLAZAMIENTOS: Es importante desarrollar la fuerza muscular debido al trabajo que realizan el tronco y los miembros superiores tanto en los desplazamientos como en los fundamentos técnicos. Al realizar los desplazamientos intervienen grupos musculares del tren superior y tronco: bíceps braquial, trapecio, músculos anteriores de los antebrazos, aductores de escápula, el deltoides, serrato mayor, tríceps braquial, pectoral mayor, dorsal ancho y espinales. También se debe trabajar la estabilidad durante la acción, por lo que es necesario fortalecer los músculos abdominales, espinales, flexores de cadera y aductores de escápula.

OBSTRUCCIONES:

Contra el adversario, se aplica fuerza al efectuar bloqueos, trabas defensivas y obstrucciones, ya que es permitido que un jugador pueda obstruir o trabar al adversario.

PASES Y LANZAMIENTOS:

Se debe trabajar la fuerza en relación a los pases y los lanzamientos, sin olvidar la movilidad articular, sobre todo en la articulación escapulo humeral.⁹

EJERCICIO 3: “Bota el balón e impulsa”.

Introducción: ¡empezamos con el balón!, esto significa que controlamos mínimamente la silla...¿es así? Para encestar has de acercarte a la canasta, por lo que tenemos que aprender cómo avanzar con el balón controlado, sin perder control sobre él.

Objetivo principal: progresar con el balón controlado sin cometer “pasos”, botando a cada lado de la silla.

Material: un balón por jugador.

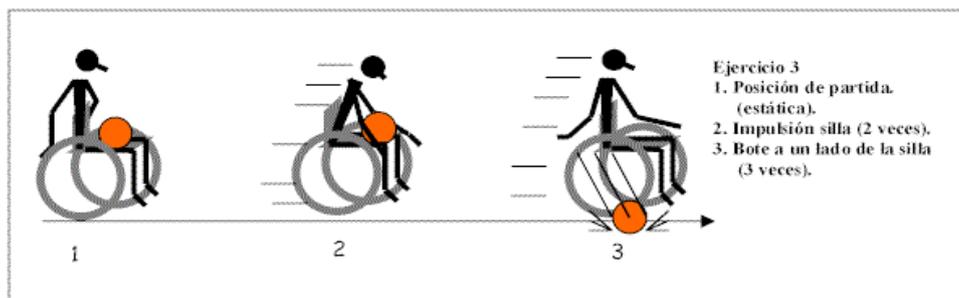
Organización: cada jugador con balón, a la altura de una de las líneas de fondo.

Desarrollo: desplazarnos botando el balón en línea recta a lo largo de la cancha. Desde parados y con el balón en el regazo (sobre los muslos) realizamos dos impulsos simultáneos, y ya en movimiento botamos tres veces el balón a un lado de la silla. Volvemos a colocarlo en el regazo y otros dos impulsos simultáneos, y tras ellos, botar el balón ahora en el lado contrario al anterior. El bote debe realizarse ligeramente adelantado, por delante de la rueda trasera del lado en el que botamos. Debemos imprimir un ligero efecto hacia atrás al balón, flexionando la muñeca al final de la acción de bote. ¡Intentamos no mirar el balón mientras lo botamos!. No debemos dar más de dos impulsos sin botar (serían “pasos”). Al llegar a la línea de fondo, girar y realizarlo en el otro sentido.

Participantes: máximo 10 - 12.

⁹ Frogley M. (1996). *Ejercicios físicos para básquetbol en silla de ruedas*. Michigan: Basketball News Magazine.

Gráfico explicativo:



Variantes: disminuir o incrementar la dificultad del ejercicio mediante:

Si existen dificultades, realizar el bote desde una posición estática a un lado y otro de la silla, pasando por el regazo, simulando la impulsión.

Reduciendo el número de impulsos y aumentando el número de botes.

Eliminando la fase en la que la pelota está en el regazo, lo que obliga a cambiar de mano directamente. La máxima dificultad sería impulsar con una mano unilateralmente (que hace cambiar ligeramente de dirección) a la vez que con la otra mano se bota el balón, cambiándolo de mano.

Modificando la trayectoria recta del desplazamiento, colocando conos u otro material que suponga pequeños cambios de dirección sobre el trazado longitudinal del campo (obligando a frenar ligeramente sobre una rueda, la que está próxima al obstáculo, ¡pero sin perder mucha velocidad!).

Conectar este ejercicio con otros, como puede ser acabar en un pase a un compañero, frenar en seco con el balón controlado, o realizando una entrada a canasta.

FLASH EDUCATIVO

Partimos de una situación dinámica para la práctica del bote, ilo que puede ser muy exigente para algunos!. Por ello sugerimos practicarlo previamente en el sitio, desde una posición estática. Ahora no sólo tenemos que controlar nuestro propio equilibrio y la silla, iisino también el balón y en movimiento!!. Atención a dos puntos clave: el bote debe ser realizado hacia delante, en función de la velocidad que llevemos con la silla (sino se quedaría retrasado) y el jugador no debe mirar el balón mientras bota. Ambas consideraciones deben tenerse muy en cuenta desde los primeros momentos de aprendizaje.

EJERCICIO 4: “Levanta el balón”.

Introducción: para ir al ataque en baloncesto en silla necesitamos el balón. ¿Qué pasa si éste, está en el suelo y nosotros en la silla?. ¡Recordamos que no está permitido bajarse de ella durante el juego! Te explicamos cómo hacerlo sin casi despeinarte.

Objetivo principal: hacerse con el control del balón (recuperarlo) cuando está en el suelo desde una situación de movimiento.

Material: un balón por pareja.

Organización: el balón está en el suelo estático a la altura de la línea de tres puntos (paralelo a la línea de fondo). Uno de la pareja delante del otro, a la altura de una de la línea de fondo de esa media pista. El primero ejecuta el ejercicio, da media vuelta en la línea de medio campo y vuelve a dejar el balón en su sitio. Cuando éste cruza la línea de fondo, sale el compañero. Alternar la captura desde el suelo del balón con la mano derecha y la izquierda.

Desarrollo: hemos de desplazarnos en línea recta hacia el balón, pero ofreciéndole un lado de la silla (generalmente nuestro lado dominante, el derecho si soy diestro), es decir, no voy con la silla de frente al balón.

Fases:

Inclinarnos hacia el lado del balón y ofrecerle la palma de la mano (dedos mirando al suelo). Si es necesario, podemos equilibrarnos con el brazo

que no va al balón (si soy diestro, el izquierdo) asiéndonos al respaldo, en caso de que tengamos dificultades con el control del tronco.

Ver gráfico 4, 1.

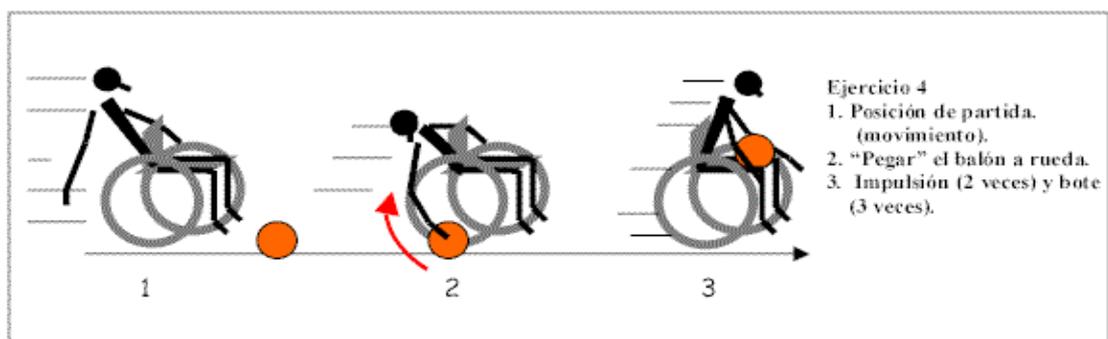
Cuando el balón contacta con nuestra mano, inmediatamente hemos de “pegarlo” a nuestra rueda, que como está en movimiento, elevará la pelota por la parte posterior de la misma contra nuestra mano, hasta que llegue a la altura de nuestra cadera, donde lo cogemos ya con dos manos. Ver gráfico 4,2.

A partir de aquí, igual que el ejercicio anterior (2 impulsos, 3 botes) hasta que llegemos a medio campo, donde nos damos la vuelta (giro 180º) y vuelvo por donde vine, dejo el balón cuidadosamente donde lo recogí (debe quedar quieto), ya que mi compañero vendrá a recogerlo cuando yo atraviese la línea de fondo. Ver gráfico 4, 3.

Importante: pegar bien el balón a la rueda llevando velocidad suficiente, y tratar de no perder la trayectoria recta de la silla tras controlarlo.

Participantes: máximo 10 - 12, por parejas.

Gráfico explicativo:



Variantes:

Incluir este ejercicio dentro de otros, como puede ser la entrada a canasta tras recoger el balón, o realizar un determinado pase.

Realizar relevos entre las parejas (o un mayor número de integrantes), por ejemplo, a ver quien realiza antes 6 idas y venidas hasta medio campo (o hasta la canasta contraria, donde entramos a canasta y cojemos nuestro rebote).

Recoger el balón en movimiento en vez de estático, pudiéndolo lanzar rodando el compañero o nosotros mismos.

Tras recoger el balón, no lo agarramos con dos manos, sino que directamente lo lanzamos hacia delante y lo botamos con la misma mano con la que lo recogimos. ¹⁰

FLASH EDUCATIVO

Hacer hincapié en la colocación de la trayectoria de la silla a la hora de encarar el balón. Durante el juego, casi siempre el balón estará en movimiento si está en el suelo, por lo que es importante la coordinación espacio temporal ("timing") entre nuestro movimiento, el del balón y nuestra acción de levantarlo.

¹⁰ Progresión para la iniciación al Baloncesto en Silla de Ruedas
PEREZ TEJERO, Javier; SANPEDRO, Javier <http://www.efdeportes.com/Revista Digital-Buenos Aires-Año 8-N57-Febrero 2003>.

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

2.5.4 PREPARACIÓN FÍSICA

En el baloncesto o básquetbol una buena preparación física es el primer paso para que un equipo sea eficiente en sus jugadas. El preparador debe tener conocimientos sólidos sobre los principios de la cultura física, unidos a cierta ética hacia el deporte y la vida en general.

Un buen acondicionamiento físico es prioritario para que tanto el jugador como el equipo logren su máximo rendimiento táctico, técnico y psíquico. Como primer paso debe realizarse en examen médico obligatorio a los jugadores, que comprenda:

1. Historia clínica.
2. Estudio del metabolismo energético.
3. Estudio radiográfico del tórax.
4. Estudio de laboratorio.
5. Estudio electro cardiográfico.
6. Estudio espiro métrico.

La preparación física les proporciona a los jugadores y al equipo la energía y vitalidad necesarias para realizar las funciones técnicas y tácticas requeridas por el baloncesto. El acondicionamiento físico se dirige principalmente al desarrollo de dos sistemas: el sistema músculo-esquelético y el sistema cardio-vascular (equilibrio entre el sistema nervioso central, el somático y el vegetativo). Dado que el baloncesto se caracteriza por un juego de tipo a cíclico, con esfuerzos y acciones discontinuas, se dirige la preparación física en el sentido que el deportista funcione bajo esa condición, entrenándose principalmente a base de repeticiones que le proporcionan resistencia a la velocidad requerida.

La resistencia a la velocidad se logra en base a ejercicios anaeróbicos de resistencia a esfuerzos máximos en el mayor tiempo posible. Al jugador

se le acondiciona para que logre la recuperación de energías entre el período de trabajo y de descanso.

El elemento de fuerza se trabaja fundamentalmente con ejercicios isométricos (a base de tensión pero sin movimiento) o isotónicos (igual tensión pero con movimiento). La utilización en el entrenamiento de la pelota medicinal es valiosa para el desarrollo de la fuerza.

La destreza y la coordinación se trabajan con rutinas de gimnasia básica y gimnasia con aparatos.

Mediante la preparación física se logra:

1. El desarrollo multilateral y armónico del jugador.
2. Fortalecimiento de la salud.
3. Estabilización de los sistemas del organismo.
4. Aumento del nivel de cualidades físicas básicas.
5. Aumento de las posibilidades funcionales.

El acondicionamiento físico específico sostiene la condición física adquirida durante el acondicionamiento físico general, ayudando además en el desarrollo de aptitudes y de carencias físicas. Llamado también preparación física-técnica, se basa en la repetición de las acciones del juego. Se trabaja generalmente con la pelota.

Mediante la preparación física especial se desarrollan los hábitos motores y las cualidades específicas requeridas por cada jugador. Determinados ejercicios desarrollan cualidades motores en el sentido específico que el preparador desea para ese o esos jugadores determinados.

Otra parte del entrenamiento se refiere específicamente a las carreras, entendiéndose como arrancadas, carreras cortas y rápidas, con cambios de dirección. La práctica de la carrera aumenta la velocidad de los jugadores. Se practican ejercicios para el logro de un buen equilibrio del cuerpo, dominio del balón, técnicas de salto, pases combinados con

diversos ejercicios de cultura física, y varios para ejercitar la visión periférica.

Como ya lo hemos señalado, a través de la preparación física especial se desarrollan los hábitos motores y las cualidades motoras en sentido específico y según las mismas exigencias del deporte. Junto al proceso de desarrollo de la actividad motora está la educación de las cualidades y los hábitos.

El jugador de baloncesto debe trabajar fundamentalmente: Fuerza, Velocidad, Resistencia, Habilidad, Agilidad.

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física tiene 2 etapas principales:

- 1.- La Preparación Física General
- 2- La Preparación Física Específica.

1. La Preparación Física General: se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio, o llamado también como pretemporada, o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas.

Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

-Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.

-Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.

-Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.

-Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.

-Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los meso ciclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.

-Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

-Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.

-Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Sistema Cardiovascular

- Los valores fisiológicos de su sistema cardiovascular se modifican obteniendo patrones en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria que permiten que el organismo trabaje con un menor costo energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, por lo tanto la cantidad de sangre en cada latido, mejorando la posibilidad de transporte de sustancias nutritivas.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo.
- Aumentan los vasos sanguíneos (en número y tamaño).

Sistema Respiratorio

- Aumenta la ventilación pulmonar y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria (número de respiraciones por minuto) y aumenta la profundidad de cada respiración.
- Aumenta la capacidad vital.

Sistema Nervioso

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress, producido por las intensas y extenuantes cargas, así como la monotonía que en muchos casos implica las largas sesiones de trabajo especiales y de la propia competencia.
- Se fortalecen las cualidades volitivas, el autocontrol y la confianza en sí mismo, que surgen ante la necesidad de enfrentarse a complejos y prolongados estímulos.

Sistema Locomotor

- Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción, coordinación intra e intermuscular.
- Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con bajos pesos y muchas repeticiones.
- Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

Capacidad general del organismo

- Disminuyen notablemente las enfermedades, sus mecanismos de defensa se perfeccionan hasta límites insospechados.
- Al mejorar la salud y perfeccionar la capacidad de trabajo del deportista, permite que cada vez se asimilen cargas de entrenamiento más elevadas y el mecanismo de adaptación se acelere, por lo que garantiza sucesivamente que el atleta asimile las cargas especiales con mayor velocidad de asimilación y respuesta.

2. La Preparación Física Específica:

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

- Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

- La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a

la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte.

2.5.5 LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

La planificación es una parte esencial de cualquier actividad exitosa. El deporte de rendimiento no es la excepción, dado que se necesita saber hacia dónde se direccionan las metas del grupo de trabajo involucrado en el proceso de entrenamiento. La planificación del entrenamiento no es un proceso que deba sumergirse en la complejidad, se deben establecer prioridades y decir cómo y cuándo desarrollarlas.

El diccionario de las Ciencias de la Educación (1983) define planificación como: “Proceso que es preciso seguir para alcanzar objetivos concretos en plazos determinados y etapas definidas, partiendo del conocimiento y de la evaluación científica de la situación original y utilizando de modo racional los medios materiales y los recursos humanos disponibles”.

El proceso de planificación. Diccionario de las ciencias de la Educación (1983)

RESEÑA HISTORICA DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA

A través de las diferentes épocas, la necesidad de alcanzar un elevado nivel de rendimiento provocó que deportistas y entrenadores emprendieran la tarea de sistematizar el entrenamiento en pos de ese logro. Sin embargo se considera que hay tres momentos que son verdaderamente trascendentales en el deporte moderno, los cuales provocaron cambios significativos en la planificación del entrenamiento:

1. La realización de los Juegos Olímpicos modernos. Esta etapa se conoce como la de racionalización del entrenamiento.
2. La guerra fría, desatada al finalizar la II Guerra Mundial entre las potencias, involucró al deporte a partir de la década del 50. Esta etapa se caracterizó por un importante desarrollo de las ciencias del entrenamiento.

Se le conoce como la época del auge de la planificación tradicional, siendo su principal referente Matveev.

3. La primera manifestación de la globalización del deporte fueron las transmisiones vía satélite de los Juegos Olímpicos y los campeonatos del mundo, lo cual modificó los calendarios de competiciones y la necesidad de mantener por más tiempo los niveles de rendimiento. Este fenómeno comienza a generarse en la década del 70 e irrumpe con toda su fuerza en la década del 80. Este período se conoce como de planificación contemporánea, siendo su principal referente Verjoshanski.

2.5.6 DEPORTE ADAPTADO

CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO

Hay tres aspectos o características del entrenamiento que lo definen como tal:

1. Es un proceso en el que se producen modificaciones en el estado físico, psíquico, cognitivo y afectivo.
2. Tiene como objetivo la optimización del rendimiento.
3. Debe realizarse en forma sistemática y planificada.

Bajo esta descripción, la decisión de entrenarse y adquirir las habilidades básicas de una actividad deportiva específica, deben ir de la mano de una planificación con unos objetivos determinados.

GENERALIDADES DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Para llevar a cabo una planificación en un proceso de entrenamiento deportivo debemos manejar las siguientes variables:

1. Estudio previo.
2. Definición de objetivos.
3. Calendario de competencias.
4. Racionalización de las estructuras intermedias.
5. Determinación de los medios de entrenamiento.
6. Puesta en acción del plan.

ESTUDIO PREVIO: Toda planificación debe iniciarse con un análisis previo del proceso de entrenamiento al que fueron sometidos el o los deportistas en el ciclo anterior, el no tomar esta variable en consideración podría desorientar al grupo de trabajo y alterar la toma de decisiones en cuanto a lo que se desarrollará en ciclo presente.

Los pasos a seguir durante la realización del análisis previo son los siguientes:

1. Estudiar y conocer el nivel de rendimiento de la temporada anterior.
2. Analizar el nivel de cumplimiento de los objetivos planteados en dicha temporada.
3. Conocer el nivel de rendimiento obtenido.
4. Estudiar y analizar el perfil de los individuos en todos los componentes de la preparación del deportista.
5. Conocer los recursos físicos, humanos y tecnológicos con que se dispone.

DEFINICIÓN DE OBJETIVOS: Un objetivo se puede definir como la conducta terminal que se espera de un sujeto u equipo. Fernández y Col (1977) señalan que para que un objetivo sea útil deberá cumplir las siguientes características:

1. Ha de tener claridad en su formulación.
2. Debe estar dotado de realismo y accesibilidad.
3. Debe brindar la posibilidad de ser medido.
4. Ser expresado en términos operativos.
5. Ser específico.

ESTRATEGIAS EN LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Establecimiento del marco de trabajo
2. Decisiones sobre el contenido del proceso
3. Evaluación

MARCO DE TRABAJO

Para establecer el marco de trabajo se debe tener en cuenta algunos factores generales que intervienen, tales como:

1. La filosofía personal de entrenamiento. Se debe aplicar toda la gama de hábitos, conocimientos e interrelaciones que caracterizan al grupo de trabajo.
2. Consideración de las posibilidades de desarrollo y crecimiento. Cada individuo modifica sus capacidades físicas, intelectuales, sociales y emocionales, por lo tanto se espera que refleje sus capacidades a todo nivel, tanto en el entrenamiento como en la competencia.
3. Definición de los objetivos y metas que se pretenden alcanzar. Esto es fundamental para establecer de manera precisa las tareas que se desarrollan.

CONTENIDO

Este aspecto se puede reflejar con un ejemplo:

Para diseñar una unidad intermedia de planificación, como por ejemplo una sesión de entrenamiento, se puede considerar la orientación metodológica así:

1. Actividades encaminadas a entrenar la técnica y táctica 40%
2. Preparación física 40%
3. Preparación psicológica 20%

Cada unidad intermedia de planificación tiene una estructura que encaja perfectamente en toda la jerarquía de planificación, es decir, tomando como ejemplo un micro ciclo donde se manejan altas intensidades, éste no debe contener muchas sesiones donde se manejan intensidades bajas.

EVALUACIÓN

Es necesario reunir la información específica sobre el proceso y emplearla como herramienta para modificar la planificación general. Este paso es

crucial, porque permite tener un punto de referencia para basarse en las experiencias obtenidas, asegurando confiabilidad y efectividad.

RASGOS DE LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

La periodización y planificación como área especializada del entrenamiento deportivo y a su vez, de la Educación Física, se consolidan sobre un sustento biológico, uno pedagógico y uno afectivo-motivacional. El sustento biológico, el ciclo vital mas sintéticamente expresado, es el de nacer, crecer, reproducir y morir. El sustento pedagógico, se constituye en la persona misma del entrenador, maestro de deporte o director técnico. Las etapas de la vida periodizables para el entrenamiento son las de crecimiento y reproducción que coinciden con la juventud y la adultez. El sustento afectivo-motivacional no es otro que el mismo sujeto esté dispuesto a tolerar el esfuerzo para conseguir el logro deportivo. Su voluntad de querer hacer, y la motivación que el núcleo social en que se desempeña le despierta y mantiene.

El hombre hay que entrenarle porque tiene capacidad de adaptación. La adaptación a un rango mayor de funcionamiento homeostático consiste metodológicamente en la correcta administración de las cargas, teniendo en cuenta las leyes de Arnoldt Schultz:

Estímulos óptimos entrenan, estímulos insuficientes no provocan efectos, y estímulos excesivos sobre solicitan o provocan fatiga aguda o crónica.

Si la adaptación biológica es buscada a través de años en el organismo de un deportista, ésta debe ser planificada, y eso constituye un (megaciclo).

Ese megaciclo debe cumplir los siguientes objetivos:

1. Formación y desarrollo del organismo.
2. Aprendizaje de ejercicios generales y especiales.
3. Aprendizaje de las técnicas.
4. Desarrollo gradual de las cualidades físicas.
5. Garantizar el grado de coordinación en situaciones de "stress".
6. Educar las cualidades morales y volitivas.

7. Calificar deportivamente al individuo.
8. Capacitar en conocimientos sobre higiene, medicina y nutrición.
9. Desarrollar la capacidad de control y equilibrio emocional.
10. Orientar la madurez, la que implica toma de decisiones en situaciones límites.

CONTINUIDAD DEL PROCESO DE ENTRENAMIENTO

Son básicamente tres aspectos que caracterizan la continuidad del proceso de entrenamiento:

1. El proceso del entrenamiento ocurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, lo que determina que las megas estructuras a menudo tomen nombre de Megaciclo, Ciclos Plurianuales o Pluriciclos.
2. La influencia de cada entrenamiento se materializa con base en huellas del "anterior", por consiguiente, hace que la planificación se conciba desde el megaciclo hacia la sesión entrenamiento y no a la inversa.
3. Los intervalos de descanso y los ciclos de restablecimiento, son interdependientes entre si y permiten capitalizar los esfuerzos realizados, mediante el fenómeno de la supe compensación, cuya acumulación debe ser prevista y formar parte de las mega estructuras.

En síntesis, podemos indicar, que los cambios positivos operados en el organismo, de carácter funcional, bioquímico y anatómico condicionados por el entrenamiento, se expresan en definitiva en la elevación de la capacidad de trabajo. Los intervalos de descanso deben ser preferiblemente frecuentes y cortos, que eventuales y prolongados, pero siempre deben estar formando parte del llamado período de transición.

PLANIFICACIÓN TRADICIONAL

Es un modelo de planificación del entrenamiento deportivo que se aplica básicamente cuando el deportista o deportistas deben participar en competencias de corto periodo, como ejemplo juegos nacionales, juegos panamericanos, juegos olímpicos, que son eventos que se realizan en un lapso de tiempo de días o unas cuantas semanas, lo cual en ocasiones demanda una preparación de varios años.

En la Planificación tradicional, podemos encontrar como principal representante a Matveev, LP. A continuación se muestra un ejemplo con un año de calendario deportivo y su división en tres grandes bloques:

1. Período de Transición - PT
2. Período Preparatorio - PP
3. Período Competitivo - PC

Cada uno de estos periodos tiene como finalidad poder enfatizar en objetivos secundarios, en función del objetivo central que se plantea al inicio del proceso.

Sin dudas, todos son importantes, porque el Entrenamiento Deportivo es un rompecabezas: si falta o se rompe cualquiera de las piezas, entonces el resultado no será el esperado.

En el mismo sentido, si hay buenos resultados o malos resultados sin planificación, será en virtud a la casualidad y no se podrán encontrar explicaciones lógicas a los resultados, tanto en el éxito como en el fracaso.

ORGANIZACIÓN DE LAS ESTRUCTURAS INTERMEDIAS EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

Para Matveev (1985) la integridad del proceso de entrenamiento, se asegura sobre la base de una determinada estructura, la cual representa un orden relativamente estable de unión entre sus componentes, la correlación lógica de uno con el otro y la sucesión general. En la bibliografía específica podemos encontrar diferentes formas para denominar las estructuras intermedias que se realizan en la planificación del entrenamiento deportivo.

Desde una perspectiva metodológica se plantean las siguientes denominaciones para las estructuras de la planificación deportiva:

1. Sesión de entrenamiento.
2. Micro ciclo de entrenamiento.
3. Meso ciclo de entrenamiento.
4. Macro ciclo de entrenamiento.
5. Estructura plurianual.

SESION DE ENTRENAMIENTO.

Podemos considerar la sesión de entrenamiento como la estructura elemental del proceso de organización del entrenamiento. Cada sesión de trabajo quedará sujeta al número, orientación y distribución de los ejercicios seleccionados para su desarrollo.

LOS EJERCICIOS.

Son elementos de la estructura, factores de la carga y medios principales del entrenamiento, que imponen al deportista diversas demandas funcionales y estructurales y en consecuencia influyen en diverso grado en la formación del rendimiento deportivo de alto nivel.

Según diversos autores los ejercicios los podemos clasificar en:

Matveiev (1977)

1. Ejercicios Competitivos: La propia competencia – Simulación de la competencia.
2. Ejercicios Preparatorios Especiales: Ejercicios de iniciación – Ejercicios de desarrollo.

Harre (1987) Hace una clasificación similar.

1. Ejercicios competitivos.
2. Ejercicios especiales.
3. Ejercicios Generales.

Colli (1988) hace una clasificación similar a las anteriores pero orientada hacia los deportes de equipo:

1. Ejercicios generales – Orientados – No orientados.
2. Ejercicios Especiales – Naturaleza condicionante – Aprendizaje.
3. Competición: Variado – Estándar.

MICROCICLOS.

La estructura de un micro ciclo está constituida por una serie de sesiones de entrenamiento, organizada de forma racional en un corto período de tiempo. Esta estructura de trabajo del proceso de entrenamiento siempre incorpora dos partes una estimuladora y otra de restablecimiento.

Duración Mínima: 2 a 14 días (7 – 9, lo más común).

La estructura más utilizada es 6:1 – 5:2 – 3:1 – 2:1.

MESOCICLOS.

Tienen como finalidad lograr el desarrollo de una cualidad u objetivo parcial de todo el proceso. Su organización interna se realiza a base de micro ciclos de diferentes signos, en número variable, que nunca son menos de 2 y casi nunca supera los 6 a 8 micros ciclos.

MACROCICLOS

Configuran la macro estructura que engloba el total de objetivos marcados en un proceso completo de entrenamiento con finalidad concreta, en el que se incluye una fase de competiciones.

Tradicionalmente una temporada de entrenamiento se divide en las siguientes partes.

PERIODO PREPARATORIO:

Subperíodo (Etapa) de preparación general

Subperíodo (Etapa) de preparación especial.

PERIODO COMPETITIVO:

Subperíodo (Etapa) precompetitivo.

PERIODO TRANSITORIO.

La duración de cada una de estas etapas viene marcada por las peculiaridades de las competiciones (Ligas, Play. Off, torneos, Torneos puntuales, etc.) por los intereses del deportista y por su nivel de rendimiento y/o entrenamiento.

CICLO PLURIANUALES

Son macro estructuras que incluyen varias temporadas de competición normalmente se asocian a la vida deportiva de un sujeto, o a ciclos de varios años (2–4 años), especialmente en deportistas de alto nivel.

LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

Dentro del proceso general del entrenamiento deportivo, es función de todo el equipo de trabajo garantizar que el deportista se encuentre en óptimas condiciones para enfrentar las diversas situaciones de competencia. Este propósito se logra, entre otras cosas, mediante la estructuración de la preparación del deportista. Corresponde al

aprovechamiento de todo un conjunto de medios que pretenden estimular el potencial funcional, morfológico y cognitivo con que cuenta el individuo. Éste proceso asegura la predisposición para alcanzar importantes resultados deportivos.

La preparación del deportista debe visualizarse desde sus diversos componentes:

PREPARACIÓN FÍSICA: Hace referencia a la estimulación de las diversas capacidades físicas, tanto condicionales (Relacionadas con el potencial energético y funcional del individuo) como coordinativas (Relaciones que establece el individuo con respecto a su cuerpo y el entorno de movimiento).

PREPARACIÓN TÉCNICA: Trabajo encaminado a afianzar la capacidad de resolución motriz de una tarea por medio de la utilización de los elementos propios de una disciplina deportiva o unas condiciones de movimiento predeterminadas.

PREPARACIÓN TÁCTICA: Tiene como función estimular la capacidad de resolución mental de una situación de movimiento, lo cual está en íntima relación con la técnica. En conclusión, se aplica la capacidad táctica, se eligen las alternativas adecuadas para hacer frente a la situación (Oposición, velocidad, distancia) y se realiza la acción como tal por medio de la capacidad técnica.

PREPARACIÓN PSICOLÓGICA: Hace referencia a procesos que buscan estabilizar al individuo emocionalmente para poder tolerar la carga psíquica y física que demanda un proceso de entrenamiento de alto nivel.

PREPARACIÓN TEÓRICA: Es necesario que el individuo conozca sobre el deporte, la historia, y sus principales exponentes, para tener un referente de las marcas y las técnicas de movimiento más eficientes. Además, el deportista debe conocer la funcionalidad de todo el proceso al cual está siendo sometido.

Con fines netamente metodológicos, se dará paso a abordar el componente de la preparación física con mayor profundidad.

LA PREPARACIÓN FÍSICA SEGÚN SU FUNCIONALIDAD

Se plantea que la Preparación Física es un proceso orientado al fortalecimiento de órganos y sistemas, a la elevación de las posibilidades funcionales, al mejoramiento y/o desarrollo de las cualidades motoras (fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad – movilidad y agilidad), pero de acuerdo a la etapa del ciclo de entrenamiento, o el nivel de rendimiento alcanzado, la estructura y contenidos de éste componente de la preparación del deportista varían.

PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL O DE BASE: Destinada a la adquisición de un desarrollo físico multilateral y relativamente equilibrado de las capacidades de fuerza, rapidez, flexibilidad y agilidad, lo cual pretende lograr la armonía de las funciones de órganos y sistemas. Útil en el periodo preparatorio.

PREPARACIÓN FÍSICA PRELIMINAR O PREPARATORIA:

Es un nivel superior al anterior. Corresponde a un proceso de introducción a la preparación especial, y lo que la diferencia de ésta última son los medios del entrenamiento (Ejercicios) Está presente fundamentalmente en el periodo competitivo, etapa precompetitiva.

PREPARACIÓN FÍSICA ESPECIAL:

Dirigida fundamentalmente al fortalecimiento de los órganos y sistemas y la elevación de sus posibilidades funcionales y al desarrollo de las cualidades motoras en relación con las exigencias específicas del deporte.

Presente en la etapa precompetitiva y competitiva.

CUALIDADES Y CAPACIDADES MOTRICES

Las cualidades motrices, son premisas biológicas, atributos de la personalidad del individuo, que se desarrollan desde el punto de vista filogenético y ontogenético a través de su interacción con el medio. Ellas se distinguen cualitativamente entre sí, pueden ser determinadas cuantitativamente y son susceptibles de perfeccionamiento a través de la

acción de un proceso pedagógico sobre el individuo visto como ente bio-psico-social.

Las cualidades existen, tienen sentido y se manifiestan independiente de cualquier valoración cuantitativa y por tanto no dependen de un individuo en particular. Eso significa que las cualidades de: Fuerza, Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Coordinación, que son de interés para el rendimiento deportivo, se manifiestan en cualquier deportista de alto nivel.

Desde el punto de vista cuantitativo la manifestación de estas cualidades es normalmente diferente en los distintos deportistas debido a que sus capacidades motrices son diferentes.

Es decir que las capacidades motrices, pueden ser consideradas como el resultado de la valoración cuantitativa de las cualidades correspondientes.

Las capacidades que resultan de interés para el análisis son:

Lo que distingue a las capacidades de las cualidades es que las primeras se determinan como resultado de un proceso de medición o de una observación y generalmente se expresan cuantitativamente a través de un valor numérico multiplicado por la unidad de medida que caracteriza a la cualidad. Es obvio que la unidad de medida puede ser a dimensional. Cuando se determina una capacidad su valor no siempre es resultado directo de una medición, ya que en ocasiones la capacidad se determina a partir de una fórmula o expresión matemática que requiere normalmente de varios resultados de medición.

LA FUERZA Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO

La fuerza es una capacidad física que comúnmente se relaciona o se asocia con una actividad muscular notable, la cual no solo está presente en gestos deportivos o actividades físico motrices sino también en muchas situaciones de la vida cotidiana. Por lo tanto, es fundamental la interiorización de los elementos teórico-prácticos pertinentes para estar en capacidad de dosificar la carga respectiva, y poder garantizar una

coherencia entre la metodología y los requerimientos de la población que se tiene a cargo.¹¹

LA FUERZA Y EL SISTEMA MUSCULAR

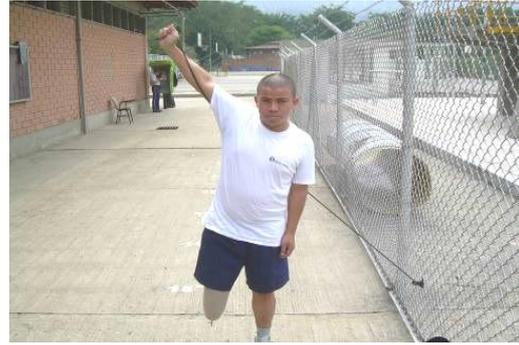
La fuerza es un componente esencial para el rendimiento de cualquier ser humano y su desarrollo formal no puede ser olvidado en la preparación de los deportistas” (Siff y Verkoshanski). La fuerza es el producto de un fenómeno ultra estructural del músculo, iniciado y regulado por múltiples procesos que se desatan en el sistema nervioso y en virtud de la interacción con otros sistemas funcionales como el endocrino. Se entiende como la capacidad que posee la Unidad Generadora de Tensión (UGT-Componente Contráctil + Componente Elástico) para responder de manera efectiva ante la oposición que ofrece un agente externo, el cual puede estar representado por el propio peso del cuerpo o uno de sus segmentos, el peso de otra persona, la densidad del agua, el peso de un objeto, las características de un terreno, las condiciones en las que se realiza un movimiento (saltos, acciones de frenado, incremento de la velocidad), entre otros ejemplos.

1. SIMULACIÓN DE TIRÓN DE ARRANQUE/ENVIÓN: Ubicando el theraband en la parte inferior sujetándolo de el piso iniciando con la diagonal 2 en extensión + aducción + rotación interna de hombro para finalizar en la diagonal 1 con flexión + abducción + rotación externa de hombro lo ideal para este ejercicio es buscar que el codo se encuentre en extensión al iniciar movimiento y finalice el ejercicio en extensión.

¹¹ ORTIZ SILVA, Jaime Alberto Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física, Especialización en Entrenamiento Deportivo. Medellín, Colombia, 2007



A. FASE INICIAL



B. FASE FINAL

2. SIMULACIÓN DE REMO VERTICAL EN POSICIÓN LATERAL:

Ubicado en posición lateral con el theraband ubicado en la parte posterior a una altura específica partiendo de la diagonal 1 con flexión + abducción + rotación externa de hombro y finalizando con la diagonal 2 en extensión + aducción + rotación interna de hombro; este ejercicio siempre será realizado con el codo en extensión.



A. FASE INICIAL



B. FASE FINAL

3. EJERCICIO PARA TRICEPS EN T EN POSICIÓN LATERAL:

El deportista se ubica en posición lateral sobre el lado izquierdo y elevando el cuerpo con la ayuda del antebrazo izquierdo se eleva el tronco tomando el theraband con la mano que se encuentra apoyada sobre el piso se inicia con el codo en flexión iniciando la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro para finalizar el movimiento con extensión de codo en la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro.



A. FASE INICIAL



B. FASE FINAL

4. EJERCICIO PARA HOMBROS Y ROTADORES DE TRONCO:

Ubicaremos el paciente en posición sedente y se coloca el theraband a una altura específica de manera que el hombro se desplace de la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro hasta llegar a la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro teniendo en cuenta que desde que parte el movimiento hasta que finalice tenemos que rotar el tronco de superior a inferior.



A. FASE INICIAL



B. FASE FINAL

5. EJERCICIO PARA BICEPS Y FLEXORES DE TRONCO: Ubicando el paciente en posición sedente o sobre un balón de bobath y anclando el theraband a una altura específica partiremos de la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro con el codo extendido hasta llegar a la mitad del recorrido donde tendremos el codo y el tronco flexionado de manera que por unos segundos realizaremos contracciones isotónicas y continuaremos con el movimiento hasta llegar a la diagonal 4 en extensión + aducción + rotación interna de hombro donde finalizará con una flexión profunda de abdomen.



A.FASE INICIAL



B. FASE FINAL



A.FASE INICIAL



B.FASE FINAL

6. EJERCICIOS BILATERALES RECIPROCOS ASIMETRICOS PARA

HOMBROS: En este ejercicio emplearemos dos therabanes a una altura especifica, nuestro paciente se ubica en posición sedente o semi arrodillado de manera que el miembro superior izquierdo se desplazará en la diagonal 1 con flexión + abducción + rotación externa de hombro para finalizando con la diagonal 2 en extensión + adicción + rotación interna de hombro y el miembro superior derecho se desplazará en la diagonal 4 en extensión + abducción +rotación interna de hombro para finalizar con la diagonal 2 flexión + aducción + rotación externa de hombro el movimiento debe ser permanente con los dos miembros superiores al mismo tiempo de manera que nos permita mejora la fuerza y la coordinación.



A. FASE INICIAL



B. FASE FINAL

7. EJERCICIOS BILATERALES RECIPROCOS SIMETRICOS PARA HOMBROS Y CINTURA ESCAPULAR:

Para este ejercicio emplearemos un theraban el cual se sujetará del centro de manera que podamos manipular los dos extremos a una altura específica, nuestro paciente se ubica en posición sedente o semi arrodillado de frente al theraban, los miembros superiores tanto el izquierdo como el derecho se desplazará en la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro de manera que en la posición de partida simula una x con los brazos arriba y realizaremos el movimiento

hasta finalizar con la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro; En el miembro superior; el movimiento debe realizarse con los dos miembros superiores al mismo tiempo de manera que nos permita mejorar la fuerza y la coordinación.



A.FASE INICAL



B.FASE FINAL

8. EJERCICIO PARA HOMBRO Y CINTURA ESCAPULAR EN POSICIÓN SEDENTE: Con el deportista ubicado en posición sedente sobre el balón de bobath y el theraban intercalado sobre las piernas con el miembro superior derecho iniciamos con la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro para llegar a la diagonal 3 con flexión + adicción + rotación externa de hombro teniendo en cuenta que todo el rango de movimiento se realiza con el codo extendido.



A.FASE INICIAL



B.FASE FINAL

9. EJERCICIO PARA HOMBRO Y CINTURA ESCAPULAR EN POSICIÓN SEDENTE: Se realiza igual al anterior con la misma posición y el theraban intercalado sobre las piernas partiendo con la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro para llegar a la diagonal 3 con flexión + adicción + rotación externa de hombro teniendo en cuenta que todo el rango de movimiento se realiza iniciando con el codo extendido y luego de transcurrir la mitad del movimiento se debe finalizar con el codo flexionado.



A.FASE INICIAL



B.FASE FINAL

10. EJERCICIO BILATERALES RECIPROCOS SIMETRICOS PARA HOMBRO, CINTURA ESCAPULAR Y ERCTORES DE COLUMNA: Iniciamos con el paciente en posición cuadrúpeda baja y el centro del theraban entre las plantas de los pies con ambos miembros superiores tomamos los extremos del theraban de manera que partiremos de la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro con los codos extendidos y a medida que vamos avanzando el deportista va colocando su columna en posición erecta y los miembros inferiores llegará a la diagonal 3 con flexión + adicción + rotación externa de hombro concluyendo con los codos flexionados.



A.FASE INICIAL



B.FASE FINAL

Destacando el nivel de entrenamiento de los deportistas, éste influye significativamente en el grado de participación de las diferentes zonas musculares.

Los deportistas más entrenados tienden a alcanzar una participación proporcionalmente mayor de las fibras de la zona superior respecto a las de la zona inferior al realizar los ejercicios de encogimientos, lanzamientos y explosividad; de acuerdo a esto hemos diseñado un plan de ejercicios para la preparación específica del deportista:

1. LANZAMIENTO LATERAL: Se coloca el deportista en la posición característica de bateo, tome un balón medicinal liviano con una mano, de manera que desde la diagonal 1 con flexión + abducción + rotación externa de hombro, realice una rotación del tronco hacia adelante mientras sostiene el balón medicinal y rote explosivamente hacia delante y lance el balón medicinal, transfiriendo todo su peso corporal a la zona media del cuerpo. Finalizando en un trayecto medio de la diagonal 2 en extensión + aducción + rotación interna de hombro donde el hombros realizará aducción y rotación externa pero no concluirá en extensión de hombro sino en aducción horizontal de manera que tendríamos un trabajo específico para pectorales.



A.FASE INICIAL



B.FASE FINAL

2. LANZAMIENTO LATERAL BILATERAL SIMETRICO DE MIEMBROS SUPERIORES:

Se coloca el deportista en la posición igual a la anterior, tome un balón medicinal liviano con ambas manos, de manera que desde la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro con ambos miembros superiores, se realiza una rotación del tronco hacia adelante mientras sostiene el balón medicinal y rote explosivamente hacia delante y lance el balón medicinal, transfiriendo todo su peso corporal a la zona media del cuerpo. Finalizando en un trayecto medio de la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro donde el hombro realizara aducción y rotación externa pero no concluirá en extensión de hombro sino en aducción horizontal de manera que tendríamos un trabajo específico para pectorales.



A.FASE INICAL



B.FASE FINAL

3. LANZAMIENTO ARRODILLADO:

Este ejercicio requiere que se involucre una mayor parte de la musculatura de la región central del cuerpo, ya que una de las piernas queda inmovilizada. El deportista permanecerá preferiblemente arrodillado o sentado sobre el balón de bobath; Sostenga el balón medicinal con la mano dirigiéndolo hacia la diagonal 2 en extensión + aducción + rotación interna de hombro para finalizar en la diagonal 1 con flexión + abducción + rotación externa de hombro realizando movimientos explosivos del miembros superior y de rotando hacia atrás el tronco.



A.FASE INICIAL



B.FASE FINAL

4. SUPERHEROE: Los músculos de la espalda no pueden ser ignorados cuando se entrena para mejorar la potencia de la región central del cuerpo. Ubíquese en posición prona sobre el piso con sus brazos. Sostenga un balón medicinal liviano con una mano o un theraban de una resistencia fuerte. Levante el tronco del piso y dirija la resistencia hacia la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro con los codos extendidos hasta llegar a la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro concluyendo con los codos extendidos o flexionados.



A.FASE INICAL



B.FASE FINAL

5. LA CRUZ: En el suelo, en posición prona (boca abajo) partiendo con ambos miembros superiores desde la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro con los brazos atrás, se elevan brazos y el tronco al mismo tiempo; de manera que al elevar solo los brazos estos deben continuar hasta terminar en la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro; este ejercicio refuerza la musculatura posterior y compensa la mala postura que puede derivar de un trabajo exclusivo de ante versión de hombro.



A.FASE INICAL



B. FASE FINAL

6. ENCOGIMIENTO ABDOMINAL CON GIRO:

Ubicando el deportista en posición supina (boca arriba) anclamos un theraban desde la parte posterior del deportista y realizaremos la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro, de manera que al girar el miembro superior debe llegar a la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro derecho y simulando llegar a la rodilla izquierda e inversa. Lo ideal es elevar lo mayor posible el tronco.



A.FASE INICIAL



B.FASE FINAL

7. SIMULACIÓN DE TIRÓN DE ARRANQUE/ENVIÓN EN POSICIÓN SEDENTE EN BALON DE BOBATH:

Ubicando el theraband en la parte inferior anclándolo al piso iniciando con la diagonal 2 en extensión + aducción + rotación interna de hombro para finalizar en la diagonal 1 con flexión + abducción + rotación externa de hombro lo ideal para este ejercicio es buscar que el codo se encuentre en flexión al iniciar el movimiento y llegue en extensión al finalizar el ejercicio, dicho ejercicio se puede realizar con balones medicinales de manera que el balón sea expulsado explosivamente por encima de la cabeza o tirar explosivamente el theraband de manera que se tenga que guardar el equilibrio sobre el balón.



A.FASE INICIAL



B.FASE FINAL

8. EJERCICIOS PARA LA MUSCULATURA DE LA CINTURA ESCAPULAR, HOMBROS Y FLEXORES DE TRONCO:

Con la ayuda del entrenador ubicamos al deportista sobre el balón de bobath y ubicamos el miembro superior a trabajar en la diagonal 1 con flexión + abducción + rotación externa de hombro de manera que el entrenador debe realizar fuerza de tracción hacia delante y mantendrá el theraban de manera que el deportista deberá finalizar en la diagonal 2 en extensión + aducción + rotación interna de hombro, para poder adoptar dicha posición deberá ejercer contracciones excéntricas permanente de los erectores de columna.



A.FASE INICIAL



B.FASE FINAL

9. NADO ALTERNADO DE FORMA BILATERAL SIMETRICO DE MIEMBROS SUPERIORES:

Se ubican el deportista y el entrenador en posición prona (boca abajo) con therabanes en cada mano al mismo tiempo el entrenador y el deportista elevaran el tronco del piso y cuando el entrenador dirija la resistencia hacia la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro con los codos extendidos el deportista llevara el miembro superior a la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro concluyendo con los codos así de manera alternada con ambos miembros superiores.



A.FASE INICIAL



B.FASE INTERMEDIA



C. FASE FINAL

10. BRACEO EN POSICIÓN SEDENTE EN BALÓN DE BOBATH:

Se ubican el deportista sentado sobre el balón de bobath y el entrenador en posición bípedo con theraban trabajando de forma cruzada bien sea en la mano derecha de uno y en la izquierda de otro o viceversa, el entrenador dirige la resistencia hacia la diagonal 4 en extensión + abducción + rotación interna de hombro con los codos extendidos el deportista llevará el miembro superior opuesto a la diagonal 3 con flexión + aducción + rotación externa de hombro concluyendo con los codos así de manera alternada con ambos miembros superiores.¹²



A.FASE INICIAL



B.FASE INTERMEDIA



C.FASE INTERMEDIA



D. FASE FINAL

¹² SIFF, M; VERHOSHANSKY, Y (2000) Superentrenamiento. Barcelona: Paidotribo.

DEPORTE ADAPTADO A DEPORTISTAS CON CAPACIDADES ESPECIALES.

Deporte adaptado: es aquel que es practicado por personas que presentan una determinada discapacidad.

Básicamente este deporte toma esta denominación por las adaptaciones de las reglas deportivas instalación, material, número de deportistas, etc.

Para que pueda ser practicado desde los niños hasta los ancianos pasando por las personas que padecen discapacidades.

El deporte adaptado pretende:

Sensibilizar a la sociedad sobre los problemas de los discapacitados en general y sobre las dificultades de la práctica deportiva en particular.

Utilizar el deporte adaptado como un proceso para llegar al deporte integración y utilizar este último proceso, para la normalización de las personas discapacitadas.

Suprimir las barreras arquitectónicas pues son muchas las instalaciones deportivas que en la actualidad todavía presentan barreras que imposibilitan la práctica deportiva a personas con discapacidad.

Favorecer programas específicos para grupos determinados de personas discapacitadas ofreciendo más posibilidades de práctica.

Deporte de integración: es aquel que se practica junto a personas que no presentan minusvalías aunque las discapacidades les imposibilitan realizar las actividades deportivas con total plenitud. La palabra integración comenzó a utilizarse en los años 1960 y se consolida como término, hacia los años 1980.

El deporte integración es un proceso en el que se deben optimizar diversos factores, que faciliten que las personas discapacitadas inicien o bien desarrollen el deporte en términos próximos a la normalidad.

La optimización del proceso de integración tiene como finalidad la normalización. Este proceso es posible y necesario cuando la

discapacidad es leve y difícilmente realizable cuando la discapacidad es grave.

Los procesos de deporte integración más significativos son los que culminan en la normalidad.

Como ejemplos podemos citar a Wilma Rudolph, "la gacela negra" atleta norteamericana que a pesar de haber sufrido poliomielitis en su infancia y no caminar hasta los 7 años, fue campeona olímpica de los 100m. 200m. y 4x100m. lisos en la Olimpiada de Roma en 1960, batiendo el record del mundo femenino en las tres pruebas.

Deporte normalizado: es el deporte que se practica respetando las mismas reglas y en condiciones que no presentan adaptaciones. Es el deporte al que habitualmente se refiere la población, los medios de comunicación, etc.

El deporte adaptado y el deporte integración son procesos en definitiva para adquirir la normalización deportiva.

HISTORIA DEL DEPORTE PARA DISCAPACITADOS.

El concepto de actividad física adaptada o deporte adaptado nace después de la segunda guerra mundial en el Hospital para Lesionados Medulares de Stoke Mandeville – Inglaterra.

El Dr. Ludwing Guttmann introdujo ciertas actividades deportivas alrededor de los programas rehabilitadores, terapéuticos y curativos desde perspectivas hospitalarias. Con posterioridad el deporte para discapacitados motores se generalizó dentro de los tratamientos hospitalarios dirigidos a otras deficiencias producidas por enfermedades, patologías diversas o accidentes.

En un principio el deporte adaptado tuvo en cuenta principalmente el aspecto rehabilitador. Con posterioridad y a lo largo de su breve historia se han incorporando nuevos conceptos como el de adaptación al entorno, normalización, integración, autonomía, etc.

Las actuales perspectivas a la hora de afrontar la actividad física adaptada han ido introduciendo aspectos como la motivación, diversión, recreación y competición que hacen más fácil la incorporación del discapacitado a la sociedad.¹³

2.6 HIPÓTESIS

Para el juego de básquet en silla de ruedas si influye la preparación física en los deportistas de capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

2.7 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

Variable Independiente:	Baloncesto en silla de ruedas
Variable Dependiente:	Preparación Física en deportistas con Capacidades Especiales

¹³ Deporte y Discapacidad ZUCCHI, Daniel Germán lapalestra@copetel.com.ar
<http://www.efdeportes.com> Revista Digital-Buenos Aires-Año 7-N°43-Diciembre de 2001

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1 ENFOQUE

El problema de la presente investigación se basará en un enfoque predominante, es de carácter cuantitativo y cualitativo; los cuales son métodos establecidos para estudiar de manera científica una muestra reducida de los objetos investigados.

Es Cuantitativa debido a que se realiza procesos matemáticos y estadísticos para valorar los datos recopilados en las encuestas y en la aplicación de un modelo matemático para la determinación de la muestra.

Es Cualitativa porque se va a valorar la incidencia del Baloncesto en silla de ruedas y su influencia en la preparación física de los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

3.2 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de la presente investigación responde a las siguientes modalidades:

Investigación Bibliográfica.-Se utilizó la consulta bibliográfica porque se amplió y se profundizó las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamenta en la consulta de libros. Folletos, revistas, internet.

Investigación de Campo.- El presente trabajo de investigación de campo se realizó en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

Se debe verificar la hipótesis porque se va a identificar el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

Investigación Aplicada.- Porque de acuerdo al objeto de estudio se va a utilizar los conocimientos previos para realizar una propuesta basada en dichos conocimientos.

3.3 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN

Exploratoria.- El presente trabajo es de tipo exploratorio porque genera una hipótesis, reconoce las variables que son de interés deportivo y social.

Descriptiva.- Comprende: la descripción, registro, análisis e interpretación de las condiciones existentes en el momento de implicar algún tipo de comparación y puede intentar descubrir las relaciones causa- efecto entre las variables de estudio.

Investigación Explicativa.- Está investigación se refiere al baloncesto en silla de ruedas y la preparación física de los deportistas con capacidades especiales

Descriptiva.- Porque aborda el nivel de profundidad de un fenómeno u objeto de estudio, para obtener nuevos datos y elementos que pueden conducir a formular con mayor precisión las preguntas de la investigación.

3.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN	No. DE FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIRIGENTES	4	12%
ENTRENADORES	4	12%
DEPORTISTAS	25	76%
TOTAL	33	100%

Tabla N° 1 Población y muestra

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TECNICA E INSTRUMENTOS
El Baloncesto en silla de ruedas fue inventado en 1946 por ex jugadores de Baloncesto convencional de los Estados Unidos de América, quienes tras sufrir lesiones de guerra, quisieron experimentar nuevamente un deporte altamente atlético dentro del marco grupal de equipo.	Equipamiento Tipos de jugadores	Campo de juego Los tableros Las canastas El terreno de juego En los jugadores? Jugadores punto 1 Jugadores punto 2 Jugadores punto 3 Jugadores punto 4 Jugadores punto 4.5	¿Conoce usted las dimensiones que debe tener el campo de juego? ¿Sabía usted que las personas con capacidades especiales necesitan ser motivados para practicar un juego de básquet? ¿Conoce usted que si no están preparados físicamente pueden sufrir alguna lesión en sus articulaciones en la en la parte superior del cuerpo? ¿Las líneas de marcación deben contrastar con el piso del terreno de juego? ¿Las sillas de ruedas pueden tener cuatro ruedas con medidas mínimas permitidas? ¿Los movimientos de estos jugadores 1 son deficientes? ¿Los jugadores 2 dependen de su mano para sujetarse en caso de colisión? ¿Los jugadores 3 pueden tomar el balón sobre sus cabezas con ambas manos? ¿Los jugadores 4 tienen mejores movimientos de rotación y laterales? ¿Los jugadores 4.5 carecen de un miembro por amputación?	✓ Observación: Ficha de observación. ✓ Encuesta Cuestionario estructurado.

Cuadro Nº 1 Variable Independiente

3.6 PLAN DE RECOLECCION DE INFORMACIÓN

PREGUNTAS	EXPLICACION
¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación
¿A qué personas está dirigido?	A deportistas
¿Sobre qué aspectos?	Sobre el aspecto físico
¿Quién investiga?	Investigador:
¿Cuándo?	Septiembre 2012 – Febrero 2013
Lugar de recolección de la información	Concentración Deportiva de Pichincha
¿Cuántas veces?	80 deportistas
¿Qué técnica de recolección?	Encuestas
¿Con qué?	Cuestionarios
¿En qué situación?	En la Concentración porque existió la colaboración de parte de los involucrados

Cuadro No. 3. Recolección de Información

Para dar solución a este tema de investigación, es de vital importancia establecer ciertas estrategias metodológicas que permitirán de manera clara y precisa orientar el desarrollo del tema planteado.

La base de este proceso de investigación se sustentó en la utilización de dos técnicas: la bibliográfica y la del trabajo, la primera dedicada a escoger información conceptual localizada en libros, periódicos, revistas, folletos, internet y documentos varios; la segunda nos brinda información de primera fuente mediante la observación, la encuesta etc.

Estos datos nos permitieron tener una visión general del hecho o fenómeno a investigarse para lo cual utilizaremos investigación aplicada en virtud de poder alcanzar la interpretación cualitativa de las causas y consecuencias del fenómeno en estudios apoyados en los métodos inductivo y deductivo, los mismos que nos permitieron comprobar o modificar el hecho investigado.

El universo de esta investigación son los deportistas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN

Se procederá a la elaboración de fichas de observación, para ser aplicada a los jugadores de básquet en silla de ruedas.

Se tabuló los cuadros según las variables y según la hipótesis que se propuso y se representó.

Se analizó los resultados estadísticos de acuerdo a los objetivos e hipótesis planteada.

Se interpretó los resultados con el apoyo del marco teórico.

Se comprobó y se verificó la hipótesis.

Se establecieron las respectivas conclusiones y recomendaciones.

* Revisión crítica de la información recogida, es decir corrección de la información defectuosa e incompleta

* Recopilación de la recolección, en casos individuales para corregir fallas de contestación

* Tabulación de la información recogida

CAPÍTULO IV

4 ANÁLISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los datos obtenidos de la investigación fueron ordenados y procesados para posteriormente mediante el análisis numérico ser valorados, mediante la utilización de la estadística descriptiva, cuadros, gráficos en las cuales constan los respectivos análisis.

Pregunta Nº 1.- ¿Sabía usted que las personas con capacidades especiales necesitan ser incentivados para practicar un juego de baloncesto?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	27%
NO	11	73%
TOTAL	15	100%

Tabla Nº 2: Incentivo para el juego

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

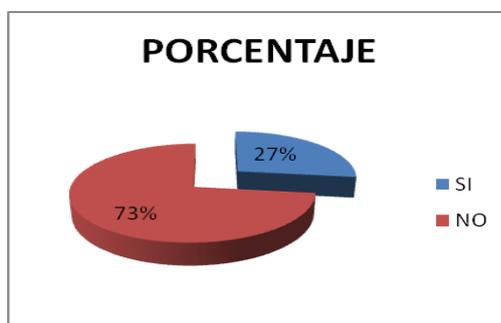


Gráfico Nº 17: Trabajo Psicológico

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos que obtenemos en esta encuesta nos podemos dar cuenta que el 73% piensan que no es necesario incentivar a las personas que tienen alguna discapacidad física para que practiquen un juego deportivo, como en este caso es el juego de baloncesto en silla de ruedas.

En cambio el 27% del resto de las personas encuestadas piensan que si es necesario tener un acercamiento, un trato, un incentivo con las personas que tienen alguna discapacidad física, para que practiquen el baloncesto en silla de ruedas.

Pregunta N° 2.- ¿Conoce usted, que si no están preparados físicamente puede sufrir alguna lesión en sus articulaciones en la parte superior del cuerpo?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	87%
NO	2	13%
TOTAL	15	100%

Tabla N° 3: Lesiones en parte superior del cuerpo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

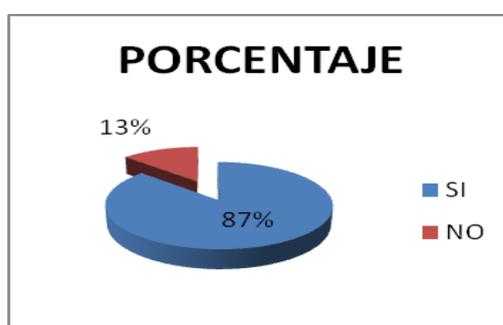


Gráfico N° 18: Lesiones parte superior del cuerpo

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

El 87% de las personas encuestadas piensan que hay que tener en cuenta que para realizar un trabajo físico nuestro cuerpo tiene que estar acorde a todos los movimientos y reacciones que nuestro cuerpo va a necesitar en el transcurso de la competencia.

Los encuestados están consientes de las graves lesiones que pueden acarrear, por la falta de una buena preparación física, tienen que fortalecer en especial el área de los hombros ya que es ahí donde se ejerce mayor presión por el movimiento que tiene que realizar para el manejo de su silla de ruedas.

En cambio el 13% de las personas consideran que no es necesario preparar al deportista para un juego de baloncesto.

Pregunta N° 3.- ¿Las sillas de ruedas pueden tener cuatro ruedas con medidas mínimas permitidas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	53%
NO	7	47%
TOTAL	15	100%

Tabla N° 4: Sillas con cuatro ruedas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

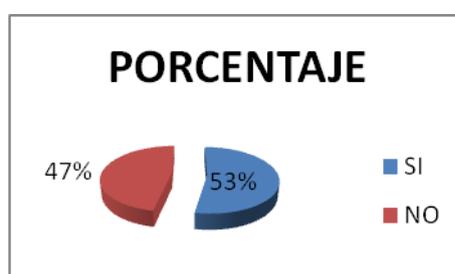


Gráfico N° 19: Sillas con cuatro ruedas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

El 53% de los encuestados afirman que la silla puede tener cuatro ruedas siempre y cuando cumplan con las medidas permitidas, como esta en el reglamento del juego de baloncesto en silla de ruedas.

Si los deportistas no cumplen con las reglas que mantienen, no podrían tener competencia alguna ya que si utilizarían sillas de ruedas con diferente medida habría una ventaja o desventaja para los demás deportistas.

El 47% no piensa que no es necesario que una silla de ruedas tenga las medidas permitidas para un determinado juego.

Pregunta N° 4.- ¿Los jugadores 2 dependen de su mano para sujetarse en caso de colisión?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	87%
NO	2	13%
TOTAL	15	100%

Tabla N° 5: Sujetarse en caso de colisión

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

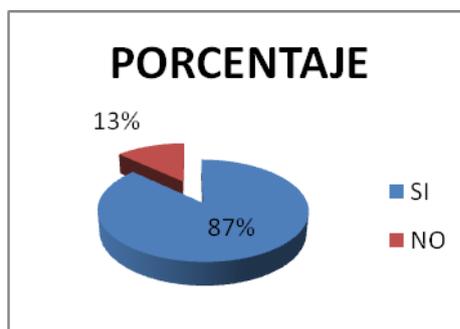


Gráfico N° 20: Sujetarse en caso de colisión

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

El 87 % de los encuestados si saben que en un juego determinado por el movimiento y los giros que tienen que realizar los jugadores de baloncesto si deben sujetarse con una mano, ya que los deportistas clase 2 no tienen mucha movilidad del tronco y tienen movimientos parcialmente controlados hacia delante, lo que acarrea que al momento de jugar y movilizarse en la cancha, pueda existir una colisión que le lleve a la caída, y para evitar la caída tienen que sujetarse con la una mano.

En cambio el 13% de los encuestados no conocen el grado de dificultad que tiene el jugador clase 2.

Pregunta N° 5.- ¿Los jugadores 4 tienen mejores movimientos de rotación y laterales?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	60%
NO	6	40%
TOTAL	15	100%

Tabla N° 6: Movimientos de rotación y laterales

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

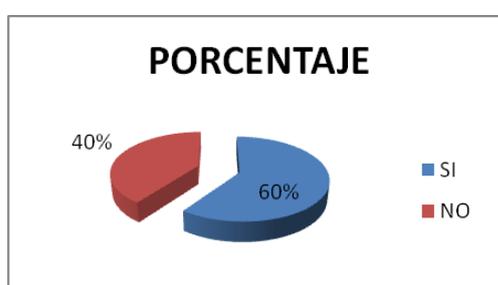


Gráfico N° 21: Movimientos de rotación y laterales

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Como se ha dicho durante el proceso de la investigación el 60% de los encuestados conoce que los jugadores 4 tienen movimiento normal en el tronco y se les facilita inclinarse hacia los dos lados con un control total de su cuerpo y al momento de su competencia, son más estables en recibir los rebotes.

En cambio el 40% no conoce realmente las movilidades del cuerpo que tiene el jugador clase 4.

Pregunta N° 6.- ¿Sabe usted que mediante el deporte de integración se pretenden eliminar las barreras arquitectónicas en las instalaciones deportivas?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	5	33%
NO	10	67%
TOTAL	15	100%

Tabla N° 7: Eliminación de barreras arquitectónicas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

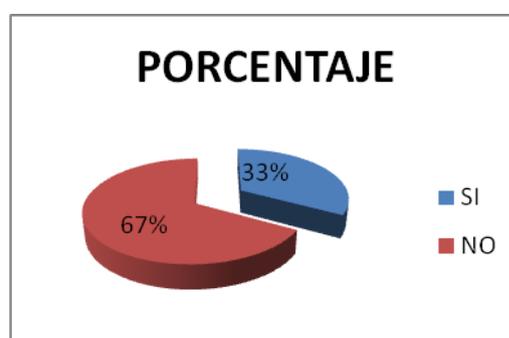


Gráfico N° 22: Eliminación de barreras arquitectónicas

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

Con el 67% del porcentaje vuelve a mostrar el desconocimiento de la gente y la poca accesibilidad que tienen las personas con capacidades especiales en cuanto a ingresos a edificios, pasos peatonales, aceras, entre otros, motivo por el cual se han sentido olvidados por la sociedad, sin embargo con este sistema de deporte de integración se pretende eliminar esos impedimentos para las personas con capacidades especiales y brindarles todas las facilidades para que se sientan como ciudadanos con los mismos derechos e igualdades.

El 33% de las personas si tienen conocimiento que por medio del deporte se pueden romper muchas barreras y salir adelante.

Pregunta N° 7.- ¿Considera que el deporte de integración favorece a los grupos de personas con capacidades especiales para posibilitar una mejor práctica deportiva?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	12	80%
NO	3	20%
TOTAL	15	100%

Tabla N° 8: Deporte de integración

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

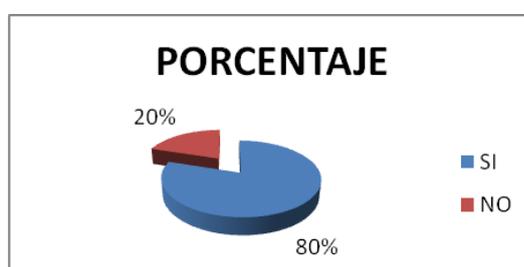


Gráfico N° 23: Deporte de integración

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De la tabulación de datos se obtiene que el 80% de los encuestados piensan que el deporte de integración mejora la práctica deportiva, mientras que el 20% restante dicen no considerar que el deporte de integración mejore la práctica deportiva.

Definitivamente lo que se pretende a través del deporte de integración es favorecer a los grupos de personas con capacidades especiales para posibilitar una mejor práctica deportiva, esto se lo puede conseguir empezando a cambiar la forma de pensar de los mismos deportistas que por mucho tiempo se vieron aislados y olvidados, impedidos de ingresar libremente a cualquier instalación deportiva o practicar un deporte sintiéndose parte de la sociedad a la que pertenecen.

Pregunta N° 8.- ¿Conoce usted que el uso de la silla de ruedas puede condicionar la técnica y táctica individual?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	27%
NO	11	73%
TOTAL	15	100%

Tabla N° 9: Técnica y táctica individual

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

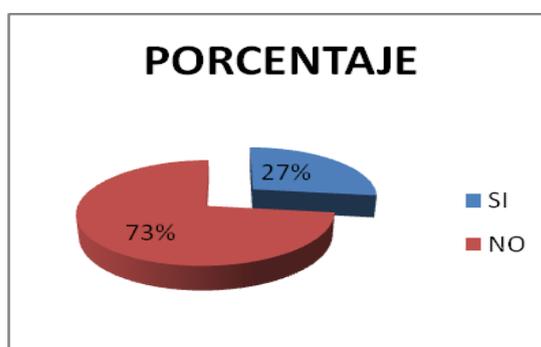


Gráfico N° 24: Técnica y táctica individual

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De la tabulación de datos se obtiene que el 27% de los encuestados piensa que si condiciona la silla de ruedas para aprender la técnica y táctica del jugador, mientras que el 73% restante dicen que no condiciona la silla de ruedas para aprender la técnica y táctica del juego de baloncesto.

Esta pregunta demuestra que los deportistas desconocen cómo se desarrolla el Básquet en Silla de Ruedas, ya que definitivamente el uso de la silla condiciona la técnica y táctica individual ya que, por un lado, no es posible realizar desplazamientos laterales con ella y por otro, la silla ocupa más espacio que un jugador a pie, por lo que la ocupación y distribución del espacio en función del juego es determinante.

Pregunta N° 9.- ¿Sabe usted que en las destrezas técnicas los elementos más importantes son pase, tiro y rebote?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	8	53%
NO	7	47%
TOTAL	15	100%

Tabla N° 10: Pase, tiro y rebote

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

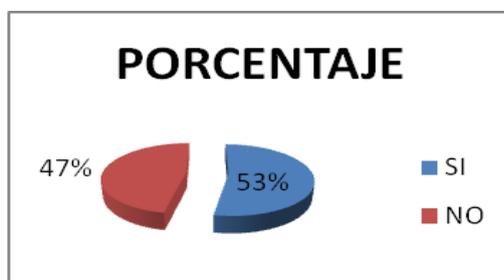


Gráfico N° 25: Pase, tiro y rebote

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De los datos obtenidos se determina que el 53% de los encuestados dicen saber que las destrezas más importantes son pase, tiro y rebote, mientras el 47% restante dicen que no saben sobre las destrezas de pase, tiro y rebote.

Las destrezas que los jugadores de baloncesto en silla de ruedas deben desarrollar es definitivamente la de pase, tiro y rebote, con lo que necesitan una preparación física adecuada y no solo en la práctica sino que también deben conocer como se realizan estos ejercicios de manera teórica y que se pretende con la realización de los mismos, con esto se pretende que el jugador se sienta consciente de que es lo que debe hacer en todo momento.

Pregunta N° 10.- ¿Logra coordinar de manera adecuada con sus compañeros el ataque y defensa en la cancha?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	9	60%
NO	6	40%
TOTAL	15	100%

Tabla N° 11: Ataque y defensa en la cancha

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

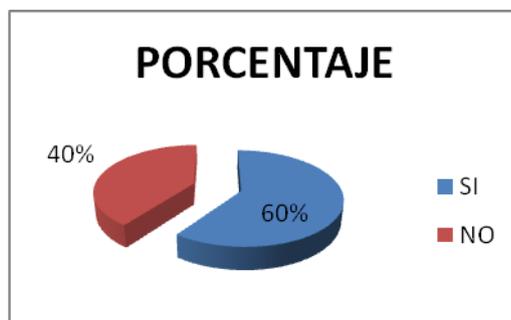


Gráfico N° 26: Ataque y defensa en la cancha

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Investigador

De la tabulación de datos obtenida se determina que el 60% de los encuestados dicen lograr coordinación adecuada en ataque y defensa en la cancha, mientras que el 40% dicen no lograr la coordinación adecuada en ataque y defensa en la cancha.

El ataque y defensa en equipo son las tácticas más importantes para definir si un partido se gana o se pierde, es importante la coordinación y tener una excelente preparación física para estar preparados para responder de manera adecuada a un ataque o estar listos para defender, por eso es importante practicar y sobre todo lograr una buena comunicación con los compañeros en el momento del juego.

4.2 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

HIPÓTESIS: La aplicación de la preparación física en los deportistas de básquet en silla de ruedas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

VARIABLES

Variable Independiente: Básquet en silla de ruedas

Variable Dependiente: La preparación física en silla de ruedas

4.2.1 PLANTEAMIENTO DE LA HIPÓTESIS

HIPÓTESIS ALTERNA H1 La aplicación de la preparación física de los deportistas de básquet en silla de ruedas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

HIPÓTESIS NULA H0 La aplicación de la preparación física en los deportistas de básquet con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha.

4.2.2 SELECCIÓN DEL NIVEL DE SIGNIFICACIÓN

Para la verificación de la hipótesis se utilizará el nivel de $\alpha=0.01$

4.2.3 ESPECIFICACIÓN DEL ESTADÍSTICO

$$x^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

x^2 = Chi o Ji cuadrado

\sum = Sumatoria

O = Frecuencias observadas

E = Frecuencias esperadas

Se trata de un cuadro de contingencia de 3 filas y 2 columnas con la aplicación de la fórmula estadística mencionada. Las filas hacen referencia a las preguntas en este caso se han tomado 4 preguntas del total de la encuesta, y las columnas hacen referencia a la alternativa de la pregunta, en este caso cada pregunta tiene 2 alternativas (SI, NO).

4.2.4 ESPECIFICACIÓN DE LAS REGIONES DE ACEPTACIÓN Y RECHAZO

Para decidir sobre estas regiones primeramente determinamos los grados de libertad conociendo que el cuadro está formado por 3 filas y 2 columnas.

$Gl = (f - 1)(c - 1)$ Fórmula para obtener los grados de libertad

$$Gl = (4 - 1)(2 - 1)$$

$$Gl = (3)(1)$$

$$Gl = 3$$

$$3 = 11.34$$

Por lo tanto con 3 grados de libertad y un nivel de 0.01 tenemos en la tabla del X^2_t el valor de 11.34, por lo tanto si $x^2_t \leq x^2_c$ se rechazará la H_0 caso contrario se le aceptará.

$$x^2_t = 11.35$$

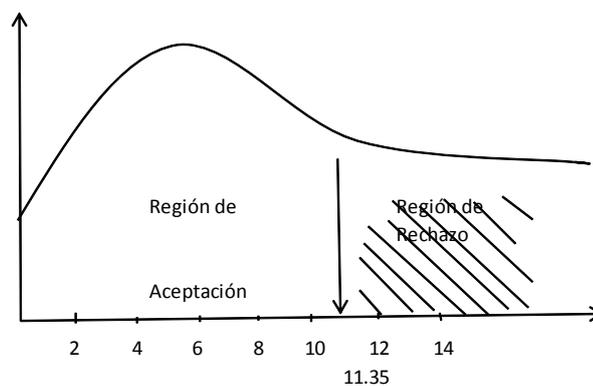
x^2_t = chi cuadrado tabular

x^2_c = chi cuadrado calculado

$$x^2_t = 11.35$$

$$x^2_c = 12.57$$

La podemos graficar de la siguiente manera.



4.2.5 RECOLECCIÓN DE DATOS Y CÁLCULO ESTADÍSTICO

PREGUNTAS	FRECUENCIAS OBSERVADAS		
	CATEGORIAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
¿Sabía usted que las personas con capacidades especiales necesitan ser incentivados para practicar un juego de baloncesto?	4	11	15
¿Conoce usted, que si no están preparados físicamente puede sufrir alguna lesión en sus articulaciones en la parte superior del cuerpo?	13	2	15
¿Las sillas de ruedas pueden tener cuatro ruedas con medidas mínimas permitidas?	8	7	15
¿Los jugadores 2 dependen de su mano para sujetarse en caso de colisión?	13	2	15
SUBTOTAL	38	22	60

Elaborado por: Teresa Vargas
Fuente: Encuesta a entrenadores

FRECUENCIAS ESPERADAS

PREGUNTAS	FRECUENCIAS ESPERADAS		
	CATEGORIAS		SUBTOTAL
	SI	NO	
¿Sabía usted que las personas con capacidades especiales necesitan ser incentivados para practicar un juego de baloncesto?	10	5	15
¿Conoce usted, que si no están preparados físicamente puede sufrir alguna lesión en sus articulaciones en la parte superior del cuerpo?	14	1	15
¿Las sillas de ruedas pueden tener cuatro ruedas con medidas mínimas permitidas?	9	6	15
¿Los jugadores 2 dependen de su mano para sujetarse en caso de colisión?	12	3	15
SUBTOTAL	45	15	60

Elaborado por: Teresa Vargas

CALCULO DEL X² CUADRADO

O	E	(O - E)	(O - E) ²	(O - E) ² /E
4,00	10,00	-6,00	36,00	3,60
11,00	5,00	6,00	36,00	7,20
13,00	14,00	-1,00	1,00	0,07
2,00	1,00	1,00	1,00	1,00
8,00	9,00	-1,00	1,00	0,11
7,00	6,00	1,00	1,00	0,17
13,00	12,00	1,00	1,00	0,08
2,00	3,00	-1,00	1,00	0,33
60,00	60,00			12,57

4.2.6 DECISIÓN FINAL

Para 3 grados de libertad a un nivel 0.01 se obtiene en la tabla 11.35 y como el valor del Chi cuadrado es 12,57 se encuentra fuera de la región de aceptación, entonces se rechaza la hipótesis nula por lo que se acepta la hipótesis alterna que dice: **“La preparación física si influye en los deportistas de básquet en silla de ruedas con capacidades especiales de la Concentración Deportiva de Pichincha”**.

CAPÍTULO V

5.1 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.1 CONCLUSIONES

- Existen pocos preparadores físicos para deportistas con capacidades especiales
- Las barreras arquitectónicas se han eliminado permitiendo que los deportistas con capacidades especiales tengan un mejor acceso a practicar su deporte favorito.
- Los deportistas que practican baloncesto en sillas de ruedas necesitan reforzar sus conocimientos técnicos para evitar accidentes.
- Los preparadores físicos necesitan hacer una planificación de los entrenamientos diarios de acuerdo con las cualidades fisiológicas de cada deportista.
- La inclusión es algo que para los ecuatorianos es nuevo pero que ha sido visto y practicado con agrado por muchos.

5.2.2 RECOMENDACIONES

- Fortalecer el conocimiento teórico de los deportistas ayudará a que tengan un mejor desempeño en el campo de juego.
- Los preparadores físicos deben mejorar la forma de entrenar y preparar a los deportistas con capacidades especiales con la finalidad de obtener su máximo rendimiento
- Las personas con capacidades especiales merecen ser tratadas con equidad en todo sentido y merecen tener las mismas oportunidades no solo laborales ni educativas sino también deportivas.

- Se deben eliminar las barreras arquitectónicas para dar todas las facilidades a las personas con capacidades especiales, comenzando por el deporte como una actividad de inclusión para tener un país de igual para todos.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN



CARRERA: CULTURA FÍSICA

**TEMA: Elaboración de una guía de ejercicios para la práctica del
baloncesto en silla de ruedas.**

AUTOR

EMMA TERESA VARGAS TRUJILLO

AMBATO - ECUADOR

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1 DATOS INFORMATIVOS

Nombre de la Institución:	Concentración Deportiva de Pichincha
Beneficiarios:	Deportistas con capacidades especiales Preparadores físicos
Ubicación:	Provincia de Pichincha, Cantón Quito
Tiempo estimado para la ejecución:	
Inicio:	Diciembre 2012
Finalización:	Mayo 2013
Equipo responsable:	
Investigador:	

6.2 DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

A través de esta investigación se determinó que los deportistas que practican el baloncesto en silla de ruedas no reciben una adecuada preparación física de acuerdo a sus necesidades y capacidades, además de esto la preparación y conocimientos teóricos que reciben no cubren todos los aspectos que deben conocer , por lo que se hace necesaria la realización de una guía para conocer la preparación física de los deportistas con capacidades especiales del baloncesto en silla de ruedas, con lo que los preparadores físicos y entrenadores tendrán acceso a ejercicios que deben realizar los deportistas paso a paso y con gráficos, lo que facilitará la preparación de los deportistas.

Propiciar un ambiente agradable en el entrenamiento con variedad de ejercicios que mejoren sus condiciones de aprendizaje, retención y aplicación de las condiciones técnicas.

Por medio del entrenamiento integrado, mejorar las cualidades psicológicas, intelectuales y sociales.

6.3 JUSTIFICACIÓN

Debido a la necesidad que existe de tener una mejor y adecuada preparación física es importante que se tenga una guía de ejercicios que los deportistas puedan realizar y con gráficos ayudaran a que se tenga un mejor desempeño deportivo.

Así los deportistas se sentirán confiados y atendidos ya que todas sus expectativas tratan de ser cubiertas con el contenido de esta guía de fácil uso y manejo.

Nuestro país en los últimos tiempos y gracias al apoyo del Gobierno Central ha sufrido un cambio en su perspectiva con relación a las personas con capacidades especiales, quienes hoy por hoy son considerados y tratados con equidad en todo aspecto como ciudadanos.

Con esta investigación los beneficiarios son los deportistas con capacidades especiales y los preparadores físicos quienes tendrán una visión más amplia de lo que implica preparar a estos deportistas y cómo hacerlo de la manera más adecuada.

PROPÓSITOS Y OBJETIVOS:

El propósito fundamental es aplicar los conocimientos adquiridos para tener una manera más adecuada de cómo podemos incentivar a las

personas con capacidades especiales para que practiquen y desarrollen todas sus habilidades en el campo de juego.

Uno de los objetivos en el juego de baloncesto en silla de ruedas es tratar de enseñar todos los fundamentos técnicos, tácticos y físicos a cada uno de los deportistas, venciendo todas las dificultades a través del esfuerzo individual y colectivo.

6.4 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

PLANIFICACIÓN DEL PRESUPUESTO

RUBROS	ESPECIFICACIONES	MONTOS	FINANCIAMIENTO
DE OPERACIONES	Presupuesto del Ministerio del Deporte para transporte y equipamiento de los deportistas.	_____	Ministerio del Deporte Autofinanciamiento
DE MATERIALES	Silla de Ruedas, balones, conos, mancuernas, pesas e implementos varios.	_____	Ministerio del Deporte
DE PERSONAL	Maestros, Entrenadores de Basquet, Preparadores Físicos	_____	Ministerio del Deporte
TOTAL	_____	_____	_____

6.5 FUNDAMENTACIÓN

EDUCATIVA: Formar íntegramente al deportista en sus aspectos cognoscitivos, fundamentación teórica y práctica de valores.

SOCIOLÓGICA: Guiar al deportista a una convivencia óptima, en igualdad de condiciones con actitudes positivas frente al trabajo deportivo y al uso de su tiempo libre.

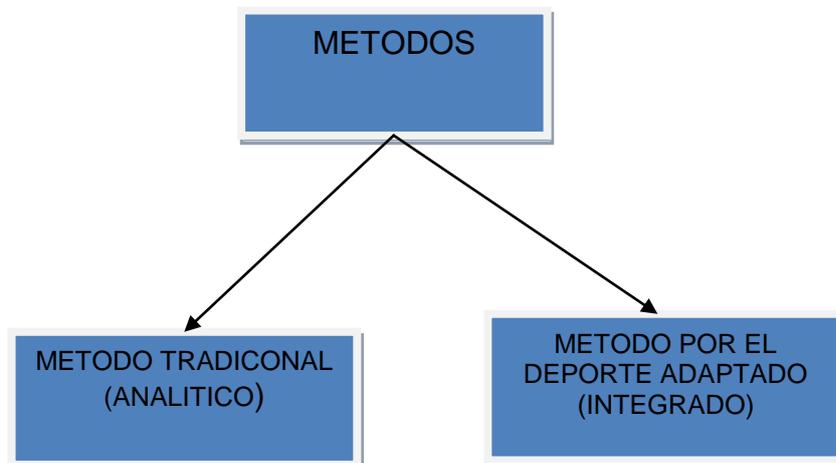
POLITICA: Gracias al Gobierno del Ecuador con su representante El Ministerio del Deporte quienes son los que dirigen a todo el nivel deportivo, invierten en beneficio de los deportistas con capacidades especiales para que nos represente a nivel internacional obteniendo buenos triunfos de tal manera que nos podemos dar cuenta que si seguimos apoyando, en el futuro vamos a tener excelentes deportistas.

ECONÓMICA: Gracias a los recursos obtenidos y al apoyo económico podemos entrenar y formar jugadores que estén a la par de otros deportistas que representa a diferentes instituciones.

EVALUACIÓN: La evaluación del proceso investigativo será en la participación de los torneos donde participen.

6.6 EVOLUCIÓN DE LOS METODOS DE ENTRENAMIENTO

Las opciones metodológicas son dos las que podemos dar a nuestras secciones de entrenamiento.



Método Analítico

Mejora de los elementos técnicos mediante la practica respectiva y sus formas de aplicación.

El Método Integrado

Optimizar simultáneamente la ejecución y decisión, mediante entrenamientos técnicos como son los gestos técnicos que se utilizan en el juego de básquet en silla de ruedas.

OBJETIVOS DEL METODO INTEGRADO

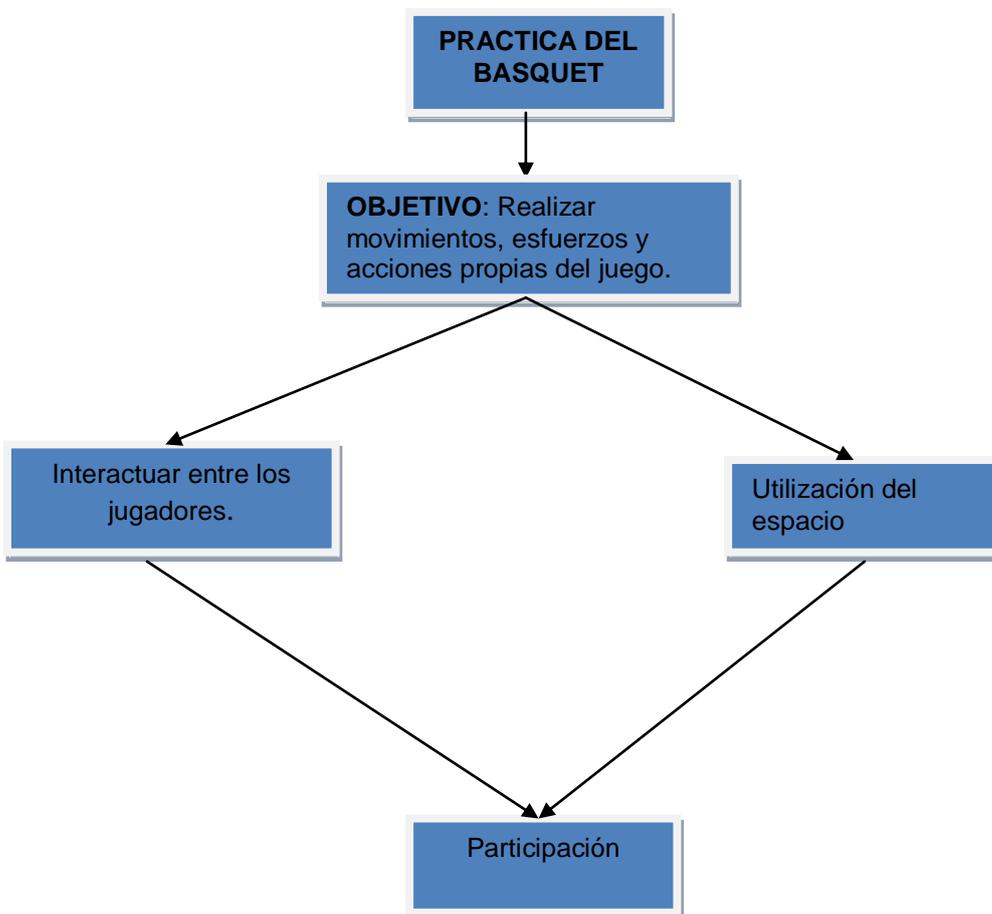
Aumentar el nivel de conocimiento del jugador obligando a la toma de decisiones en la parte técnica.

Facilitar la comprensión por parte del jugador de la importancia de la técnica de juego.

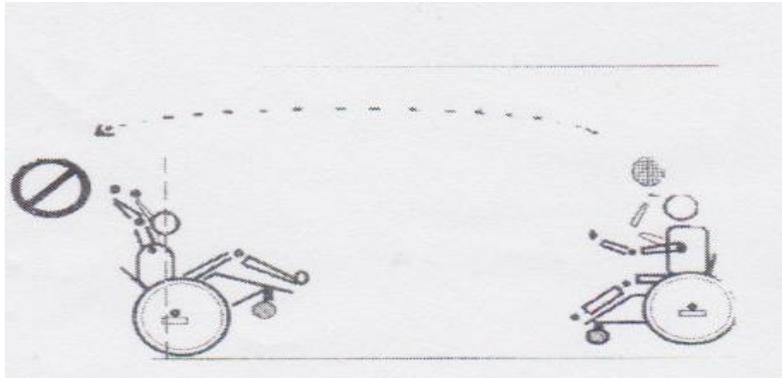
Desarrollar la capacidad técnica del jugador en el desarrollo del juego.

La estrategia metodológica de nuestros jugadores debe ser motivan tés, con el estímulo posible de la victoria sobre el adversario.

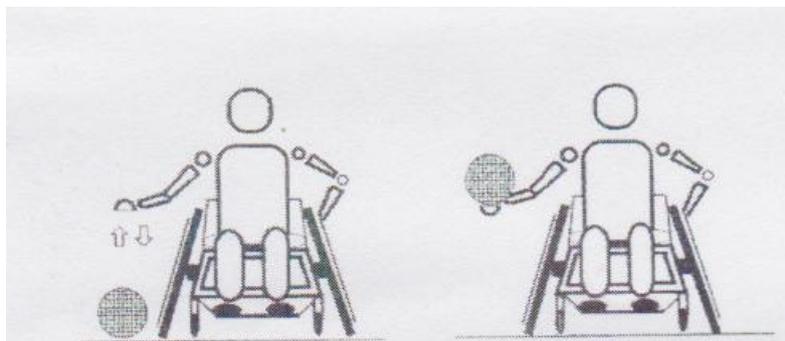
Debe existir el desplazamiento y dinamismo en su desarrollo de juego y no eliminar al que fallo por alguna razón.



- **VARIEDAD DE PASES**



Podemos encontrar pases con dos manos, con una, con bote, con parábola directo, por detrás de la cabeza, de gancho, estáticos, con desplazamientos y giro después del pase. Debemos tener cuidado con el pase de recepción por detrás de la cabeza ya que puede generar pérdida de equilibrio al recargar todo el pesos del cuerpo por detrás del eje del centro de gravedad.

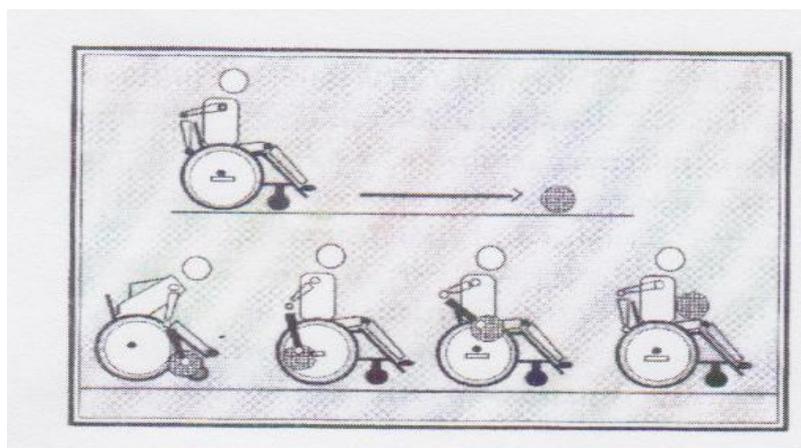


La habilidad de botar el balón con todas las variedades, nos permite incluir dicha destreza en los juegos, junto con las nociones reglamentarias, lo cual permitirá a los participantes concebir las estructuras básicas del baloncesto en silla de ruedas.

Nos podemos encontrar con deportistas que no poseen buen control del tronco y para realizar los botes del balón pueden cogerse con la mano libre del aro de la silla del mismo lado, para así mantener el equilibrio.

Por otro lado conviene indicar que el bote debe realizarse alejado del cuerpo, o extendiendo el brazo hacia el costado de la silla.

- **BALON EN MOVIMIENTO. LEVANTADA**



En esta etapa se incluye la habilidad para levantar la pelota del suelo con continuidad de movimiento, porque el deportista ya posee mayor control de la silla, de su cuerpo, y del elemento.

Cuando el balón esta en el suelo, se puede levantar utilizando el movimiento de las ruedas al colocar la rueda grande paralela a la pelota y sin interrumpir el movimiento de la misma y presionar con una mano el balón ascenderá de adelante hacia atrás, por la acción de rodar:

Esta mecánica de movimiento permite acciones más dinámicas. El dominio depende de una serie de factores que conviene tener en cuenta:

Control total de la silla de ruedas,

Dominio del control del tronco,

Dominio de la flexión total o parcial,

Ajuste isiomotor entre silla y pelota.

Fase inicial.

1.- Organización inicial

Los alumnos se ubican en círculo. Cada alumno tiene un número y se empieza la actividad con una pelota en el número uno y otra en el número dos.

Desarrollo.

Cuando el monitor da la señal, el número uno debe pasar la pelota al número tres, este al cinco, y así sucesivamente con los número impares.

Por otro lado el número dos pasará la pelota al cuatro y así sucesivamente con los números pares.

El entrenador debe ir cambiando el sentido de pase, para que no se haga tan monótono.

Fase central.

2.- Organización inicial

Los participantes se distribuirán en hileras, uno detrás de otro. Al primero se le da una pelota de baloncesto.

Desarrollo.

Cada alumno debe ir hasta el final del campo y volver, pero esta vez debe ir botando la pelota, es decir, como máximo dos impulsos y un bote. Una vez acaba le pasa la pelota a su compañero. Es bueno hacer competición entre equipos, ya que así los deportistas pueden estar más motivados.

3.-Organización inicial

Los deportistas se mantienen en la misma organización inicial que en el ejercicio anterior, esta vez delante de él se distribuyen unos conos y al final de estos una pelota.

Desarrollo.

Los participantes deben pasar los conos haciendo eslalom, y una vez al final coger la pelota y volver al principio botando, ganará el equipo más rápido.

4.- Organización inicial.

Los alumnos se distribuyen en dos grupos y se mantienen mezclados y dispersos por el espacio.

Desarrollo.

Empieza un equipo con una pelota y deben realizar diez pases sin que el equipo contrario les quite el balón, pero un jugador solo puede recibir y/o pasar una vez. Si se consiguen los diez pases, suman un punto. Ganará el equipo que más puntos obtengan al final de la actividad.

5.- Organización inicial.

Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro, ubicados construyendo un cuadrado y cada grupo tiene una pelota de baloncesto.

Desarrollo.

El jugador que tiene la pelota debe ir botando hasta la situación de otro compañero. Una vez allí le dará la pelota y éste, le pasará a otro compañero e irá rápidamente al sitio que ha dejado vacío el primero.

Vuelta a la calma.**6.- Organización inicial.**

Los alumnos se ubican en círculo y cada deportista tiene un número. Un miembro del grupo de números pares tendrá una pelota, mientras que otro miembro del grupo de los números impares tendrá otra pelota de básquet.

Desarrollo.

El entrenador empieza dando consignas a cada grupo, por ejemplo: pares pase botando e impares pase recto. Los jugadores deben ir pasando el balón cada vez más rápido, a la vez que el entrenador va cambiando las consignas referentes a cada grupo.

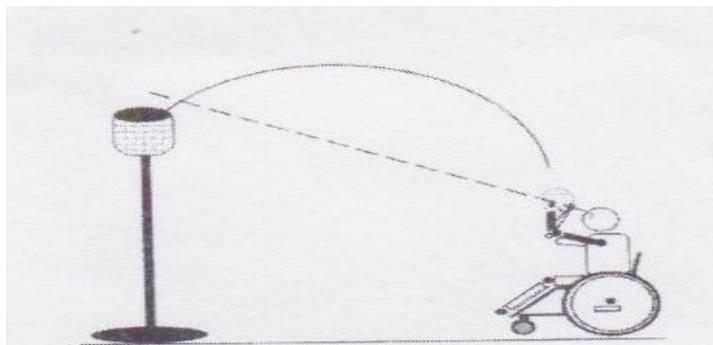
- **APROXIMACIÓN AL TIRO Y LA ENTRADA A LA CANASTA**

Podemos distinguir infinidad de tipos de lanzamientos: de altura y precisión, con una o dos manos, sobre la cabeza, de gancho.

La libertad de movimientos superiores que nos brinda la silla de ruedas no modifica los gestos técnicos en los lanzamientos a la hora del análisis y de la enseñanza de los mismos, pero su ejecución estará condicionada por los valores funcionales permanentes del ejecutante, como pueden ser:

Control del tronco,
Movilidad articular,
Capacidad de presión,
Fuerza,
Coordinación.

- **LANZAMIENTOS DE PRECISIÓN CON ALTURA INTERMEDIA**



Tras colocar un aro de pie, de 1.80 m de alto, aproximadamente a una distancia de 2 o 2.50 m ya podemos lanzar. Es importante es esta etapa observar una serie de detalles técnicos en la ejecución del lanzamientos para incorporarlos al movimiento.

La mano hábil es la que lanza y la otra contribuye manteniendo el balón a la altura de la frente.

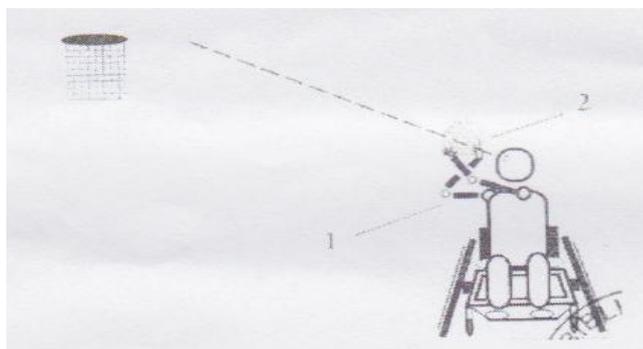
Con la vista debemos buscar puntos de referencia para dirigir el lanzamientos (vista-balón-aro).

La altura intermedia del aro permite incorporar la parábola.

El lanzamiento finaliza con el brazo hábil extendido y el dedo es el último en tomar contacto con la pelota antes de la flexión de muñeca que completa el movimiento.

La silla de ruedas se encuentra de frente, en dirección al lanzamiento.

LANZAMIENTO LATERAL



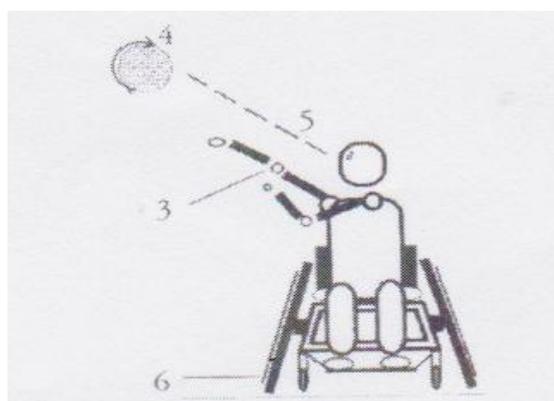
Cuando los lanzamos están afianzados desde el gesto técnico y podemos introducir una nueva variante: lanzar desde la posición lateral (cuerpo y silla de ruedas).

Tanto tiro frontal como lateral:

Los ángulos formados por el hombro, codo y muñeca son los mismos.

Trio: vista-balón-aro. Todo en una misma línea.

Finalizar el movimiento con el brazo extendido en dirección al aro y evitar los movimientos laterales y bruscos.



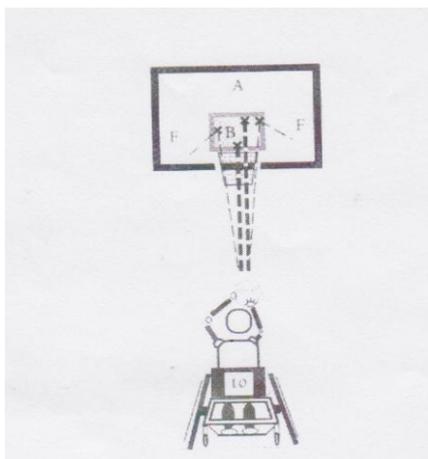
El impulso generado al balón provoca un efecto inverso a la dirección de este.

Lanzar con la silla detenida en las primeras etapas del análisis o perfeccionamiento técnico del lanzamiento

LANZAMIENTOS CON TABLERO

La efectividad de los lanzamientos radica en el dominio de la técnica y en la destreza del lanzador, la fuerza y la utilización del tablero.

La técnica varía de acuerdo a la posición y a la distancia entre el lanzador y el tablero.

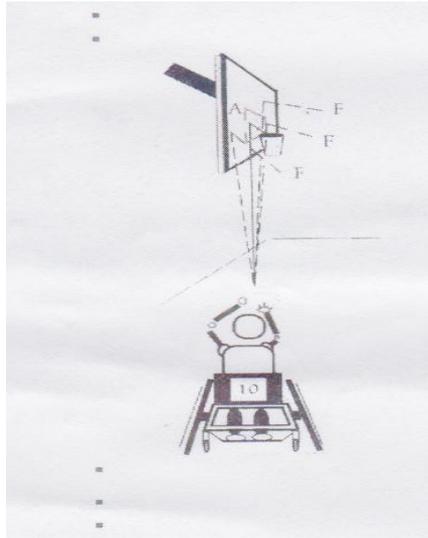


Lanzamiento frente al tablero, considerando que el jugador posee la fuerza y la técnica necesaria para completar el lanzamiento con efectividad, conocer los diferentes puntos de rebote que brinda el tablero en relación a la distancia entre este y el aro, utilizando como referencia el rectángulo pequeño como guía del lanzamiento.

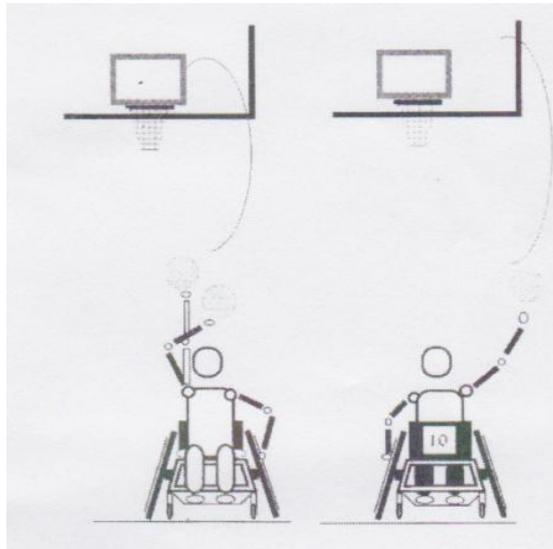
El lanzamiento recto tiene mayor parábola. Toma como referencia el borde superior del rectángulo pequeño.

El lanzamiento recto tiene menor parábola, pero toma una mayor intensidad. Toma como referencia al borde inferior del rectángulo pequeño.

El lanzador al costado del tablero, presenta un nivel de dificultad mayor para el ejecutante, ya que la utilización del tablero se convierte en un elemento de referencia muy importante en la ejecución.



Lanzamiento debajo del tablero. En determinadas situaciones del juego, la posibilidad de concretar un lanzamiento debajo del aro, o muy próximo a él, con un ángulo muy cerrado constituye un nivel de dificultad alto para resolver.



Las posibilidades son:

Con el brazo extendido: Lanzador alto

Con un gancho: Lanzador de baja estatura

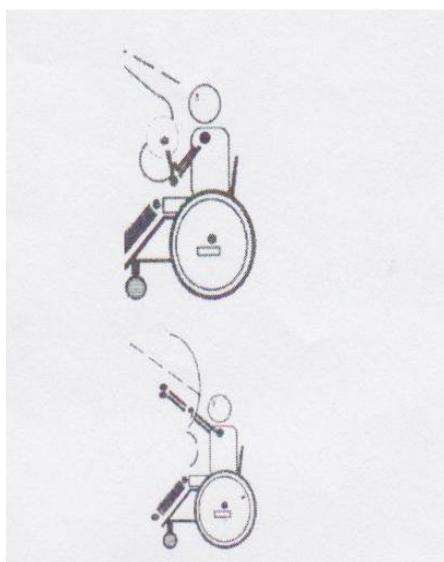
Lanzamiento a distancia (línea de tres puntos)

El lanzamiento a distancia requiere la utilización de los dos brazos para su ejecución, aumentando la potencia del mismo y disminuyendo sensiblemente el nivel de precisión.

La toma de balón se realiza con las manos colocadas de forma simétrica y los dedos pulgares próximos entre si. El movimiento se inicia con el balón apoyado sobre las piernas o a la altura del pecho, previa observación del tablero o aro.

El gesto finaliza de forma explosiva y simultánea con los brazos hacia la frente lanzando el balón en parábola.

La posición de la silla de ruedas debe ser frente a la canasta para mejorar el nivel de precisión y evitar movimientos alternos de los brazos en el momento de su extensión.



La posición de la silla de ruedas debe ser frente a la canasta para mejorar el nivel de precisión y evitar movimientos alternos de los brazos en el momento de su extensión.

Lanzamiento directo (sin tablero). A medida que el jugador va dominando las técnicas de lanzamiento con tablero, se puede presentar dentro de las prácticas el tiro directo.

El gesto técnico del lanzamiento no presenta grandes modificaciones para su ejecución, solo cambian los referentes visuales de dirección de la pelota en relación con la canasta.

La perspectiva que se tiene de la canasta desde una silla de ruedas es muy diferente a la que se tiene desde una posición de pie; siempre se aprecia la canasta en su circunferencia total a diferencia del baloncesto convencional.

En todo lanzamiento el punto de referencia para dirigir el lanzamiento está dado por el borde posterior de la circunferencia en relación con la posición del lanzador.¹⁴

Fase inicial.

1.- Organización inicial.

Los deportistas se distribuyen en parejas, dispersos por el espacio y con un balón de básquet cada pareja.

Desarrollo.

El entrenador les enseña a los deportistas la mecánica correcta del tiro, es decir, ángulo de noventa grados entre el antebrazo y el brazo; el otro brazo sujeta el balón por el lado. El balón se impulsa con un movimiento de muñeca, seguido de la extensión del brazo. Cuando el balón está en el aire debe rodar hacia nosotros.

Los deportistas lo irán practicando substituyendo la canasta por el compañero de delante.

Fase central.

2.- Organización inicial.

Los deportistas se mantienen en parejas, pero ahora uno se situará debajo de la canasta o aro y el otro se ubicará en posición de tiro.

Desarrollo.

Uno de la pareja tira o lanza a la canasta y su compañero va a coger el rebote. Cuando lo tiene, le pasa la pelota al que ha tirado, y se va a

¹⁴ A.A.V.V. (1998) Actes del seminari d'esport adaptat. Nobrembre 1998. Barcelona*
CORPAS RIVERA, Francisco J. y Otros (1991) La Educación Física, manual para el profesor Editorial Aljibe. Malaga.

buscar una posición de tiro de canasta; cuando ya está preparado su compañero le pasa la pelota y se intercambian los papeles, el que antes reboteaba ahora tira, y el que tiraba ahora rebotea.

3.- Organización inicial.

Se mantienen las mismas parejas de antes, pero esta vez cada uno a un lado de la pista y uno de ellos con una pelota.

Desarrollo.

El jugador que tiene la pelota se la pasa a su compañero y se dirige a la posición de tiros libres. Una vez allí su compañero le pasa la pelota y se va al rebote mientras él ejecuta un tiro desde la línea de tiros libres.

4.- Organización inicial.

El grupo clase se divide en dos, uno por cada mitad de campo, y en cada mitad el sub-grupo se vuelve a dividir en dos, y se distribuyen en dos hileras, una a cada lado del campo.

Desarrollo.

Los que están en la hilera derecha realizan una entrada a canasta, es decir van botando y a la altura de la canasta realizan un tiro en movimiento. Los que están en la otra fila, recogen el rebote y se colocan a la hilera de la derecha dispuesta a realizar una entrada a canasta.

Los que ya han realizado se colocan a la hilera de los que recogen el rebote.

Al finalizar se cambia el lado por el que se realiza la entrada, es decir por la izquierda.

Vuelta a la calma.

5.- Organización inicial.

El grupo se distribuye en dos, uno para cada canasta. En cada una de estas se hace una hilera a la altura de la línea de tiros libres, y los dos primeros con balón.

Desarrollo.

La actividad consiste en que el jugador debe lanzar y anotar lo antes posible, ya que si anota antes el de atrás de él queda eliminado. Si falla

debe ir a buscar el rebote y anotar antes de que el de detrás de él enceste.

Por eliminación sólo queda un ganador.

4.- Sesión: Perfeccionamiento del bote pase entrada y tiro.

Fase inicial.

1.- Organización inicial.

Los jugadores se organizan en hileras, y cada hilera tiene una pelota a una cierta distancia, aproximadamente a la mitad del campo.

Desarrollo.

Los jugadores deberá, desplazarse hasta la ubicación del balón, y sin detenerse coger el balón del suelo, empleando la técnica correcta que es apoyándolo a la rueda y aprovechar el rumbo giratorio de esta. Una vez realizado los jugadores deben dar vuelta y volver a situar el balón donde estaba.

2.- Organización inicial.

El grupo se divide en dos, es decir un grupo por cada mitad de pista. Cada subgrupo se sitúa en la línea que divide en dos el campo.

Desarrollo.

Los jugadores salen de dos en dos y se desplazan paralelamente realizando pases entre sí hasta llegar a la línea de tiros libres, donde el que va más bien situado realiza una entrada. Al repetirlo deben cambiar los papeles y que realice la entrada el otro compañero.

3.- Organización inicial.

El grupo se divide en dos, es decir un grupo por cada mitad de pista. Cada subgrupo se sitúa en la línea que divide en dos el campo.

Desarrollo.

Los jugadores salen de dos en dos, y se desplazan paralelamente botando la pelota y realizando pases entre sí, hasta llegar a la línea de tiros libres, donde el que va más bien situado realiza la entrada. Al repetirlo deben cambiarse los papeles y que realice la entrada el otro compañero.

4.- Organización inicial.

Los jugadores se dividen en parejas, las cuales se ubican en un lateral de la pista.

Desarrollo.

Uno de los jugadores se desplaza botando la pelota hasta el otro extremo del campo, mientras su compañero se desplaza hacia la canasta. Cuando el primero observa a su compañero en una buena posición para realizar un tiro, le pasa el balón y este último tira. Posteriormente se intercambian los papeles.

5.- Organización inicial.

Los jugadores siguen con las parejas establecidas con anterioridad y cada uno de la pareja se ubica a un lado de la cancha. Uno de ellos tiene un balón de básquet.

Desarrollo.

El jugador que tiene el balón se lo pasa a su compañero y sin parar se cruzará hacia el otro lado de la botella. El compañero que recibe el balón, ira botando hasta la línea de los tiros libres, donde la pasará la pelota a su compañero, que sin parar deberá realizar una entrada.

Posteriormente se intercambian los roles.

Vuelta al calma.

6.- Organización inicial.

Los jugadores se distribuyen en parejas:

Desarrollo.

Los jugadores se han de pasar el balón y luego tirar, pero el número de pases irá aumentando progresivamente hasta que el entrenador lo crea conveniente.

5.- Sesión: Aplicación de dichos aspectos a la situación de juego real.

Fase inicial.

1.- Organización inicial.

Los jugadores se distribuyen libremente por la zona de dos y tres puntos.

Desarrollo.

Los jugadores van realizando tiros y entrada en forma libre, y hasta calentar.

Fase central.

2.- Organización inicial.

Realizamos equipos lo más equivalentes posibles y nos dispondremos a disputar una liquilla de baloncesto en silla de ruedas.

Desarrollo.

Los jugadores deberán aplicar y demostrar los aprendizajes realizados, así como adaptarlos a la situación de juego.

Actividades de evaluación.

Los diferentes elementos que han conformado el proceso de enseñanza-aprendizaje serán valorados a partir de una evaluación de los jugadores y del propio funcionamiento de la unidad didáctica.

En concreto para evaluar a los jugadores se utilizarán dos documentos: La escala gráfica y una lista de control.

La escala gráfica se refiere a toda una serie de conductas que puedan aparecer siempre, habitualmente sólo en ocasiones, alguna vez o nunca. El entrenador marcará con una cruz la casilla correspondiente.

Una Unidad didáctica: Baloncesto en silla de ruedas

Categoría, Provincia, Fecha, Deportista, sesión conductas a observar siempre habitualmente ocasional, alguna vez, nunca, dominio manipulación balón etc.

Material y espacio: El desarrollo de esta propuesta no requiere mucho material, ni la infraestructura de grandes instalaciones deportivas, sin embargo si es necesario disponer de una cancha de baloncesto cubierta, de parquet... y claro está el material indispensable como son las sillas de ruedas, balones de básquet y conos de señalización.

CONCLUSIONES.

Pese a que al iniciar este trabajo, nuestros objetivos estaban centrados en ver cómo era la vida, la vida de una persona en silla de ruedas, nos hemos dado cuenta, de plantear, exponer la situación de una persona en silla de ruedas y a partir de ella ver como se podría adaptar la situación

dentro del sistema, y como poder ejercer la palabra mágica INTEGRACIÓN.

A través de esto hemos podido comprobar cómo el baloncesto en silla de ruedas es un muy buen exponente del deporte adaptado, y posible canal de socialización e integración.

Cabe destacar que con este trabajo, los componentes del grupo hemos aprendido un poco más a conocer la situación de las personas discapacitadas y la importancia que tiene para ellos el sentirse útiles en la sociedad.

6.7 METODOLOGÍA - MODELO OPERATIVO

Tema: Diseñar una guía para conocer la preparación física de los deportistas con capacidades especiales en el baloncesto en silla de ruedas

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	RESPONSABLES	TIEMPO
Instruir al Preparador Físico en la realización de secuencias de entrenamiento en el gimnasio, incrementando la masa muscular en los deportistas en situación de discapacidad.	Se debe tener en cuenta todos los gestos técnicos aplicados al baloncesto convencional; driblar, pasar, lanzar y adicionalmente la situación de control y manejo del principal elemento que es la silla de ruedas.	Para el manejo de la silla se puede realizar ejercicios de esquivar obstáculos colocados en el piso. Trabajar en el gesto técnico de lanzamiento, tanto con la mano derecha como izquierda. Pases directos e indirectos.	Departamento Médico, una guía nutricional, infocus, laptop, implementos deportivos, gimnasio, y el material humano como deportistas, preparadores físicos y Dirigentes.	Investigador, deportistas con capacidades especiales, preparadores físicos, entrenadores	En el mes de junio o cuando lo dispongan las autoridades, se realizara el trabajo respectivo, para la preparación de los deportistas para una competencia.

Cuadro Nº 4 Modelo Operativo

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Socialización de los resultados de la investigación	Hasta el 31 de mayo del 2013 se socializará el 100% de la propuesta en la comunidad deportiva para conocer los resultados de la investigación	Organización de la socialización. Reunión con el personal de la institución. Reunión con los deportistas, preparadores físicos, entrenadores	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria	
Planificación de la Propuesta	Hasta el 31 de mayo del 2013 estará concluida la planificación de la propuesta	Análisis de los resultados. Toma de decisiones. Construcción de la Propuesta. Presentación a las autoridades de la Institución.	Equipo de computación Materiales de oficina	
Ejecución de la propuesta	En el período diciembre 2012 – mayo 2013 se ejecutará la propuesta en el 100%	Puesta en marcha de la propuesta de acuerdo a las fases programadas.		
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitación deportistas y preparadores físicos Autoevaluación de procesos. Elaboración de informes del desempeño Aprobaciones institucionales Toma de correctivos oportunos		

Cuadro N° 5 Modelo Operativo

6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsables	Fase de Responsabilidad
Ministerio del Deporte	Autoridades deportivas	Organización previa al proceso.
Equipo de trabajo (micro proyectos)	Investigador	Diagnostico situacional.
	Maestros de cultura física,	Direccionamiento estratégico participativo.
	Entrenadores	Discusión y aprobación.
		Programación operativa.
		Ejecución del proyecto.

Cuadro N° 6 Administración de la Propuesta

6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACION
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación Mejorar preparación física en los deportistas con capacidades especiales
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación Conocer los niveles de participación de los preparadores físicos en el entrenamiento de los deportistas Facilitar los recursos adecuados y necesarios. Aplicar la guía para conocer la preparación física de los deportistas con capacidades especiales.
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Qué efecto ha tenido la guía de preparación física en el mejoramiento de la misma
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, test, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, cuestionarios

Cuadro N° 7 Evaluación de la Propuesta

MATERIALES DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFIA

DEPORTE & DISCAPACIDAD

SEPULVEDA TAMAYO Nicolas Antonio

CARDENAS VALVUENA Edder

ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUSCULAR

En deportistas paralímpicos por medio de la fusión de la técnica Kabat y la técnica de Core (técnica Silva)

OTIZ SILVA Jaime Alberto

REGLAS OFICIALES DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS 2010

IWBF International Wheelchair Basketball Federation

Aprobadas por el Consejo Ejecutivo de IWBF Birmingham, Gran Bretaña, 13 Julio 2010.

MURREY Bob, Estrategias para situaciones especiales en baloncesto.

COMETTI Guiles, La preparación física en el baloncesto

Baloncesto: metodología del rendimiento - Rodrigo Costoya Santos

Baloncesto: iniciación y perfeccionamiento: un enfoque innovador Gérard Bosc

A.A.V.V. (1998) Actes del seminari d'esport adaptat. Nobrembre 1998. Barcelona*

CORPAS RIVERA, Francisco J. y Otros (1991) La Educación Física, manual para el profesor Editorial Aljibe. Malaga.

LOPEZ MARTINEZ, Javier El preparador físico en el baloncesto en silla de ruedas Licenciado en Educación Física (España) Revista Digital – Buenos Aires – Año 5 – No.28 – Diciembre 2000

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS

www.monografias.com

www.es.wikipedia.com

www.entrecanastaycanasta.com

www.planetabasketball.com/baloncesto-preparacion.htm

<http://efdeportes.com/>

2.- ANEXOS

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

Encuesta dirigida a los deportistas con capacidades especiales de la
Concentración Deportiva de Pichincha

Instrucciones: Lea detenidamente los siguientes items y señale cual es el más conveniente.

Pregunta N° 1.- ¿Sabía usted que las personas con capacidades especiales necesitan ser incentivados para practicar un juego de basquet?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 2.- ¿Conoce usted que si no están preparados físicamente pueden sufrir alguna lesión en sus articulaciones en la parte superior del cuerpo?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 3.- ¿Las sillas de ruedas pueden tener cuatro ruedas con medidas mínimas permitidas?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 4.- ¿Los jugadores 2 dependen de su mano para sujetarse en caso de colisión?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 5.- ¿Los jugadores 4 tienen mejores movimientos de rotación y laterales?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 6.- ¿Sabe usted que mediante el deporte de integración se pretenden eliminar las barreras arquitectónicas en las instalaciones deportivas?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 7.- ¿Considera que el deporte de integración favorece a los grupos de personas con capacidades especiales para posibilitar una mejor práctica deportiva?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 8.- ¿Te cuesta trabajo caminar y correr de espaldas con el balón?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 9.- ¿Sabe usted que en las destrezas técnicas los elementos más importantes son pase, tiro y rebote?

SI ()

NO ()

Pregunta N° 10.- ¿Logra coordinar de manera adecuada con sus compañeros el ataque y defensa en la cancha?

SI ()

NO ()

OBSERVACIONES:.....
.....
.....

GRACIAS POR SU COLABORACION

**RECUERDO FOTO COMPAÑEROS UNIVERSIDAD TÉCNICA DE
AMBATO**



SANGOLQUI

