



Presentació

He realitzat aquest treball ja que practico i m'apassiona el basquetbol i tenia un gran interès en veure com viuen el mateix esport gent amb algun tipus de discapacitat.

El principal motiu que m'ha motivat per a realitzar aquest treball és que la gent no coneix el món paralímpic, i crec que això hauria de canviar, ja que per mi hauria d'estar al mateix nivell que els esports practicats per gent sense cap minusvalidesa.

L'estudi el centrarem en veure la repercussió mediàtica que té aquests esport en els mitjans de comunicació esportius i en les qualitats físiques i mentals dels jugadors que practiquen el bàsquet en cadira de rodes.

El primer capítol és introductori al tema que volem investigar. Allí explicarem i justificarem els motius per els quals hem realitzat aquest treball i posteriorment exposarem un recull de les fonts documentals que hem utilitzat per a la realització d'aquest. Finalment presentarem els objectius ens els quals es basarà la nostra investigació.

En el segon capítol entrem de cap en el nostre tema. Primerament farem un breu pas per la història del bàsquet, i a poc a poc ens anirem centrant en el bàsquet en cadira de rodes, i explicarem un seguit de regles per a poder entendre com es juga a aquest esport. També explicarem els principals conceptes per a la realització d'una bona preparació física en el bàsquet en cadira de rodes.

En el tercer capítol presentarem la metodologia emprada per a desenvolupar la nostra investigació. Justificarem les tècniques utilitzades per obtenir els resultats que ens permetrà més endavant poder fer l'anàlisi de dades. També presentarem en aquest capítol les característiques de la mostra d'estudi, les



eines de recollida de dades i les dificultats en les que ens hem trobat.

En el quart capítol s'exposen els diferents resultats recollits de les enquestes i del seguiment dels dos diaris esportius que tots ells configuren la totalitat de la nostra mostra d'estudi.

El cinquè capítol el dedicarem a la discussió general on un cop exposats els resultats, farem un comentari de les dades més significatives amb resultats d'altres investigacions i al marc teòric on es recolza la nostra investigació. Per un altra banda realitzarem les conclusions en vers a cada objectiu, i per acabar el capítol farem una proposta de futures línies d'investigació.

En el sisè i últim capítol presentarem la bibliografia consultada pel desenvolupament del treball.



CAPÍTOL 1

INTRODUCCIÓ

- 1. Introducció**
- 2. Justificació**
- 3. Antecedents bibliogràfics**
- 4. Objectius de la investigació**



1. Introducció

Aquest treball tracta sobre el bàsquet en cadira de rodes, un dels esports més practicat per gent amb alguna minusvalidesa, per no dir el més practicat. Aquesta varietat del bàsquet té els seus propis objectius i una realitat per la qual no ens podem quedar indiferents.

Encara que en els últims anys la societat té més en compte a les persones amb discapacitat, encara hi ha molta gent que tracta a aquestes amb actituds protectores, que no els ajuden en cap aspecte.

Un dels objectius del meu treball és donar a conèixer aquets esport a totes les persones que per manca d'interès o d'informació no en saben gaire cosa, i mostrar la realitat d'aquest esport en l'actualitat. Aquesta treball d'investigació i divulgació del bàsquet en cadira de rodes l'hem fet mitjançant una metodologia de caire quantitatiu, és a dir, utilitzant enquestes i un seguiment a dos diaris esportius per tal de veure el ressò que té aquest esport al nostre país.

2. Justificació

A l'hora de decidir el tema del treball de recerca, vaig triar l'opció d'estudiar alguna qüestió que em cridés l'atenció i que estigues relacionada amb el basquetbol, i després de veure un reportatge que li van fer al Diego de Paz per la televisió i veure que el bàsquet en cadira de rodes mobilitzava a molts esportistes però que no tenia suficient veu dins dels mitjans de comunicació, vaig decidir fer-lo sobre aquest esport.

Crec que els esport per a discapacitats haurien de ser tractats amb més respecte ja que les persones que el practiquen tenen una força interior gegant i un esperit de superació encara més gran. L'esport no entén de discriminacions, i és per això que el que pot arribar a fer una persona només s'ha de mesurar per lo lluny que es vol arribar i no per les condicions físiques d'aquesta. Per això vull engrandir la figura del jugador de bàsquet en cadira de rodes i fer veure a la gent que no són malalts, que només són persones que necessiten



una cadira de rodes per a poder realitzar allò que més estimen, com un esportista necessita unes bambes per a poder jugar.

Un altre motiu que m'ha portat a realitzar aquest treball és que l'esport, i especialment el bàsquet, és una de les meves grans passions, i poder compartir els valors que m'aporta aquest amb persones que el senten igual que jo, però que el viuen de manera diferent m'omple i em motiva per a realitzar aquest treball i fer-li veure a la gent que el bàsquet en cadira de rodes és un esport amb majúscules.

3. Antecedents bibliogràfics

En aquest apartat citarem les referències bibliogràfiques que hem utilitzat per a la realització de la nostra investigació.

Hem tingut moltes dificultats per a trobar documentació relacionada amb el nostre tema d'interès, és a dir, el bàsquet en cadira de rodes.

Tot i aquestes dificultats, finalment hem trobat tres llibres que ens han proporcionat informació molt valuosa per finalitzar el nostre treball a banda de les pàgines webs consultades. Aquests llibres ens els va proporcionar un noi de Saragossa que va en cadira de rodes.

El primer d'aquests llibres s'anomena *Baloncesto en silla de ruedas, Una historia diferente* i hem pogut extreure i contrastar diferents dades relacionades amb la història d'aquest esport.

El següent llibre anomenat, *Baloncesto en silla de ruedas Manual para el entrenador*, tracta de molts aspectes més tècnics de l'esport estudiat, com és la preparació física dels jugadors.

Finalment l'altre llibre consultat s'anomena *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad* del qual hem pogut extreure dades interessant per a poder completar el nostre marc teòric.



Hem consultat en diverses biblioteques per a poder extreure material per al desenvolupament del nostre treball. Aquestes són:

Biblioteca pública de Tarragona

Hemeroteca Municipal de Tarragona

Biblioteca Municipal de Cambrils

4. Objectius

Els objectius que m'han portat a triar i a realitzar aquets treball són diversos:

- Conèixer amb més profunditat el món del bàsquet en cadira de rodes.
- Esbrinar quines qualitats físiques necessiten els jugadors d'aquest esport.
- Saber la importància que té la ment en aquest esport.
- Observar com treballen els clubs depenent de la categoria.
- Comprovar la repercussió que té el bàsquet en cadira de rodes i els esports paralímpics en els mitjans de comunicació.



CAPÍTOL 2

MARC TEÒRIC

1. Història del basquetbol

2. Història del bàsquet en cadira de rodes

2.1. Definició

2.2 Història

2.3. Història del bàsquet femení en cadira de rodes i situació actual

3. Reglament

4. Adaptació i equipament

5. Altres modalitats del bàsquet per a persones amb alguna discapacitat

5.1. Bàsquet per amputats

5.2. Twin-basketball

6. Preparació física en el bàsquet en cadira de rodes

6.1. Entrenaments de les qualitats físiques en el BCR



1. Història del Basquetbol

El bàsquet és un esport inventat pels nord-americans a finals del segle XIX, i que va arribar a Europa, de forma majoritària, durant la 1^a Guerra Mundial (1914-1918) portat pels soldats americans.

El bàsquet neix al desembre de 1891, a la ciutat de Springfield, Massachussets, Estats Units d'Amèrica. Al "training School", el professor James Naismith¹, va inventar un joc que pogués ser practicat en el gimnàs cobert de l'escola, ja que el gran fred dels hiverns no deixava fer els esports a l'aire lliure.



Imatge 2.1. Professor James Naismith

El professor Naismith va penjar dues cistelles de préssecs a la paret circular que envoltava el gimnàs i que sobresortia endavant ja que aguantava el primer pis. Curiosament per això les cistelles estan col·locades, encara avui, a 3,05 m. Perquè era l'alçada on es van penjar les cistelles de préssecs. El joc consistia a introduir una pilota, dins la cistella. Darrera d'aquestes hi havia una escala per poder treure la pilota un cop encistellada.

¹ Professor d'educació física de nacionalitat canadenc.



A la primera convocatòria van presentar-se 18 nois, i així s'organitzen dos equips de 9 jugadors.

El guanyador va fer-ho per 1 a 0, però van haver-hi moltes esbatussades i el professor Naismith va veure clar que si no s'organitzava millor el joc i s'establien unes regles, allò podia acabar molt malament. Ràpidament va redactar un primer reglament amb tretze punts i amb ell va jugar-se el primer partit "oficial", amb dues parts de 15 minuts i 5 de descans, de professors contra estudiants. Van guanyar els joves estudiants per 5 a 1.

El nou esport va tenir un gran èxit, se li cercà un nom i s'organitzaren campionats. El nom va sortir dels propis elements utilitzats en el joc: "basket-ball" és a dir, "cistella-pilota".

De forma progressiva es van anar millorant diferents aspectes del nou esport. Aviat es van foradar les cistelles i al 1893 es van col·locar les primeres cistelles amb cercol de ferro i xarxa. Al 1894 van deixar-se les pilotes de futbol i es van fabricar les esfèriques especials per a bàsquet i també s'instauraren els tirs lliures. Al 1897 es va reglamentar que es jugués 5 contra 5, al 1906 es van col·locar els taulells i al 1908 va ampliar-se l'exclusió del partit per faltes personals, que fins llavors era la tercera. Al 1923 es va decidir que el tir lliure el llancés el mateix jugador que havia rebut la falta. D'aquesta forma hem anat avançant i millorant fins avui, introduint regularment nous aspectes i canvis que fan del bàsquet un joc extraordinàriament atractiu i espectacular.

Com a coneixement general, cal explicar que existeixen uns precedents antiquíssims sobre uns determinats jocs de pilota, com el "Pok-ta-pok"² o "Tlachtli" practicats pels pobles maia i asteca. Eren jocs de gran sentit

² Joc de pilota meso americana amb connotacions rituals jugat des de 1400 aC.



religiós, que es jugaven en un terreny, de 30 a 60 metres de llarg i de 10 a 15 metres d'amplada, emmarcat per uns murs de pedra de 7 a 9 metres d'alçada, on en el centre de cada mur i a uns gairebé 3 metres d'alçada hi havia una pedra rodona foradada, col·locada verticalment. Per aquest forat calia fer passar una pilota massissa (de 25 a 30cm. de diàmetre), feta d'herbes i cautxú, la qual no podia tocar-se ni amb les mans ni amb els peus, s'impulsava amb els colzes, les natges, les cuixes o les espatlles. S'enfrontaven dos equips de 3, 4 o 5 jugadors i originàriament els que perdien eren sacrificats.

La imaginació occidental moderna ha volgut trobar les arrels del bàsquet en aquests antics jocs, però com molt bé es pot apreciar, només cal considerar-ho com una referència cultural d'aquelles civilitzacions.

2. Història del bàsquet en cadira de rodes

2.1. Definició

El bàsquet amb cadira de rodes és la modalitat d'aquest esport practicada amb cadira de rodes bàsicament per persones amb discapacitat física. S'han adaptat les regles del basquetbol a les particularitats de les cadires de rodes, harmonitzant també els diversos nivells de discapacitat dels esportistes.

És un esport que compta amb un intens calendari tant a nivell nacional com internacional, incloent la seva presència als Jocs Paralímpics com a un dels esports més destacats. És l'esport rei pels discapacitats.

2.2.Història

El Bàsquet en cadira de rodes va ser inventat el 1946 per ex jugadors de Bàsquet convencional dels Estats Units d'Amèrica, qui després de patir lesions de guerra, van voler experimentar novament un esport altament atlètic dintre del marc d'equip.



Precisament, en l'estat de Califòrnia va néixer la V.W.B.A.³. Va ser allà on es va disputar el primer Campionat del Món, encara que de manera no oficial.

El 1969 és l'any en el qual la majoria dels experts, situen el naixement d'aquesta disciplina esportiva a Espanya. Després de diversos anys de formació, el nostre país viu una època brillant.

En aquest any les institucions sanitàries van prendre la iniciativa de formar els conjunts. A poc a poc es va estendre aquesta modalitat del bàsquet per tot el territori nacional, al mateix temps que anaven sorgint altres iniciatives privades i personals.

En aquest començament, el campionat d'Espanya es jugava en una sola ciutat, on es concentraven tots els equips del país. Tots jugaven contra tots.

Més tard, cap a l'any 1980, es van unir a aquest projecte altres entitats també lligades al món dels discapacitats: Fundació ONCE⁴, la fundació ASPAYM, a més d'iniciatives personals de gent d'Alcorcón (Madrid), Leganés (Madrid), Màlaga, Còrdova, Bilbao, etc. En l'actualitat les competicions nacionals tenen una organització i estructura molt semblada a la del "bàsquet del carrer" i contenen a més de cinquanta conjunts amb representació de totes les regions espanyoles.

Des dels Jocs Paralímpics de Roma en 1960, el Bàsquet és reconegut com esport Paralímpic.

³ Associació Nacional de Bàsquet en Cadira de Rodes

⁴ Organització Nacional de Cecs Espanyols.



2.2. Diego de Paz durant un partit amb la selecció espanyola.

2.3. Història del bàsquet en cadira de rodes femení i situació actual

El Bàsquet en Cadira de Rodes sorgeix a Espanya en la dècada dels 60 , quan el cap de Traumatologia de la Residència " Francisco Franco" (avui dia Residència Vall d' Hebron) , va crear un equip per tal de millorar la rehabilitació i recuperació dels joves amb discapacitat . Està idea es va anar estenent per tot el territori nacional , sorgint nous conjunts a l'empara de les institucions sanitàries. En principi no va existir Lliga Regular , la competició es desenvolupava en un únic cap de setmana en el qual tots s'enfrontaven entre si .A poc a poc i gràcies, sobretot , a les iniciatives personals van anant sorgint nous equips , gràcies als quals s'ha pogut crear una Lliga Nacional dividida en diverses categories.

En aquest context , podem situar els inicis del Bàsquet Femení en Cadira de Rodes a mitjans dels anys 70 , quan un grup de noies ansioses per practicar aquest esport i sense tenir cap oportunitat de ser admeses en els equips masculins , van decidir crear un equip compost íntegrament per dones, celebrant la seva primera trobada l'any 1976 .

A mitjans dels anys 80 , sorgeix la competició femenina , realitzada , igual com va passar durant els començaments de la masculina , en un sol cap de



setmana , mitjançant un sistema de concentració, és a dir, es jugaven tots els partits en tres o quatre dies en una mateixa localitat.

En aquesta mateixa dècada es celebra la Primera edició de la Copa de SM⁵ la Reina de Bàsquet en Cadira de Rodes , a més de competir com a Selecció Nacional en el Campionat d'Europa celebrat a la localitat francesa de Charleville al 1.989 .

Posteriorment , la Selecció Espanyola ha participat en els Campionats d'Europa de Ferrol l'any 1991 , Berlín'93 , Madrid'97 , Hamburgo'03 , Villeneuve d' Asq'05 i Wetzlar'07 , les Paralimpiades de Barcelona'92 , el mundial de Stoke, Mandeville ' 94 , el Torneig Preparalímpico de Stoke Mandeville'04 , així com la Copa del Món VISA i els Paralímpics del 2005 , del 2006 i del 2007 .

Tot i que ja fa uns quants anys es va reconèixer la inclusió de jugadores en equips mixtes , en la temporada 1996-97, els únics tres Clubs Femenins existents van decidir inscriure's a la Lliga Nacional Masculina , amb l'objectiu d'augmentar el seu rendiment i el seu nivell de joc . Aquell mateix any , 1997 , la Selecció Femenina fa història guanyant la seva primera trobada oficial , enfront de la Selecció d'Israel , al Campionat d'Europa celebrat a Madrid .

Actualment , no existeixen conjunts femenins, resultat pel qual, totes les noies que practiquen aquest esport a Espanya ho fan dins d'equips mixtos , havent arribant alguna d'elles a convertir-se en membres molt importants de les seves plantilles .

L'any 2004 , a causa de la falta d'ajudes i recursos, les jugadores espanyoles per iniciativa pròpia decideixen crear el Combinat Femení, el qual ha realitzat concentracions i jugat partits per diferents punts d'Espanya buscant les seves pròpies ajudes econòmiques, arribant, en molts casos, ha participar en concentracions subvencionades per les pròpies jugadores .

⁵ Sa majestat.



La creació de ABAFE - SR⁶, deriva de la idea inicial del Combinat Femení amb el que s'està aconseguint, no només, promocionar aquesta disciplina per tot el territori espanyol, sinó també, fer que el Bàsquet Femení en Cadira de Rodes augmenti de forma notable el seu nivell i amb això la seva consideració a nivell internacional.



Imatge 2.3. Integrants del combinat femení espanyol de BCR

3. Reglament

Les normes de joc, les distàncies, les mesures, tot és igual al Bàsquet practicat pels esportistes considerats com vàlids tradicionalment, amb les lògiques adaptacions per als jugadors en cadira de rodes, com la falta per aixecar-se de la cadira de rodes. Se segueixen per tant, les regles de la FIBA⁷ (Federació Internacional de Bàsquet).

⁶ Associació Nacional per al bàsquet en cadira de rodes femení.

⁷ Federació Internacional de Bàsquet.



El reglament està sota la jurisdicció de la Federació Internacional de Bàsquet en cadira de rodes(I.W.B.F.⁸), i basat en les regles de la (F.I.B.A.) amb algunes modificacions i afegits aprovats per I.W.B.F.

És convenient aclarir que segons els reglament pot jugar a bàsquet en cadira de rodes tota persona que pateixi una minusvalia permanent que l'impedeixi córrer, saltar o pivotar. Òbviament haurà de jugar assegut a la cadira

Els partits, i d'acord amb les noves normes FIBA, s'estructuren en quatre quarts de deu minuts cadascun. Entre el primer i el segon, tercer i quart hi ha dos minuts de descans. Entre el segon i tercer quart els jugadors descansaran quinze minuts.

Cada equip atacant té una limitació temporal per a poder llançar a cistella. La FIBA ha pretès potenciar el joc d'atac i no la passivitat ofensiva, reduint de trenta a vint-i-quatre segons la possessió d'atac per a cada equip. D'altra banda, també s'ha reduït el temps del que disposa un equip per a creuar la línia de mig camp quan realitza la transició defensa atac. Abans el base tenia fins a deu segons per a creuar el camp; actualment el temps s'ha reduït a vuit segons. D'aquesta manera els equips han d'encarar ràpidament el cercle rival, el que repercuteix en el joc, fent-se més veloç i vibrant.

Les principals diferències amb el bàsquet FIBA vénen donades pel fet que els jugadors es desplacen sobre el parquet amb una cadira de rodes.

-REGLAMENT DE JOC-

a) Joc entre dos. A partir de la temporada 90/91 es va aplicar el salt alternatiu tal com es descriu a continuació:

Només es donarà un joc entre dos (salt entre dos), a l'inici de cada part o període extra. Els dos jugadors tindran les seves cadires dins d'aquella meitat

⁸ International Wheelchair Basketball Federation. (Federació Internacional de Bàsquet en cadira de rodes).



del cercle que estigui més proper a la seva cistella, amb una roda prop del centre de la línia que està entre ells. Un àrbitre llançarà llavors la pilota cap amunt (verticalment) en un lloc que formi angle recte amb les línies laterals que hi ha entre els jugadors, fins a una altura superior a ambdós, de tal forma que caigui entre ells. La pilota haurà de ser tocat per un o els dos jugadors després que hagi aconseguit el seu punt més alt. Si toca el sòl sense haver estat tocat per cap dels jugadors el joc entre dos haurà de ser repetit.

L'equip contrari al que va prendre el control de la pilota, després del salt inicial, és el que inicia el servei lateral, en la primera situació de joc entre dos, així successiva i alternativament.

b) Cistella: quan s'aconsegueix i el seu valor :

Una cistella des del camp val 2 punts, tret que es realitzi per darrere de la línia de 3 punts, que valdrà en aquest cas 3 punts (les dues rodes grans han d'estar situades darrere de la línia de 3 punts; és a dir, les dues rodes petites poden estar davant o en la línia); una cistella des del punt de tir lliure compta 1 punt.

-NORMES DELS JUGADORS-

a) Control de la pilota :

Un jugador té el control de la pilota quan tingui una pilota viva o estigui regatejant o en una situació de fora de banda i la pilota estigui en posició per al servei. Cometrà una violació el jugador que tingui el control de la pilota o tracti de tenir-ho quan:

- S'aixequi del seient de la seva cadira.
- Toqui el terra amb qualsevol part del seu cos excepte les mans.



- Es recolzi cap a endavant o cap a enrere en la seva cadira fent que la cadira es balancegi i que alguna part de la mateixa toqui el sòl.

b) Jugador fora de banda :

Un jugador està fora de banda quan ell o qualsevol part de la seva cadira toqui el terra en o fora de les línies limítrofes.

c) Regateig :

Un regateig té lloc quan un jugador que està en possessió de la pilota i:

- Fa avançar la seva cadira i bota la pilota alhora.
- Fa avançar la seva cadira i bota la pilota alternativament. La pilota es col·locarà en la falda, no entre els genolls, mentre la cadira avança i cada un o dos impulsos li seguirà un o més bots.
- Utilitzar les dues seqüències anteriors alternativament.

d) Impuls :

Un impuls és aplicar moviment cap a davant o cap a enrere amb les mans, a una o ambdues rodes. Tots els moviments pivot de les rodes, es consideren impulsos. Deixar que els cercles manuals de les rodes es llisquin contra les mans en una acció de frenat, sense moviment cap a davant o cap a enrere de les mans, no constitueix un impuls.

i) Progressió amb la pilota :

Un jugador pot avançar amb la pilota en qualsevol direcció, dins dels següents límits:

- El nombre d'impulsos, mentre sosté la pilota, no haurà de passar de dos.



- Tots els moviments de pivot es consideraran com a part del regateig i quedaran limitats a dos impulsos consecutius sense botar la pilota.
- Progressar amb la pilota més enllà d'aquests límits constitueix una falta.

f) Regla dels 3 segons :

És la mateixa que pels “de peu”.

g) Pilota retornada a pista del darrere (camp enrere) :

Es dona camp enrere quan la pilota toqui a un jugador d'aquest equip que tingui part del cos o de la cadira en contacte amb la línia central o amb el camp més enllà de la línia central, o quan és tocat primer per un jugador del seu equip després d'haver tocat el seu camp.

-INFRACCIONS I PENALITZACIONS-

a) Posada en joc fora de la pista des de la línia lateral :

El jugador que va a treure des de fora de banda, col·locarà la seva cadira amb totes les seves rodes fora de les bandes, en la línia lateral en el punt més proper on la pilota va sortir de la pista o on es va cometre la violació o falta. Als cinc segons des del moment en què la pilota està a la seva disposició, haurà de tirar, botar o rodar la pilota a un altre jugador dins de la pista. Mentre la pilota està sent passada a l'interior de la pista, cap altre jugador tindrà cap part del seu cos o de la seva cadira sobre la línia limítrofa del terreny. El jugador atacant només podrà entrar en aquesta zona restringida en una situació de fora de banda, quan la pilota estigui lliure per ser jugat.

b) Violació de fora de banda :

Prohibeixen a tot jugador tenir qualsevol part de la seva persona o de la seva cadira sobre la línia de límits abans que la pilota hagi estat llançat a través de la línia o treure després que l'àrbitre ho ha concedit a l'altre equip.



c) Com s'efectua un tir lliure? :

El llançador de tirs lliures haurà de prendre una posició dins del semicercle, i amb les seves dues grans rodes per darrere de la línia de tir lliure. El llançador de tirs lliures podrà utilitzar qualsevol mètode per aconseguir encistellar, però no haurà de tocar la línia de tir lliure o el camp de joc de darrere de la línia amb les seves rodes grans fins que la pilota hagi tocat el cercol.

-REGLES DE CONDUCTA-

a) Falta tècnica d'un jugador :

Es produeix en les següents situacions:

- En aixecar-se de la seva cadira.
- Aixecar els seus peus dels reposapeus per aconseguir avantatge físic.
- Utilitzar una cadira que infringeixi les normes d'equipament.
- Utilització dels membres inferiors: el monyó o el peu per guanyar un avantatge físic o per dirigir la cadira.

-CONTACTES PERSONALS-

Una falta personal implica contacte amb un oponent o amb la seva cadira, estigui la pilota en joc, viu o mort. En molts casos, estan permesos els contactes però sempre i quan aquets no siguin realitzats amb mala intenció o fets per treure un avantatge.

-PUNTUACIONS DE JOC-

La puntuació mèdica fa referència als graus de discapacitat dels esportistes, segons un sistema de classificació que avalua les seves habilitats funcionals, el tipus de lesió que pateixen i com afecta a la seva mobilitat. D'aquesta manera,



cada jugador té una puntuació mèdica que va de l'1 al 4,5, de major a menor gravetat, i que és molt important en aquest esport, ja que afecta al desenvolupament del joc a la pista. Per exemple, els esportistes amb un major grau de discapacitat, com per exemple amb una paraplegia completa per sota del pit, tindrien una puntuació mèdica del'1.

L'equip, format per 5 jugadors, no pot superar a la pista, en cap moment, els 14,5 punts a la pista (14 en el cas de les seleccions).. L'objectiu d'aquest límit és assegurar que no hi hagi equips descompensats, amb jugadors amb més mobilitat, i que els esportistes amb discapacitats severes tinguin també un lloc als equips.

a) Durant els partits de les categories masculines de Divisió d'Honor i Primera Divisió, la puntuació medico esportiva màxima dels jugadors en pista, no podrà excedir els 14,5 punts. Els partits de les categories de Segona Divisió, la puntuació esportiva màxima dels jugadors en pista, no podran excedir els 15 punts.

b) Durant els partits de categoria femenina, la puntuació medico esportiva màxima de les jugadores en pista, no podrà excedir dels 16 punts. (Aquesta reducció no afecta als equips femenins en competició de 2a Divisió.)

-Classe 1.0 punts: Perd l'equilibri del tronc amb els braços estesos per sobre del cap. Si està recolzat en el respatller fa passades agafant-se amb una mà. Bota la pilota prop del cos i realitza una conducció poc suau i precisa. No controla els abdominals.

-Classe 2.0 punts: Amb els braços per sobre del cap té una moderada pèrdua de l'equilibri. Petits desequilibris en les passades d'una o dues mans. És capaç d'empènyer la cadira sense tenir contacte amb el respatller. No controla els membres inferiors.

-Classe 3.0 punts: Excel·lent estabilitat en el tronc mentre està assegut. Passades d'una o dues mans sense suport de braços ni respatller i mantenint



l'estabilitat. Pot rebotar fortament amb les mans per sobre del cap movent el tronc en totes direccions mentre té la pilota.

-Classe 4.0 punts: Pot moure el tronc enèrgicament en la direcció del tir i mantenir-lo. Pot moure el tronc lateral i pot mantenir la pilota amb ambdues mans. En una passada és capaç de flexionar, estendre i rotar el tronc. És capaç de recollir una pilota en rebot lateralment, lluny de la cadira.

Cada classe pot tenir mig punt més per segons el tipus d'ajudes que pot posar-se el jugador (lligams, aparells, etc.).

L'entrenador haurà de compondre l'equip tenint en compte la puntuació dels cinc jugadors; aquesta no haurà de sobrepassar els 14, 5 punts.

4. Adaptació i equipament

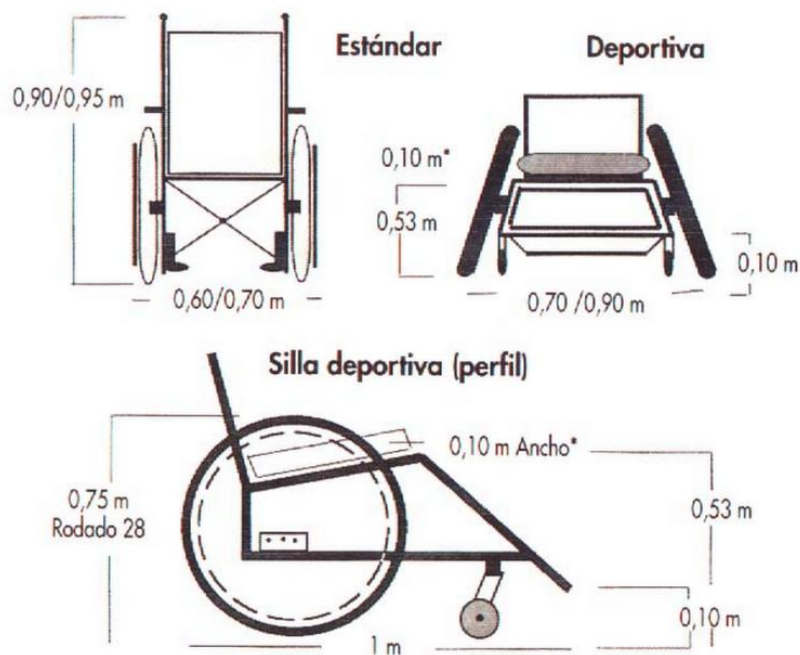
Les cadires de rodes, adaptades a les característiques de cada jugador segons la seva lesió, han de complir els següents requisits.

a) Només es permetrà un coixí en el seient de la cadira. Serà de la mateixa grandària que el seient, i no més de 10 cm de gruix, per als jugadors d'1, 1.5, 2, 2.5 i 3 punts; i no més de 5 cm per als jugadors de 3.5, 4 i 4.5 punts. Tot el coixí ha de ser de la mateixa consistència i densitat, prou flexible perquè permeti que els dos extrems s'ajuntin quan el doblegui l'àrbitre. També ha de tenir un gruix uniforme. No es permeten taulers ni qualsevol altre material dur a part del coixí.

b) Els reposapeus no poden estar més alts d'11 cm del terra com a màxim.

c) Estan permeses les "barres-rodillos" col·locades en la part inferior dels reposapeus a l'efecte de protecció contra el sòl, així com les petites rodes situades en una barra auxiliar en la part posterior de la cadira per evitar caigudes.

d) L'altura màxima del seient no excedirà de 53 cm des del terra.



Imatge 2.4. Diferències entre una cadira de rodes estàndard i esportiva.

- i) Les rodes grans de la cadira han de tenir un diàmetre de 66 cm com a màxim.
- f) En cada roda hi haurà un cercol manual, mitjançant el qual s'impulsa la cadira.
- g) La part inferior dels reposapeus ha d'estar dissenyada de tal manera que no produeixi danys en la pista.
- h) No es permeten en la cadira cap tipus de sistema de direcció , frens, ni canvis de marxa.
- i) No es permet l'ús de pneumàtics d'aire negres.



j) Els reposa braços o qualsevol altre tipus de suport del tronc que sigui part de la cadira, no podrà sobrepasar l'altura de les cames o del tronc del jugador en la posició d'assegut.

k) Suport. A major lesió, major altura del suport fins a arribar per sota dels braços.

L'àrbitre inspeccionarà i aprovarà les cadires i l'equipament, incloses tots els senyals que utilitzin els oficials de taula i els seus ajudants. Designarà el cronòmetre oficial i reconeixerà el seu operador i també reconeixerà els anotadors i a l'operador de 30 segons. No permetrà a cap jugador que usin objectes o cadires de rodes que, en la seva opinió, siguin perilloses pels altres jugadors.



Imatge 2.5. Cadira de rodes



5. Altres modalitat del bàsquet per a persones amb alguna discapacitat

A banda del bàsquet en cadira de rodes existeixen altres variants del bàsquet per a discapacitats com són el bàsquet per amputats i el twin-basketball. Seguidament he volgut explicar les diferències que hi ha entre aquestes modalitats i el bàsquet en cadira de rodes.

5.1. Bàsquet per amputats

Encara que les persones que presenten amputacions de les extremitats inferiors poden formar part en el bàsquet en cadira de rodes, trobem una nova variant d'aquest esport, destinat a persones que presenten amputacions de les extremitats inferiors que desitgin practicar l'esport de forma bípede⁹, o bé per aquelles persones amb amputacions d'alguna extremitat superior.

A diferència del bàsquet en cadira de rodes, on cada jugador rep una puntuació i l'equip no pot superar un total de punts establerts, aquí no existeix puntuació individual ni còmput entre tots els jugadors. En definitiva, la competició és "open¹⁰", sempre que tinguin la mínima discapacitat permissibles pel joc. El que es contempla en aquest cas és la competició separada d'homes i dones.

Les normes de joc són les mateixes que en el bàsquet FIBA, amb la particularitat de la utilització de pròtesis. En aquest sentit, no està permès la utilització de pròtesis de les extremitats superiors, però sí en les inferiors, per les quals es prohibeix la utilització de recolzaments, tals com bastons i crosses.

⁹ Sobre les dues cames, alçat.

¹⁰ Oberta, és a dir, no s'estableix una puntuació i hi pot participar tothom que pateixi una amputació.



Imatge 2.6. Dos jugadors jugant a bàsquet amb pròtesis.



Imatge 2.7. Dos jugadors practicant bàsquet per amputats.



5.2. Twin¹¹-Basketball

Aquesta modalitat esportiva és una recent adaptació del bàsquet, també practicat en cadira de rodes, però en aquesta ocasió reservat a esportistes amb lesions cervicals(tetraplegies¹²). L'esport, de la mateixa manera que el rugby en cadira de rodes permet aconseguir la màxima funcionalitat en la cadira de rodes a aquestes persones, a la vegada que permet participar en un entorn cooperatiu i social. L'origen de l'esport es situa al Japó, cap al 1980, on un grup de terapeutes van intentar crear un esport per a persones amb lesions medul·lar saltes. Trobem un sistema de classificació funcional que atorga puntuacions d'1 a 4,5 punts als jugadors.

La pista de joc és la mateixa que del bàsquet FIBA (28x15 metres). Encara que la pilota té les dimensions oficials del bàsquet, són preferibles pilotes de goma degut a les dificultats que alguns jugadors poden tindre per agafar la pilota de cuir. Tot i així, existeixen dues cistelles per puntuar. Una és la cistella reglamentària de bàsquet (3,05) i l'altra(twin-basketball) està situada al centre del cercle de tirs lliures, amb una altura de 1,2metres(altura aproximada a la que es troben els ulls de l'esportista situat en una cadira de rodes).

Degut a la major lentitud en la realització dels moviments per part d'aquets jugadors en comparació amb altres que presenten tetraplegies, però que juguen a bàsquet en cadira de rodes, algunes regles del joc es modifiquen.

¹¹ Bessó.

¹² Afectat de tetraplegia, és a dir, paràlisi de les quatre extremitats.



Imatge 2.8. Jugadors d'un equip japonès de Twin-basketball durant un partit.

6. Preparació física en el bàsquet en cadira de rodes

Per jugar al bàsquet en cadira de rodes de manera competent, el jugador ha de dominar les exigències bàsiques d'aquest que, segons Vanlandewijck (2001), són la capacitat per a passar des de parat a la màxima velocitat potència (acceleració), de capacitat de frenar, la capacitat per a maniobrar, girar i pivotar i la capacitat de bloquejar. Com podem observar, aquestes exigències es refereixen a les capacitats mirades des d'un punt de vista físic, és a dir, sense pilota. Però com ja sabem, l'objectiu del joc es encistellar més que l'equip contrari, per això es primordial el maneig de la pilota al mateix temps que es domina la cadira.

Per això, si observem com es reparteixen les tasques dels diferents segments amb el bàsquet convencional per a realitzar diferents habilitats motrius, veiem que el membre superior (braços) s'utilitza per manejar la pilota, mentre que el membre inferior (cames) s'utilitza per a la locomoció. En el bàsquet en cadira de rodes, el membre superior s'encarrega d'ambdues funcions, tan a la locomoció com el maneig de la pilota, pel que la demanda a nivell de coordinació del membre superior és major.



Per això, no hem d'oblidar el treball de coordinació amb la pilota com un aspecte fonamental de l'adequació de la preparació física. Finalment podem concloure que tan la preparació física com el maneig de la cadira amb la pilota han d'estar relacionats.

El treball de preparació física en el bàsquet en cadira de rodes ha de tenir en compte les peculiaritats de cada esportista (tipus de discapacitat, classificació funcional i peculiaritats de la seva posició asseguts i de la seva cadira) i les peculiaritats de cada competició (intensitat, duració, qualitats físiques més determinades, ...).

Els objectius que persegueix la preparació física concretament el bàsquet en cadira de rodes, són:

-Optimització del rendiment (o de la competència general del jugador) en el BCR¹³ a qualsevol nivell.

-Obtenció d'una condició física de base per el desenvolupament òptim de la resta d'aspectes de l'entrenament, així com, afavorir els processos de recuperació després d'aquest o de la competició.

-Individualització del treball de cada qualitat física, depenent del jugador i de la temporada.

-Obtenció d'una condició física de base per a l'autonomia en la vida diària, atenent primordialment aspectes higiènics/preventius (espatlla, colze, etc.) i de compensació muscular.

Els aspectes a tenir en compte pel desenvolupament de les qualitats físiques vindran determinats pels objectius específics de cada jugador respecte a la qualitat física, dels continguts de l'entrenament, dels mitjans per l'entrenament i dels mètodes d'entrenament.

¹³ Bàsquet en cadira de rodes.



6.1. Entrenament de les qualitats físiques en el BCR

Podem dividir la preparació física en cinc aspectes:

Força:

En el BCR, els principals grups musculars implicats són els relatius al membre superior i al tronc: abdominals, oblics, lumbar, pectorals, esquena, espatlla i braços. Per suposat, la possibilitat de treballar aquests grups musculars dependrà de l'abast de la discapacitat concreta del jugador i de la seva classificació funcional.

És important treballar tots els grups musculars, fins i tot, els membres inferiors si és possible mobilitzar-los voluntàriament. Aquest entrenament de força és necessari per a la prevenció de lesions, sobretot a nivell musculotendinos (espatlla, colze, canell).

Diferenciem dues etapes per el treball d'aquesta força:

Pretemporada- inici de la competició: Comencem treballant la força de la resistència fins a arribar a la força màxima a mesura que s'apropi l'inici de la competició, treballant sempre exercicis de prevenció i compensació muscular.

Durant la temporada: Hem de buscar formes de treball específiques, relatives al treball de força aplicat a l'impuls. Per això, des del treball de força de velocitat, passarem a la força explosiva.

Respecte als mitjans d'entrenament podem diferenciar dues classes d'exercicis diferents:

- Específics del gimnàs: multi estacions, pilotes medicinals, elàstics, peses, etc.
- A la pista: amb la cadira, pilotes medicinals, lastres múltiples.



Velocitat:

El caràcter explosiu del BCR demana un treball concret de la velocitat en les seves diferents manifestacions:

- Velocitat de reacció: Mitjançant situacions tàctiques amb diferents estímuls sonors o visuals.
- Velocitat de moviment: realització de moviments acíclics¹⁴(passades, tir, maneig de pilota...).
- Velocitat freqüencial: relativa al desplaçaments: esprints, progressions... S'ha de coordinar amb el treball de força.
- Resistència a la velocitat: es treballa amb circuits de llarga duració.

Resistència:

La resistència és la capacitat de resistir en front a la fatiga.

El bàsquet en cadira de rodes és un esport en el que es realitzen esforços de curta duració durant més d'una hora, per això és important treballar-la.

Treballant-la podem millorar el rendiment durant situacions estressants de llarga duració i la recuperació després de la competició.

Flexibilitat:

Degut a la gran sol·licitud del membre superior en aquest esport, és necessari focalitzar el treball de flexibilitat per a prevenir lesions. La flexibilitat també ens ajuda a recuperar-se muscularment amb més facilitat.

Durant l'escalfament es realitzen exercicis de mobilitat articular i estiraments de tots els grups afectats(coll, columna, espatlla, tonc, canells, colzes, mans).

¹⁴ No disposat en cicles.



Coordinació:

La coordinació és la capacitat de sincronització de la musculatura implicada en la realització d'una acció.

Podem distingir tres tipus de coordinació:

- General: domini de la cadira.
- Específica: Relativa al maneig i al domini de la pilota.
- Mixta: combinació de les anteriors, sempre atenent a la simulació real.



CAPÍTOL 3

METODOLOGIA

- 1. Definició de metodologia**
- 2. Tipus de metodologia**
- 3. Temporització de la investigació**
- 4. Mostra dels participants**
- 5. Instruments de recollida de dades**
 - 5.1. Enquestes**
 - 5.2 Seguint de quatre diaris esportius**
- 6. Dificultats de la investigació**



1. Definició de metodologia

Mètode. És el camí per aconseguir la finalitat desitjada en la investigació.

Metodologia. És l'estudi del mètode. És la manera d'enfocar els problemes i de trobar les respostes. En el nostre estudi, ens recolzarem en la metodologia quantitativa mitjançant un seguit d'enquestes.

2. Tipus de metodologia

Dins d'una investigació és possible desenvolupar moltes metodologies, però totes aquestes possibilitats es poden resumir en dos grans grups:

- **Metodologia qualitativa:** És la que ens permet accedir a la informació a través de la recol·lecció de dades sobre diferents variables, arribant a determinades conclusions al comparar informacions estadístiques o en fer un seguiment del que vols estudiar.
- **Metodologia quantitativa:** És la basada en l'ús de tècniques estadístiques per a conèixer el que volem saber, és a dir, els nostres objectius, que ha de ser mesurable, quantificable.

En aquest treball hem emprat la metodologia quantitativa a causa de les dificultats que suposa fer un seguiment d'un esportista o d'un equip durant un període de temps força llarg. El buidat de dades de les enquestes i del seguiment realitzat a la premsa esportiva són de caire quantitatiu.



3. Temporització de la investigació

En aquest apartat establím i exposem de forma detallada els passos que hem anat seguint per a la realització del nostre treball.

Primerament vam escollir el tema del meu treball de recerca i vam començar a buscar informació.

En segon punt vam marcar-nos els objectius en que es basaria el treball i que treballaríem al voltant d'ells. Aleshores amb els objectius definits vam poder començar a realitzar el marc teòric.

En tercer lloc vam realitzar un seguiment de dos diaris esportius del nostre país durant quatre mesos. Quan vam acabar aquest seguiment vam realitzar el buidat de dades i vam analitzar els resultats que havíem obtingut. Al mateix temps vam realitzar unes enquestes per a que jugadors i entrenadors de BCR ens responguessin. Quan les vam rebre vam treure conclusions de cada pregunta.

Finalment vam realitzar les conclusions i vaig tenir el plaer d'anar a experimentar i viure l'experiència de realitzar un entrenament amb un equip de bàsquet en cadira de rodes.

La durada de la realització d'aquest treball ha estat de set mesos. En alguns mesos s'ha avançat més que en d'altres, però ha sigut un treball continu i de molta dedicació.



Taula 3.1. Temporització de la investigació.

Mesos	Tasques realitzades
Juliol i Agost	Cerca d'informació i plantejament dels objectius.
Setembre i Octubre	Sintetitzar la informació buscada amb anterioritat i realització del Marc teòric.
Novembre	Seguiment de dos diaris esportius i plantejament del treball de camp.
Desembre i Gener	Realització de la part pràctica, del buidat de dades, de l'extracció dels resultats i de les conclusions. També vam realitzar la bibliografia.

4. Mostra dels participants

En el nostre treball han participat diverses persones relacionades amb el món del bàsquet en cadira de rodes.

Vam enviar les entrevistes a set esportistes: un entrenador, un entrenador-jugador i a cinc jugadors, i tots ells ens les van contestar. Aquests van ser els nostres enquestats i ha sigut la manera de classificar-los per a realitzar el buidat de dades en el següent capítol:

Subecte 1: Oscar Trigo

- Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (Inefc Barcelona)
- Màster en Alto Rendimiento Deportivo (C.O.E)



- Entrenador Superior de Bàsquet (F.E.B)
- Entrenador F.C.Barcelona BCR (Temporada 2001 a 2008)
 - Campió Lliga Catalana (2001 a 2008)
 - 2n Classificat Copa Challenger IWBF (2008)
- Seleccionador Nacional Bàsquet en Cadira de Rodes (2008 a l'actualitat)
 - Medalla d'or, Campionat d'Europa U22 (Adana 2008)
 - Medalla d'argent, Campionat del Món U23 (Paris 2009)
 - 7è Classificat, Campionat Europa Absolut (Adana 2009)
 - Medalla de bronze, Campionat Europa Absolut (Israel 2011)
 - Diploma Paralimpic (Londres 2012)
 - Medalla de bronze, Campionat Europa Absolut (Franckfurt 2013)
- Seleccionador Català (Temporada 2010 -2012)
 - 1er Classificat, Campionat d' Espanya per Autonomies (Madrid 2011)
 - 2n Classificat Campionat d'Espanya per Autonomies (Santa Pola 2012)
- Entrenador C.E.Sant Nicolau Bàsquet en Cadira de Rodes (2012 a l'actualitat)

Subjecte 2: Diego de Paz

- Millor jugador de la historia del Bàsquet en cadira de rodes espanyol.
- Capità de la Selecció Espanyola absoluta i internacional 156 vegades.
- Ha militat al C.D.ONCE i al Fundosa.

Subjecte 3: Marc Subiron Polo

- Jugador del C.E. Sant Nicolau
- Ha jugat a la selecció espanyola sub-23.



Subjecte 4: Alejandro Jordan

- Estudiant de segon de Batxillerat
- Jugador de l'escola de bàsquet en cadira de rodes del CAI Zaragoza durant 9 anys.

Subjecte 5: Alejandro Lara Fuentes

- Jugador del Reus Costa Daurada des de fa 15 anys.
- Ha militat a la Selecció Catalana sub-23 i a la Selecció Espanyola sub-23.
- Ha militat a la Selecció Catalana absoluta.

Subjecte 6: Manel Seva Vicente

- Campió de Catalunya de tenis taula en cadira de rodes.
- Jugador de diversos equip de Divisió d'Honor com: C.B Sabtfeiliu, F.C Barcelona, UNES i Sabadell. Actualment dirigeix l'equip del Reus Costa Daurada on també hi ha militat.
- Participant dels Jocs Paralímpics de Barcelona 92'.

Subjecte 7: Javi Vendrell Mercado

- Judadors del Reus Costa Daurada.
- Ha militat a l'equip del F.C.Barcelona.
- Ha militat amb la Selecció absoluta.
- Campió d'Espanya.
- Trofeu al màxim encistellador a la temporada 2010-2011.



5. Instruments de recollida de dades

Per a realitzar la part pràctica del meu treball he, utilitzat diversos programes.

Per a l'elaboració de les enquestes vam utilitzar el programa informàtic Word, i les vam enviar als nostres enquestats mitjançant el correu electrònic i el Facebook.

En canvi, per a realitzar el buidat de dades i les gràfiques del seguiment dels dos diaris esportius vam utilitzar l'Excel, per fer les gràfiques, i el Word, un altre cop, per elaborar les taules.

5.1. Enquestes

Hem realitzat dos models d'enquestes que són molts semblants, un per a jugadors i l'altre per a entrenadors. L'únic que varia en aquestes enquestes és la pregunta 10, què es tracta d'una pregunta personal dirigida als jugadors que vam creure que els entrenadors no la podrien contestar i per això vam decidir treure-la. També les vam realitzar en dues llengües, ja que alguns dels nostre enquestats només parlaven el castellà.

No les podem considerar entrevistes ja que no estan fetes cara a cara, però el model és molt semblant, la única diferència és que les vam enviar i ens les vam contestar per mitjà del correu electrònic.

Els models de les enquestes són els següents:

Enquesta per als entrenadors:

Nom i Cognoms:

1. Quan i com vas començar?
2. Com es treballa diàriament en un equip?



3. Quina és la preparació física que segueix un jugador de bàsquet en cadira de rodes?

3a. Realitzeu entrenaments específics per treballar el físic, és a dir, hores de físic a part de les de pista?

4. Com es treballa la tècnica i la tàctica?(entrenaments setmanals, distribució dels exercicis...)

5. Els jugadors de bàsquet en cadira de rodes han de tindre la ment més forta que altres esports?

5a. Què t'aporta aquest esport?

5b. Quins són els principals obstacles amb què es troba una persona amb alguna discapacitat a l'hora de fer esport?

6. Algú de vosaltres pot viure només del bàsquet?

6a. Quina és la situació del bàsquet en cadira de rodes a Espanya respecte altres països?

7. Quines lesions són les més freqüents?

8. Hi ha moltes escoles de bàsquet en cadira de rodes?

8a. Com es treballa en aquestes edats?

9. Molts jugadors comencen a jugar quan són grans, quines dificultats troben?

10. De vegades els teus esportistes estan febles mentalment o anímicament. Creus que això és més habituals en ells per la situació que els hi toca viure?

10a. Com els intentes ajudar?

10b. Treballeu molt a nivell mental?

11. Creus que hi ha prou ressò per part dels mitjans de comunicació?

12. Creus que hi ha suficients suport o ajudes per part de les institucions públiques i privades?

13. I per acabar, quin consell donaries a totes aquelles persones discapacitades que no realitzen cap mena d'esport?



Enquesta per als jugadors:

Nom i Cognoms:

1. Quan i com vas començar?
2. Com es treballa diàriament en un equip?
3. Quina és la preparació física que segueix un jugador de bàsquet en cadira de rodes?
 - 3a. Realitzeu entrenaments específics per treballar el físic, és a dir, hores de físic a part de les de pista?
4. Com es treballa la tècnica i la tàctica?(entrenaments setmanals, distribució dels exercicis...)
5. Els jugadors de bàsquet en cadira de rodes han de tindre la ment més forta que altres esports?
 - 5a. Què t'aporta aquest esport?
 - 5b. Quins són els principals obstacles amb què es troba una persona amb alguna discapacitat a l'hora de fer esport?
6. Algú de vosaltres pot viure només del bàsquet?
 - 6a. Quina és la situació del bàsquet en cadira de rodes a Espanya respecte altres països?
7. Quines lesions són les més freqüents?
8. Hi ha moltes escoles de bàsquet en cadira de rodes?
 - 8a. Com es treballa en aquestes edats?
9. Molts jugadors comencen a jugar quan són grans, quines dificultats troben?
10. Després d'un accident o de saber que no podries corre o que hauries d'anar en cadira de rodes, com t'ho vas plantejar?
 - 10a. Vas rebre l'ajuda necessària?
 - 10b. Qui et va ajudar més: les institucions sanitàries o els clubs?
11. Creus que hi ha prou ressò per part dels mitjans de comunicació?



12. Creus que hi ha suficients suport o ajudes per part de les institucions públiques i privades?

13. I per acabar, quin consell donaries a totes aquelles persones discapacitades que no realitzen cap mena d'esport?

5.2. Seguiment de quatre diaris esportius

Durant quatre mesos hem fet un seguiment de dos diaris esportius per a esbrinar la repercussió mediàtica que té el bàsquet en cadira de rodes dins de la premsa esportiva escrita del nostre país. Hem escollit el diari *Marca* i el *Mundo Deportivo* perquè són dos dels diaris més llegits, i els mesos de juny, juliol, octubre i novembre pels motius següents. De l'1 al 7 de juliol es va celebrar el campionat europeu de bàsquet en cadira de rodes on la selecció espanyola hi participava. Aleshores volíem observar si es parlava de la preparació i si es feia un seguiment de la competició. Els altres dos mesos, octubre i novembre, els hem escollit perquè a l'octubre és el més en que comença la lliga de bàsquet en cadira de rodes a Espanya.

En aquest diaris hem observat el número de pàgines, el número de pàgines de la secció de bàsquet i finalment hem mirat el número de notícies relacionades amb el bàsquet en cadira de rodes.



Juny

Taula 3.2. *Mundo Deportivo* juny

Mundo Deportivo			
Dies	Número de pàgines	Pàgines de bàsquet	Notícies de bàsquet en cadira de rodes
Dissabte 1	48	4	0
Diumenge 2	56	4	0
Dilluns3	56	4	0
Dimarts 4	48	2	0
Dimecres 5	48	3	0
Dijous 6	48	4	0
Divendres 7	40	3	0
Dissabte 8	48	3	0
Diumenge 9	48	3	0
Dilluns 10	48	4	0
Dimarts 11	48	3	0
Dimecres 12	48	4	0
Dijous 13	48	4	0
Divendres 14	40	4	0
Dissabte 15	40	5	0
Diumenge 16	48	4	0
Dilluns 17	48	5	0
Dimarts 18	44	5	0
Dimecres 19	48	5	0
Dijous 20	48	6	0
Divendres21	48	3	0
Dissabte 22	40	4	0
Diumenge 23	48	4	0
Dilluns 24	48	3	0
Dimarts 25	48	3	0
Dimecres 26	48	3	0
Dijous 27	48	3	0
Divendres 28	48	3	0
Dissabte 29	40	3	0
Diumenge 30	48	3	0



Juliol

Taula 3.3. *Mundo Deportivo* juliol

Mundo Deportivo			
Dies	Número de pàgines	Pàgines de bàsquet	Notícies de bàsquet en cadira de rodes
Dilluns 1	48	3	0
Dimarts 2	48	3	0
Dimecres 3	40	3	0
Dijous 4	40	2	0
Divendres 5	48	3	0
Dissabte 6	40	3	0
Diumenge 7	40	3	0
Dilluns 8	40	3	1
Dimarts 9	48	3	0
Dimecres 10	48	3	0
Dijous 11	40	2	0
Divendres 12	48	3	0
Dissabte 13	40	3	0
Diumenge 14	40	3	0
Dilluns 15	40	3	0
Dimarts 16	48	3	0
Dimecres 17	32	2	0
Dijous 18	40	2	0
Divendres 19	48	3	0
Dissabte 20	40	2	0
Diumenge 21	40	2	0
Dilluns 22	40	2	0
Dimarts 23	48	3	0
Dimecres 24	40	2	0
Dijous 25	40	2	0
Divendres 26	48	3	0
Dissabte 27	40	2	0
Diumenge 28	48	2	0
Dilluns 29	48	2	0
Dimarts 30	48	2	0
Dimecres 31	48	2	0



Octubre

Taula 3.4. *Mundo Deportivo* octubre

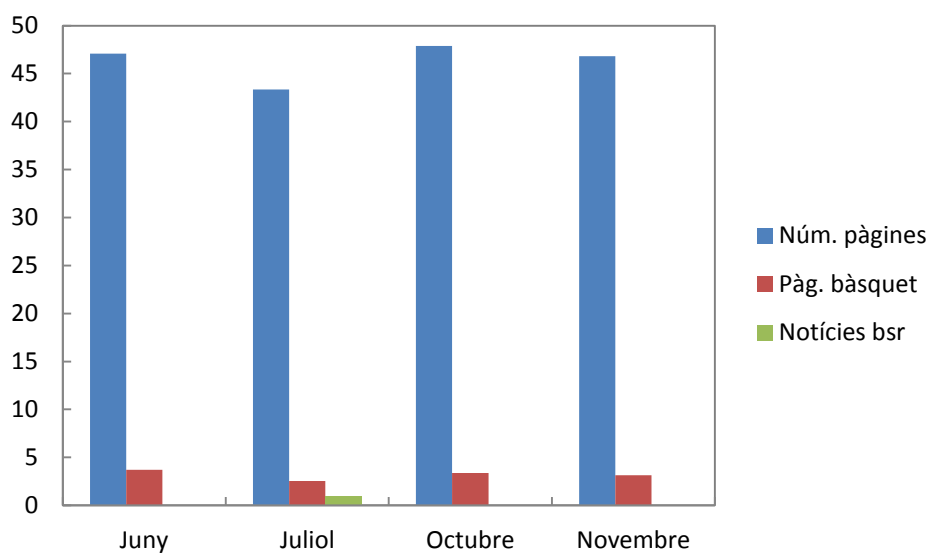
Mundo Deportivo			
Dies	Número de pàgines	Pàgines de bàsquet	Notícies de bàsquet en cadira de rodes
Dimarts 1	44	2	0
Dimecres 2	48	3	0
Dijous 3	40	2	0
Divendres 4	48	4	0
Dissabte 5	40	3	0
Diumenge 6	56	4	0
Dilluns 7	56	2	0
Dimarts 8	44	3	0
Dimecres 9	40	3	0
Dijous 10	40	2	0
Divendres 11	40	3	0
Dissabte 12	40	3	0
Diumenge 13	48	4	0
Dilluns 14	48	4	0
Dimarts 15	44	5	0
Dimecres 16	48	6	0
Dijous 17	40	3	0
Divendres 18	48	5	0
Dissabte 19	48	3	0
Diumenge 20	56	3	0
Dilluns 21	56	5	0
Dimarts 22	44	3	0
Dimecres 23	56	2	0
Dijous 24	48	3	0
Divendres 25	48	4	0
Dissabte 26	56	3	0
Diumenge 27	64	2	0
Dilluns 28	64	4	0
Dimarts 29	44	5	0
Dimecres 30	48	3	0
Dijous 31	40	4	0



Novembre

Taula 3.5. *Mundo Deportivo* novembre

Mundo Deportivo			
Dies	Número de pàgines	Pàgines de bàsquet	Notícies de bàsquet en cadira de rodes
Dvendes1	48	4	0
Dissabte2	48	3	0
Diumenge 3	48	3	0
Dilluns 4	56	5	0
Dimarts 5	44	3	0
Dimecres 6	44	2	0
Dijous 7	48	3	0
Divendres 8	48	4	0
Dissabte 9	48	4	0
Diumenge 10	56	4	0
Dilluns 11	64	3	0
Dimarts 12	44	3	0
Dimecres 13	40	2	0
Dijous 14	40	2	0
Divendres 15	40	3	0
Dissabte 16	40	3	0
Diumenge 17	48	4	0
Dilluns 18	48	3	0
Dimarts 19	44	3	0
Dimecres 20	48	3	0
Dijous 21	48	3	0
Divendres 22	48	4	0
Dissabte 23	40	2	0
Diumenge 24	48	3	0
Dilluns 25	56	4	0
Dimarts 26	44	2	0
Dimecres 27	48	2	0
Dijous 28	40	3	0
Divendres 29	48	4	0
Dissabte 30	40	3	0



Gràfica 3.1. Recull general del diari *Mundo Deportivo*.



Juny

Taula 3.6. Marca juny

MARCA			
Dies	Número de pàgines	Pàgines de bàsquet	Notícies de bàsquet en cadira de rodes
Dissabte 1	40	1	0
Diumenge 2	56	2	0
Dilluns 3	48	2	0
Dimarts 4	40	2	0
Dimecres 5	40	4	0
Dijous 6	40	2	0
Divendres 7	40	2	0
Dissabte 8	48	2	0
Diumenge 9	48	2	0
Dilluns 10	48	2	0
Dimarts 11	40	2	0
Dimecres 12	40	3	0
Dijous 13	40	2	0
Divendres 14	40	2	0
Dissabte 15	40	3	0
Diumenge 16	48	2	0
Dilluns 17	64	3	0
Dimarts 18	40	3	0
Dimecres 19	40	3	0
Dijous 20	48	3	0
Divendres 21	56	4	0
Dissabte 22	36	2	0
Diumenge 23	48	2	0
Dilluns 24	56	2	0
Dimarts 25	48	2	0
Dimecres 26	44	1	0
Dijous 27	48	2	0
Divendres 28	56	2	0
Dissabte 29	48	2	0
Diumenge 30	64	2	0



Juliol

Taula 3.7. Marca juliol

MARCA			
Dies	Número de pàgines	Pàgines de bàsquet	Notícies de bàsquet en cadira de rodes
Dilluns 1	64	2	0
Dimarts 2	40	4	0
Dimecres 3	36	2	0
Dijous 4	40	2	0
Divendres 5	40	2	0
Dissabte 6	40	2	0
Diumenge 7	40	2	1
Dilluns 8	40	2	1
Dimarts 9	40	2	0
Dimecres 10	40	2	0
Dijous 11	40	3	0
Divendres 12	40	2	0
Dissabte 13	40	2	0
Diumenge 14	40	1	0
Dilluns 15	40	2	0
Dimarts 16	40	2	0
Dimecres 17	40	2	0
Dijous 18	40	1	0
Divendres 19	48	2	0
Dissabte 20	40	1	0
Diumenge 21	48	2	0
Dilluns 22	48	1	0
Dimarts 23	40	2	0
Dimecres 24	40	2	0
Dijous 25	40	1	0
Divendres 26	40	2	0
Dissabte 27	40	1	0
Diumenge 28	40	1	0
Dilluns 29	48	1	0
Dimarts 30	40	1	0
Dimecres 31	48	1	0



Octubre

Taula 3.8. Marca octubre

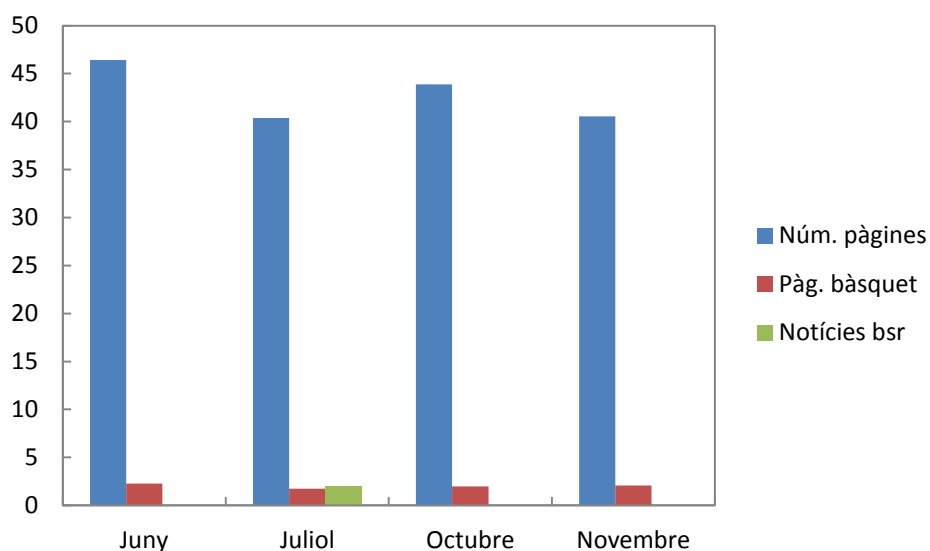
MARCA			
Dies	Número de pàgines	Pàgines de bàsquet	Notícies de bàsquet en cadira de rodes
Dimarts 1	48	2	0
Dimecres 2	40	2	0
Dijous 3	40	1	0
Divendres 4	40	2	0
Dissabte 5	40	2	0
Diumenge 6	56	2	0
Dilluns 7	56	2	0
Dimarts 8	40	2	0
Dimecres 9	36	2	0
Dijous 10	40	2	0
Divendres 11	40	2	0
Dissabte 12	44	3	0
Diumenge 13	48	2	0
Dilluns 14	56	2	0
Dimarts 15	40	2	0
Dimecres 16	48	2	0
Dijous 17	40	2	0
Divendres 18	40	2	0
Dissabte 19	40	2	0
Diumenge 20	52	2	0
Dilluns 21	48	2	0
Dimarts 22	48	2	0
Dimecres 23	40	2	0
Dijous 24	40	2	0
Divendres 25	40	2	0
Dissabte 26	56	2	0
Diumenge 27	64	2	0
Dilluns 28	56	2	0
Dimarts 29	40	3	0
Dimecres 30	44	2	0
Dijous 31	44	2	0



Novembre

Taula 3.9. Marca novembre

MARCA			
Dies	Número de pàgines	Pàgines de bàsquet	Notícies de bàsquet en cadira de rodes
Divendres 1	40	2	0
Dissabte 2	40	2	0
Diumenge 3	48	2	0
Dilluns 4	4	2	0
Dimarts 5	48	2	0
Dimecres 6	36	1	0
Dijous 7	40	2	0
Divendres 8	40	2	0
Dissabte 9	40	2	0
Diumenge 10	40	2	0
Dilluns 11	64	2	0
Dimarts 12	40	2	0
Dimecres 13	40	2	0
Dijous 14	40	3	0
Divendres 15	40	2	0
Dissabte 16	40	2	0
Diumenge 17	40	2	0
Dilluns 18	48	2	0
Dimarts 19	40	2	0
Dimecres 20	40	2	0
Dijous 21	32	2	0
Divendres 22	40	3	0
Dissabte 23	40	3	0
Diumenge 24	48	2	0
Dilluns 25	48	2	0
Dimarts 26	40	2	0
Dimecres 27	32	2	0
Dijous 28	40	2	0
Divendres 29	48	2	0
Dissabte 30	40	2	0

Gràfica 3.2. Resum general del diari *Marca*.

6. Dificultats de la investigació

Durant el procés de realització del meu treball m'han sorgit diverses dificultats que he anat resolent a mesura que apareixien. Aquests són els següents:

- Manca d'informació que em va dificultar realitzar el marc teòric.
- Primerament em va costar molt trobar els contactes perquè em responguessin les preguntes de l'enquesta i em facilitessin informació, però des de que vaig trobar el primer contacte tot han sigut facilitats. Tots ells han sigut molt amables i receptius i s'han portat molt bé amb mi.
- Una altra dificultat que vaig tindre a l'inici del treball era que no sabia com enfocar el tema, perquè en el fons és molt ampli. Però al final em vaig decantar per l'estructura del meu treball actual.



CAPÍTOL 4

ANÀLISI DELS RESULTATS

1. Buidat de dades

2. Anàlisi del seguiment dels diaris esportius



1. Buidat de dades

Pregunta 1. Quan i com vas començar?

Subjecte 1: Vaig començar la temporada 2001-2002, fixant per la secció de Bàsquet en Cadira de Rodes del F.C.Barcelona. Durant set temporades (2001-2008), vaig tenir la responsabilitat de portar les dinàmiques competitives de l'equip a l màxim nivell nacional e internacional.

M'introdueixo en el món del bàsquet en cadira de rodes, per la proposta professional de la directiva del F.C.Barcelona.

Subjecte 2: Empecé en junio de 1988, cuatro días antes de cumplir los 17 años. Yo jugaba al baloncesto a pie (sin correr claro), con mis amigos en el patio del Colegio donde estudiaba por la mañana. Un vecino que era vendedor de cupones y que jugaba en el ONCE-ANDALUCÍA de Sevilla, me vio jugar y fue el que me invitó que fuese un día a probar a jugar al baloncesto sentado en una silla de ruedas.

Subjecte 3: Als 17 anys a l'escola de la FCEDF

Subjecte 4: Empecé en la escuela del Cai Deporte adaptado con seis años porque un compañero del colegio había descubierto la actividad y mis padres decidieron apuntarme. Estuve así hasta los catorce años cuando llegaron los campeonatos de España escolares que la FEB los aceptó con calzador y, entonces, empezamos más específicamente con el básquet. Entonces para nosotros ganar un oro en esos campeonatos era un orgullo para el Cai (aunque se como Aragón) por la repercusión y las posibles ayudas. Los entrenadores entonces ya sabían que yo no valía pero no me dijeron nada porque creo que, al fin y al cabo, uno más supone más pasta para sus arcas.



Subjecte 5: Empecé con 15 años. Conocí a Manel haciendo vela y me comentó que iba a probar en un equipo de baloncesto en silla de ruedas en Reus y aún sigo aquí.

Subjecte 6: Quan tenia 36 anys ja que abans hem dedicava a la música, tocava l'orgue i cantava, de fet encara canto acompanyat de la meva guitarra.

Subjecte 7: Vaig començar fa uns 7 anys per l'any 2006 després de tindre un accident de cotxe, a l'hospital hem va vindre a buscar un senyor que al veurem tan actiu amb la cadira i sense por a res, hem va dir que si volia provar el basquet i així va ser com vaig començar!!

Pregunta 2. Com es treballa diàriament en un equip?

Subjecte 1: Les dinàmiques d'entrenament d'un equip de bàsquet en cadira de rodes són exactament igual a les dinàmiques d'entrenament del bàsquet de a peu.

Si l'equip té un caire formatiu, hi ha un gran volum de treball de les habilitats motrius bàsiques amb la cadira de rodes i de tècnica individual.

Si l'equip té un caire competitiu el treball va orientat a l'aproximació competitiva del nivell que és juga. En l'alt nivell competitiu es poden jugar diferents competicions simultàniament (Lliga autonòmica, Lliga Nacional, Copa del Rei, Lliga Europea).

Si l'equip té un caire de Selecció Nacional, el treball és en forma de concentració, amb un gran volum de treball orientat únicament a optimitzar el rendiment de l'equip en el període competitiu d'alta exigència competitiva.

El treball diari per tant, variarà depenent de l'orientació competitiva de l'equip i de la realitat competitiva del moment. Encara, que si volguéssim fer un microcicle bàsic competitiu distribuïríem els continguts de la següent manera:



Dilluns: Treball tècnic (desenvolupament de les Habilitats Motrius amb la cadira de rodes, dels aspectes tècnics propis del bàsquet i en certs moments de la temporada relacionem aquests continguts tècnics amb la preparació física aplicada a pista.

Dimecres: Treball Tàctica Individual, Pressa de decisions amb transicions i superioritats numèriques.

Divendres: Tàctica Colectiva, preparem aquells continguts tàctics que desenvoluparem al partit.

Com veieu és una microcicle que es podria traslladar a qualsevol esport convencional.

Subjecte 2: Pues exactamente igual que en cualquier otro club amateur. Es difícil que todo el mundo pueda compaginar con éxito el trabajo de cada uno y además el baloncesto. En mi caso, casi todos los compañeros eran vendedores de cupones de la ONCE y recuerdo que estaban prácticamente todo el día en la calle vendiendo, pasando frío o calor, pero sin embargo, en cuanto terminaban su jornada laboral, le quitaban tiempo a su familia y venían a entrenar con toda la ilusión del mundo. Es primordial para la buena marcha de un equipo que exista un gran compromiso, responsabilidad y respecto entre todos los componentes, así las posibilidades de éxito aumentan.

Subjecte 3: Com qualsevol altre equip convencional.

Subjecte 4: Supongo que, si ese equipo de formación se toma el baloncesto de formación como tal y no más como una labor social de integración y esos rollos que quedan muy bien de puertas para fuera, tendrán una planificación bien hecha y unos objetivos marcados como es Sant Nicolau. Yo mientras jugué no percibí nada de eso hasta que no se hizo el equipo filial que pareció que entonces, si que se empezaba sobre todo en aspecto físico que lo llevaba un chaval con mucha ilusión (consistían en series de resistencia progresiva,



líneas a distinto ritmo, arrastre del compañero empujándole por parejas, circuitos...) de una hora a entrenar pero vuelvo a lo de antes, a mí no me entrenaron ni técnica ni tácticamente de forma evolutiva, con lo del primer día es con lo que me quedé, como a muchos otros.

Aquest subjecte respon les preguntes 2;3; 3a i 4 simultàniament.

Subjecte 5: Lo más importante es el compañerismo, luego el ir cada día a entrenar y tomarse las cosas en serio, el deporte es algo que ayuda mucho.

Subjecte 6: Hi ha molta diferència, va amb el tarannà de cadascú, però si aconseguixes treballar en equip estàs molt millor, només es treballa vertaderament en equip quan penses en ell i deixes a banda el teu lluïment personal.

Subjecte 7: Doncs es treballa molt agust, som un equip que destaca per el bon ambient que tenim i apart de ser companys de joc per davant de tot som amics, podem donar gràcies que som un equip molt jove i això fa que la tasca de treballar en equip es porti molt millor

Pregunta 3. Quina és la preparació física que segueix un jugador de bàsquet en cadira de rodes?

Subjecte 1: Desenvolupem dos línies de treball en la preparació física. Per una banda realitzem un treball funcional al gimnàs, amb l'objectiu de reforçar l'estructura muscular de l'esportista. I per altra banda, realitzem circuits de cadira aplicats a les habilitats motrius pròpies del bàsquet en cadira de rodes.

Subjecte 2: Digamos que tenemos mucho ganado por estar continuamente ejercitando nuestro tren superior, bien sea por el uso de la silla de ruedas de paseo o bien por deambular con bastones. Después en la cancha es importante trabajar el aspecto físico sobre todo de resistencia, bien sea en carrera continua dando vueltas alrededor de la cancha o bien con



numerosísimos ejercicios en los que se trabajan por igual la resistencia física con el manejo de la silla de ruedas.

Subjecte 3: La nostra filosofia de club és combinar dues sessions de gimnàs a la setmana amb una sessió de físic a pista. A la pretemporada això s'incrementa.

Subjecte 4: Aquest subjecte respon les preguntes 2;3; 3a i 4 simultàniament.

Subjecte 5: Depende de cada uno...al ir cada día en silla ya tenemos un poco de preparación y la costumbre...

Subjecte 6: La mateixa, si no estàs ben preparat, és impossible jugar a qualsevol esport.

Subjecte 7: La preparació física que segueix un jugador de basquet adaptat a de ser mes complexa que un jugador de bàsquet convencional, nosaltres depenem solament dels braços per tot, per córrer i per encistellar, això requereix mes preparació, però cada un es prepara a la seva manera, lo normal és sortir a corre amb la cadira, gimnàs i entrenament!!

Pregunta 3a. Realitzeu entrenaments específics per treballar el físic, és a dir, hores de físic a part de les de pista?

Subjecte 1: Si, dos hores setmanals al gimnàs.

Subjecte 2: Digamos que en equipos que tienen más profesionalización, por decirlo de algún modo, existen jugadores que se dedican profesionalmente al baloncesto, o ahora que desgraciadamente es difícil tener un puesto de trabajo, cada vez hay más jugadores que por las mañanas hacen sesiones de entrenamientos en gimnasio y luego por la tarde-noche hacen el entrenamiento específico con el equipo de baloncesto.

Subjecte 3: Sí, gimnàs al mateix pavelló.



Subjecte 4: Aquest subjecte respon les preguntes 2;3; 3a i 4 simultàniament.

Subjecte 5: Hay compañeros que si suelen ir al gimnasio algún día de la semana, yo voy a temporadas

Subjecte 6: Nosaltres tractem des de fa anys jugar durant la setmana el doble del que farem el cap de setmana en un partit de lliga, així sempre saps que pots arribar, si específicament es necessita fer una jugada o be algú fa alguna coseta en concret es fa, però és un doble partit controlat, fas de tot i guanyes enteniment amb els teus companys, que és imprescindible.

Subjecte 7: Això ho fa cada un pel seu compte, hi ha jugadors que només fan pista d'altres gimnàs, handbike que es bicicleta i cada un es prepara a la seva manera!!

Pregunta 4. Com es treballa la tècnica i la tàctica?(entrenaments setmanals, distribució dels exercicis...)

Subjecte 1: No varia, respecte al bàsquet convencional, segons l'orientació de la sessió, desenvolupem molts dels exercicis que pot realitzar un jugador de bàsquet convencional (igualtats numèriques, contraatac d'onze, rodes de tir....)

Subjecte 2: Yo normalmente entrenaba tres días a la semana, en torno a dos horas y media cada entrenamiento. Los primeros 45 minutos trabajábamos el aspecto físico y de manejo de la silla de ruedas, luego hacíamos ejercicios de tiro a canasta y luego entrenábamos el aspecto táctico de jugadas, bloqueos, defensa, etc., y finalmente siempre teníamos un ratito para jugar un partido de entrenamiento y poner en práctica lo que previamente habíamos trabajado.

Subjecte 3: Entrenem tres cops a la setmana i un dia opcional de tir. Anem treballant per blocs i fonaments(defensa, atac, 2x2,3x3, avantatges, etc..) combinat amb el que hem de preparar per cada cap de setmana que tinguem partit en funció del rival.

Subjecte 4: Aquest subjecte respon les preguntes 2;3; 3a i 4 simultàniament.



Subjecte 5: En nuestro equipo siempre hacemos partidillo. Creemos q es la mejor forma de hacer físico, tiro y resistencia a la vez. Llevamos años jugando y sabemos perfectamente lo que tiene q hacer cada uno en la pista.

Subjecte 6: Sobretot cadascú fa els seus estiraments individual, la resta dins la pista durant el joc, ets el teu millor mestre evidentment, tens que anar modificant, moviments, maneres de blocs, ajudes i més.

Subjecte 7: Ara, sempre fem partidets. Abans quan estabam en plena competició si que feiem exercicis tècnics i tàctics hagafan jugadors del mateix nivell i treballar exercicis els mes importants en cadira son els bloquejos i jugar el dos contra un

Pregunta 5. Els jugadors de bàsquet en cadira de rodes han de tindre la ment més forta que altres esports?

Subjecte 1: És un error pensar que el jugador de bàsquet en cadira de rodes necessiti un treball psicològic diferent al d'un esportista convencional, i que per la seva condició tinguin unes capacitats mentals especials.

Subjecte 2: Puede ser pero sólo en algunos casos, como en los que se empieza a hacer deporte al poco tiempo de sufrir un accidente sea laboral, doméstico o de tráfico. Ya que es difícil asimilar la nueva situación en la que te encuentras después de ese accidente, aunque la mejor terapia que puedes tener es la de hacer deporte y conocer a personas que están en tu misma situación y están totalmente adaptadas. Pero por lo demás mas que seamos fuertes mentalmente, tenemos que ser mucho más constantes por las dificultades que nos encontramos para hacer el deporte que amamos.

Subjecte 3: Qualsevol esportista ha de ser fort mentalment per superar-se a un mateix i poder millorar.

Subjecte 4: No tiene porqué, es un deporte que requiere más contacto físico pero no por ello la mente. Depende de la persona. Lo que te hace fuerte



mentalmente son las adversidades que te encuentras y que te creas y te crean otros.

Subjecte 5: Dependerá de cada persona, como se tome su deporte de en serio y la motivación que le ponga.

Subjecte 6: En absolut, un cop a la pista, si estàs concentrat en el que fas arribes a oblidar-te de la cadira, ets un simple esportista.

Subjecte 7: Potser en certa manera si perquè a part que arrosseguem una cadira de rodes que no es poc has de controlar cadira pilota etc. Crec que el bàsquet amb cadira és mes tècnic que el convencional i necessita més concentració.

Pregunta 5a. Què t'aporta aquest esport?

Subjecte 1: He compaginat, diferents disciplines a la meva carrera professional, he estat entrenador de bàsquet, preparador físic de hoquei patins i tennis, a diferència dels esports que he desenvolupat amb anterioritat, el bàsquet en cadira de rodes, per la meva posició actual al front de la selecció nacional, em dona l'oportunitat de competir a un alt nivell de rendiment.

Subjecte 2: En mi caso, el deportes me ha aportado sobre todo vitalidad. Me hace sentirme muy bien tras hacer deporte, conoces muchos amigos, viajas mucho y conoces muchas ciudades y países que difícilmente lo hubiese conocido sino jugase a baloncesto. También me a aportado tener responsabilidad y constancia para lograr los objetivos que me marcaba y mucha satisfacción, no sólo por los títulos sino por ver a mi familia y amigo orgullosos de lo que he conseguido durante mi carrera deportiva.

Subjecte 3: És un pilar fonamental a la meva vida. M'aporta benestar físic, psicològic, reptes, il·lusions, conèixer llocs i gent, etc. És molt difícil trobar una paraula que pugui definir una cosa tan meravellosa com l'esport i en el meu cas, el BCR.



Subjecte 4: Mientras que no me di cuenta de la realidad, fuí feliz. Te podría decir que me aporta amistades y todo eso que, lo de antes también queda muy bien pero la diferencia de edad entre nosotros y las personalidades de cada cual impidieron amistades de decir este es mi AMIGO. Por otra parte me aportaba ejercicio físico cosa que ahora no hago por los estudios.

Subjecte 5: Me aporta muchísimo, me siento genial al acabar y voy con ganas, compañerismo y estar en forma algo importante para nosotros.

Subjecte 6: Vida.

Subjecte 7: Aquest esport hem dona vida més ben dit qualitat de vida, aquest esport és molt de forma física i estan en aquesta situació en la que estem com més fort estàs físicament millor qualitat de vida guanyes

Pregunta 5b. Quins són els principals obstacles amb què es troba una persona amb alguna discapacitat a l'hora de fer esport?

Subjecte 1: La falta de informació, per saber on dirigir-se a l'hora de fer esport, i, en el cas dels joves esportistes, la dependència de familiars per anar al lloc de pràctica esportiva.

Subjecte 2: Actualmente es encontrar equipo. Desgraciadamente hay grandes ciudades como Sevilla, que siempre fue una pionera en el baloncesto en silla de ruedas que no tiene equipo por culpa de la crisis. Después está la problemática de las sillas de ruedas para jugar, que son carísimas y difícilmente los equipos pueden costearse tener una buena silla de ruedas adaptada completamente a la lesión de cada jugador y finalmente es complicado compaginar el baloncesto con el trabajo y con la familia, debido a los entrenamientos y sobre todo a los viajes que son largos y normalmente en autobús.

Subjecte 3: En general, es troba amb que al principi hi ha poca oferta i segons quines siguin les teves circumstàncies personals doncs complicació perquè



t'has de desplaçar a on es realitza l'activitat esportiva. I en segon lloc, com a segon gran obstacle el material; les cadires de rodes esportives tenen un cost molt elevat(3000-4000€)

Subjecte 4: Obstáculos no te tienes porque encontrar de sí. Si esa persona quiere solo tiene que buscar el sitio donde hacerlo otra cosa es que en tu comunidad autónoma no dispongas de ello pero no es habitual. La mayor dificultad, para mí, es la mental.

Subjecte 5: No se practican casi deportes adaptados en Tarragona, pocos sponsor y cero ayudas. En fin sobran las palabras.

Subjecte 6: De fet, no n'hi ha d'obstacles, tu mateix has de desbloquejar-te a tu mateix i tirar endavant i creure't que pots i t'asseguro que sí vols, pots.

Subjecte 7: Els principals obstacles son la manca d'ajudes i subencions tas de comprar una cadira per jugar i son bastant costoses degut a que es un esport minoritari has de viatgar molt per poder competir i es necessita de molt mitgans economics

Pregunta 6. Algú de vosaltres pot viure només del bàsquet?

Subjecte 1: A la Divisió d'Honor, hi ha jugadors professionals del bàsquet en cadira de rodes, però són casos puntuals, en general el jugador de BCR és un amateur recompensat, i ha de compaginar feina i esport.

Subjecte 2: Los jugadores extranjeros sí que lo hacen, mientras que los Nacionales es más difícil. Yo llevo jugando 25 años y sólo lo hice profesionalmente durante 4 o 5 años. A todo el mundo aconsejo que lo primero es formarse para el futuro, encontrar un buen trabajo y compaginarlo con el baloncesto.

Subjecte 3: Del nostre equip i de la nostra categoria ningú i més com estan en les coses ara. De la màxima divisió, División de Honor A algun estranger sí tot i



que, en línees generals el nostre esport es un esport semiprofessional doncs els diners que es poden obtenir no arribarien ni tan sols al SMI

Subjecte 4: En España creo que no hay nadie que pueda hacerlo. En clubes grandes como Galatasaray sí. El básquet es la actividad deportiva o complementaria, económicamente hablando, a un trabajo propio.

Subjecte 5: Es algo difícil vivir solo del baloncesto, tienes que ser muy bueno y viajar al extranjero, en España no se paga muy bien.

Subjecte 6: Si, però hauries de deixar la família i sortir fora i sobretot, connectar amb la superació diària.

Subjecte 7: Algú de nosaltres podria arribar a viure només del basquet però marxant lluny d'aquí jo he rebut alguna oferta no es per viure de luxe pe es podria arribar a viure i més contant que nosaltres tenim tots una pensio alguns mes petita i d'altres mes gran

Pregunta 6a. Quina és la situació del bàsquet en cadira de rodes a Espanya respecte altres països?

Subjecte 1: Actualment països com Gran Bretanya, Canadà, Austràlia, Estats Units desenvolupen programes de preparació del BCR molt propers als sistemes convencionals. No és més que un tema de cultura esportiva, a aquests països els esportistes paralímpics són considerats esportistes d'alt rendiment. A Espanya encara es mira l'esport paralímpic com procés integrador de persones amb discapacitat dins la societat

Subjecte 2: Tenemos una de las mejores ligas de Europa, con muchos jugadores extranjeros, y equipos que juegan muchas de las competiciones internacionales. Aunque quizás creo que hay que darles más oportunidades a los jugadores españoles, ya que en muchos casos, jugadores que vienen de otros países no mejoran lo que tenemos en casa.



Subjecte 3: Bastant delicada a conseqüència de la forta recessió econòmica que patim. Han desaparegut molts equips per manca de recursos i les lligues han sofert modificacions per intentar facilitar la vida als clubs. A altres països com per exemple Itàlia o Alemanya la lliga és més professional i sòlida, cosa que s'evidencia en competicions europees.

Subjecte 4: Dicen que es una de las mejores ligas europeas. Hay dos divisiones la de honor A (acb) y la primera (leb). No lo sé cuál es la situación pero a nivel de entrenador falta formación y eso luego a la hora de enseñar a los chicos se nota. No sé si habrá más de 3 entrenadores con el CES. En Inglaterra hay específicos de BSR por ejemplo.

Subjecte 5: Buena liga y buenísimos jugadores, pero falta dinero y muchas más cosas como compañerismo y buena federación.

Subjecte 6: La crisis marca molt, enguany han desaparegut varis equips , estem un xic, i sóc generós, abandonats.

Subjecte 7: Doncs ara s'està posant al mateix nivell, abans si que d'altres països destacaven molt més que nosaltres però ara hi ha un molt bon nivell a Espanya, l'únic, potser és que no està tan reconegut econòmicament com a altres països

Pregunta 7. Quines lesions són les més freqüents?

Subjecte 1: La lesió més freqüent del jugador BCR és l'espatlla dolorosa (hombro doloroso).

Subjecte 2: Sobre todo las lesiones de hombros, muñecas, codos, dedos o contracturas musculares, sobre todo en la espalda.

Subjecte 3: Pot passar de tot dependent de la discapacitat, però en quant a la pista estrictament diria que les lesions més freqüents fan referència a ombro i l'espatlla doncs són les parts que més pateixen juntament amb canells, mans i colzes.



Subjecte 4: Hay mucha gente que es después de un accidente y son lesiones medulares la mayoría, también hay amputados o espina bífida. Las considero de las más comunes y que tú puedas reconocer pero hay bastantes que, hasta yo desconozco el nombre.

Subjecte 5: Sobre todo en las manos. Aunque las caídas pueden ser peligrosas para brazos cabeza o tronco, dependiendo de la caída.

Subjecte 6: N'hi ha de tot, pensa que en tots els equips hem de tindre tota mena de lesions, però m'atreviria a dir que la paraplegia és la que més abunda, però en les diferències en cadascuna.

Subjecte 7: Les mes freqüents de totes son les lesions medul-lars, també ni ha un gran nombre de amputacions.

Pregunta 8. Hi ha moltes escoles de bàsquet en cadira de rodes?

Subjecte 1: En els últims cinc anys, hi ha hagut a diferents punts d'Espanya una corrent de formació, que comença a donar els fruits desitjats. Saragossa, Madrid, Vitòria, Burgos, Bilbao i Catalunya, són punts de formació on existeixen diferents escoles de BCR que estan treballant en la formació de joves jugadors.

Subjecte 2: Sí, cada vez hay más, pero en las grandes ciudades como Madrid por ejemplo, existen varias y otras muchas ciudades sin embargo, están huérfanas de esta posibilidad. Pero afortunadamente se están dando cuenta que hay que trabajar el deporte base para el día de mañana tengamos a muchos jugadores ya formados y no tengamos que ir al extranjero a buscar a tantos jugadores.

Subjecte 3: Escoles com a tal ben poques, un parell com a molt. La resta és equips de competició sènior sense diferenciar edats i hi ha algun equip de formació que combina sèniors amb joves com el nostre club, el CE Sant Nicolau de Sabadell.



Subjecte 4: Habrá en casi todo el país echando cuentas rápidas. Si no, se meten al club y allí se forman pero no como escuela en sí. No sé cómo se trabaja en otras escuelas pero en Zaragoza los que valían se han formado y los que no, no. Te he respondido a eso un poco en la 1

Subjecte 5: Barcelona y Zaragoza son las más próximas y creo q en Valencia también hay otra, cada vez mas hay escuelas que enseñan a niños desde bien pequeños a hacer deporte y integrarse en la sociedad.

Subjecte 6: No gaires, es poden comptar amb una mà.

Subjecte 7: Fins ara gairebé no ni havia cap, ara comencen a treballar en aquest terreny, la gran majoria de nosaltres no ve de cap escola de basquet i això es nota molt.

Pregunta 8a. Com es treballa en aquestes edats?

Subjecte 1: El principal objectiu és donar a conèixer les bases del BCR, i, enganxar als joves jugadors en aquest apassionant esport. El treball de cadira és fonamental igual que el de tècnica individual, però amb una besant més lúdica.

Subjecte 2: Sobre todo hay que inculcarles que el trabajo diario es primordial. Hay que tener mucha constancia, pundonor, ganas de aprender y mucha paciencia, ya que es un deporte difícil en cuanto a que primero hay que lograr el manejo de la silla de ruedas y luego aprender a jugar al baloncesto. Yo cuando era un crío me empapaba de los que me comentaban mi entrenador y los compañeros más veteranos para aprender de ellos.

Subjecte 3: Depén de l'edat i la discapacitat.

Subjecte 4: Entre la pregunta 1 i la 8 ho respon.



Subjecte 5: Se trabajara para inculcar lo que tiene que hacer cada uno en la pista técnicas, estilos, jugadas etc. Aprendes mucho si eres joven y hay jugadores muy buenos y jóvenes.

Subjecte 6: En un nivell més tècnic i tàctic ja que per si mateix el físic el vas adquirint.

Subjecte 7: En aquest edats es començar a treballar molt el físic i els bloquejos que son la essència del basquet en cadira

Pregunta 9. Molts jugadors comencen a jugar quan són grans, quines dificultats troben?

Subjecte 1: Quan l'edat d'inici d'un esport supera el que es diu la fase sensible (12-14 anys), i a més no hi ha hagut una pràctica anterior pròxima a l'esport, els processos d'aprenentatge, impliquen molta dificultat. En molts casos, els jugadors de BCR que han evolucionat positivament, ja eren practicants de bàsquet convencional.

Subjecte 2: Si proceden de un accidente las dificultades mayores que encuentran son las que puedan tener en su cabeza, pero para eso están todos los compañeros para intentar que entre lo antes posible en la dinámica de equipo y lograr que supere cuanto antes la desgracia que la vida le ha deparado. Por lo demás no veo que puedan tener dificultades añadidas con respecto a otros jugadores que hayan empezado antes.

Subjecte 3: Doncs com a tot en la vida, quan més gran ets més dificultats tens per aprendre que no quan ets petit.

Subjecte 4: No lo sé porque yo no soy de accidente, fue al nacer.

Subjecte 5: Ninguna, es adaptarse, Javi (un compañero de equipo) empezó con 25 o más, y se adaptó genial en poco tiempo y es un jugador buenísimo.



Subjecte 6: La adaptació i integració a la nova vida, l'esport és la via, sense ell es complica tot.

Subjecte 7: Doncs com més gran més costa de agafar-ho tot el físic. És el més important en aquest esport, com més gran menys força física tenen i aprendre el control cadira pilota els hi costa mes

Pregunta 10 (entrenadors). De vegades els teus esportistes estan febles mentalment o anímicament. Creus que això és més habituals en ells per la situació que els hi toca viure?

Subjecte 1: Com té comentat anteriorment, els meus jugadors no són febles mentalment.

Pregunta 10a (entrenadors). Com els intentes ajudar?

Subjecte 1: Quan entro al vestidor només veig esportistes, no cadires.

Pregunta 10b (entrenadors). Treballeu molt a nivell mental?

Subjecte 1: Treballem la visualització, idènticament al treball de l'esportista convencional.

Pregunta 10 (jugadors). Després d'un accident o de saber que no podries corre o que hauries d'anar en cadira de rodes, com t'ho vas plantejar?

Subjecte 2: En mi caso no tuve ningún problema. Yo padecía secuelas de poliomielitis a los tres meses de vida, con lo cual no tuve ningún trauma ni nada por el estilo porque siempre estuve igual.

Subjecte 3: La meva malaltia és congènita per tant no et puc parlar d'un procés traumàtic sinó que es va repartir al llarg de la meva vida.

Subjecte 4: No lo sé porque yo no soy de accidente, fue al nacer.



Subjecte 5: La verdad es que lo mío fue distinto, tenía 2 años cuando me paso y no sé lo que es caminar ni correr. Lo tengo algo mas fácil que los demás porque no lo echo de menos.

Subjecte 6: Cadascú és diferent, la veritat es que és molt dur, només hauries de pensar, si tu de cop no poguessis caminar mai més. És molt dur i no només el caminar, pensa que una paraplegia, no és només el no caminar, és el no poder controlar quasi res del teu cos, això és el pitjor. Tu pots anar al WC quan vols ho necessites, un paraplègic, no. Això és el que més angouxa, no poder decidir tu quan has de fer les coses.

Subjecte 7: En un principi va ser un cop molt dur, hem vaig enfonssar uns cuants dies, pero despres vaig sapiguer aprofitar tota la rabia que tenia dintre per tirar endevant a moltes forces i pensant que ja que m´habia tocat viure aixi ho viuria el maxim de be posible

Pregunta 10a (jugadors). Vas rebre l'ajuda necessària?

Subjecte 2: En lo que se refiere apoyo de mi familia y amigos para practicar baloncesto, por supuesto que sí, además una vez que enteré en el ONCE-ANDALUCIA de Sevilla, me prestaron toda la ayuda necesaria para poder ser feliz e ir progresando poco a poco.

Subjecte 3: Afortunadament sempre l'he rebuda.

Subjecte 4: No l'ha contestada.

Subjecte 5: Si de parte de familia nunca me trataron diferente. al contrario.

Subjecte 6: Mai es rep el necessari, nosaltres som capaços de fer moltes coses i el sistema d'aquest país, et dona una pensió i et deixa fora de circulació, com un inútil. Jo i molts voldríem treballar però és impossible, potser algú sí, però la majoria no. No està gens regulat ni controlat, hauríem de ser tots iguals, un treball per a cadascú.



Subjecte 7: Si encara que no vaig volguer cap ajuda mes que la de la meva familia i amics es realment la familia qui et fa tirar endevant de nou

Pregunta 10b (jugadors). Qui et va ajudar més: les institucions sanitàries o els clubs?

Subjecte 2: Por supuesto el club, me puso todo lo que necesitaba, ropa deportiva, silla de ruedas deportiva, etc.

Subjecte 3: No la va contestar.

Subjecte 4: No l'ha contestada.

Subjecte 5: Mi familia

Subjecte 6: Clubs.

Subjecte 7: Jo crec que el club indirectament perquè et trobas amb persones amb la mateixa dificultat que tu i això et fa sentir com un mes en aquest món.

Pregunta 11. Creus que hi ha prou ressò per part dels mitjans de comunicació?

Subjecte 1: No, i et posaré un exemple, si jo et faig la pregunta de qui és el millor jugador de BCR espanyol, segur que no la pots contestar, en canvi si el protagonista vingués del món del futbol segur que hi haurien uns quants noms.

Subjecte 2: No. Aunque poco a poco y gracias a internet y las redes sociales, cada vez se conocen más nuestro deporte, creo que los medios sólo prestan algo de atención cuando son los Juegos Paralímpicos, pero luego se llevan cuatro años ignorando el deporte practicado por personas con discapacidad.

Subjecte 3: No, és una de les grans assignatures pendents doncs això impulsaria molt el BCR.



Subjecte 4: Le falta repercusión en los medios por dos motivos principales: 1- Es un deporte minoritario que la gente no lo reclama como tantos otros. 2- Es un problema cultural cuando se sale es como historia de superación y no como logro deportivo o se trata de forma igual que a una persona que camina Ejemplo: (<http://www.youtube.com/watch?v=OPP1w2X-zRw>).

Subjecte 5: No, ninguna, nunca salimos en televisión ni prensa, pocas veces se ven deportes adaptados o cosas de este mundo.

Subjecte 6: Res de res, en absolut.

Subjecte 7: No gens ni mica nosaltres vam quedar campions d'Espanya i ningú se'n va assabentar està molt oblidat el esport adaptat.

Pregunta 12. Creus que hi ha suficients suport o ajudes per part de les institucions públiques i privades?

Subjecte 1: No, ja t'he contestat abans, és un tema de cultura esportiva.

Subjecte 2: No, además ahora con la crisis actual, las instituciones tienen más fácil decir que no a muchas de las solicitudes de ayuda que le realizan federaciones y clubes. Estamos pasando por un momento muy difícil que están llevando cada vez más a la desaparición de clubes históricos que por problemas económicos es imposible que sigan existiendo.

Subjecte 3: Cada cop menys. S'hauria de millorar el tema dels patrocinis per tal que els clubs poguessin fer front a la temporada amb la tranquil·litat econòmica que els permeti només concentrar-se en jugar.

Subjecte 4: Ayudas tanto públicas como privadas las hay aunque lógicamente faltan muchas...



Subjecte 5: No, ninguna tampoco, llevamos años sin poder jugar liga nacional ni catalana por falta de fondos ni ayudas. Tenemos que pagarlo todo de nuestro bolsillo y con la crisis es imposible pagar tanto.

Subjecte 6: No, no pots créixer sense elles.

Subjecte 7: No crec que falta molt de suport nosaltres apart de competir fem una tasca mes important que es adaptar a la gent a la nova vida mitjançant l'esport i cada vegada som menys jugadors perquè tots marxen a competir a altres equips.

Pregunta 13. I per acabar, quin consell donaries a totes aquelles persones discapacitades que no realitzen cap mena d'esport?

Subjecte 1: L'esport millora la qualitat de vida de tota la gent en general, però fa independent a la persona en cadira en particular.

Subjecte 2: Pues que sin dudarlo, que salgan de su casa, que se informe en las Federaciones Territoriales de los deportes que pueden practicar primero por cercanía y luego según la discapacidad que tenga. Siempre hay un deporte adaptado para cada discapacidad. Nunca se arrepentiran de haber dado ese paso, el deporte es vida y te abre un abanico tremendo de posibilidades en lo que se refiere a conocer amigos, ciudades, países, también te da oportunidades laborales, o sea, todo beneficios.

Subjecte 3: Que ho provin, que practiquin allò que més els agrada perquè l'esport en les persones amb discapacitat és encara més important que en les persones sense discapacitat.

Subjecte 4: Hacer deporte le irá bien, solo tiene que querer y buscar donde.

Subjecte 5: Les diría que salgan de casa, que hagan deporte que es muy sano, que salgan de fiesta, vivan y disfruten, que la silla no quiere decir nada y aunque la sociedad parezca cruel, hay personas maravillosas en ella que te



hacen levantarte cada día con una sonrisa. Y finalmente que la vida es muy bonita y diciendo...voy a ser feliz.

Subjecte 6: Que no saben el que es perden, haurien de fer alguna cosa, hi ha un esport per cada discapacitat, només cal que el busquis, la teva vida fa un tom positiu, et dona qualitat de vida.

Subjecte 7: Doncs que ho provin que hi ha molta gent que esta negada a fer esport amb cadira i realment o necessitem més que ningú per estar forts físicament que nosaltres necessitem els braços per a fer qualsevol cosa.

2. Anàlisi del seguiment dels diaris esportius

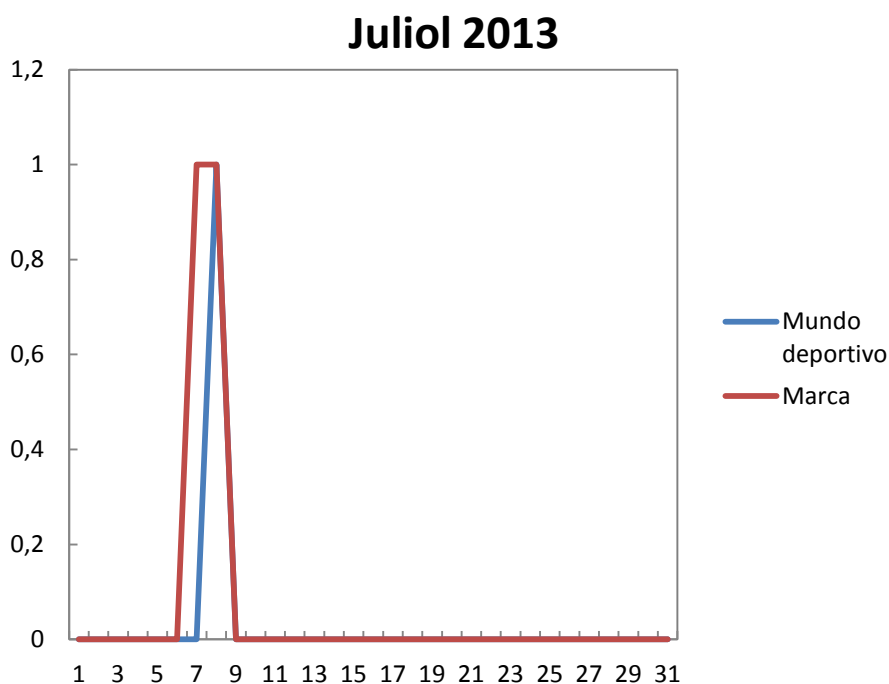
Com ja hem vist en l'apartat de la mostra d'instruments dins de la metodologia, vaig realitzar un seguiment de dos diaris esportius, *El Mundo Deportivo* i *Marca*.

El Mundo Deportivo té una mitjana de 46 pàgines, de les quals només de mitjana hi ha 3 que estan dirigides al bàsquet. Aleshores d'aquetes pàgines dirigides al bàsquet, durant quatre mesos escollits a dit ja que hi havia algun esdeveniment important dins del bàsquet en cadira de rodes, només hem trobat una notícia al més de juliol anunciant que la Selecció Espanyola de bàsquet en cadira de rodes havia aconseguit el bronze en l'uropeu.

El diari *Marca* té una mitjana de 42 pàgines, de les quals només hi ha 2 que estan dirigides al bàsquet. Aleshores d'aquestes pàgines, durant els quatre mesos del nostre seguiment només hem trobat dues notícies al mes de juliol relacionades amb l'uropeu de bàsquet en cadira de rodes.



Després de extreure aquests resultats hem realitzat una taula comparativa del mes de juliol, ja que és l'únic mes en el qual hem trobat notícies de bàsquet en cadira de rodes. Analitzant aquesta taula podem veure que entre els dies 7 i 8 hi va haver algun esdeveniment esportiu que fes que hi hagués als diaris alguna notícia relacionada amb el tema del nostre estudi, perquè hi apareix un pic. Aquest pic està situat en aquests dos dies degut a que la Selecció Espanyola absoluta va perdre la semifinal d'aquest torneig i finalment va aconseguir la medalla de bronze en el partit per a la disputa del tercer i quart lloc.



Gràfica 4.1. Comparació *Mundo Deportivo* i *Marca*.



CAPÍTOL 5

CONCLUSIONS

- 1. Conclusions**
- 2. Propostes de futur i possibles línies d'investigació**
- 3. Opinió personal**



1. Conclusions

Al llarg d'aquets treball hem pogut aprofundir en el món del bàsquet en cadira de rodes i hem pogut extreure diverses conclusions. En aquest capítol exposarem les conclusions que creiem que tenen més rellevància i que poden resoldre els objectius plantejats a l'inici del treball.

Recordem els objectius del nostre treball:

- Conèixer amb més profunditat el món del bàsquet en cadira de rodes.
- Esbrinar quines qualitats físiques necessiten els jugadors d'aquest esport.
- Saber la importància que té la ment en aquest esport.
- Observar com treballen els clubs depenent de la categoria.
- Comprovar la repercussió que té el bàsquet en cadira de rodes i els esport paralímpics en els mitjans de comunicació.

Envers l'Objectiu 1. Conèixer amb més profunditat el món del bàsquet en cadira de rodes. Hem obtingut les següents conclusions:

- Hem pogut conèixer amb més profunditat els orígens del bàsquet en cadira de rodes i la història del bàsquet en cadira de rodes femení, de la qual no hem trobat gaire informació i podem extreure conclusions de que durant els últims anys no s'ha cuidat aquets branca del BCR i les dones que han volgut practicar aquets esport s'han hagut d'unir per augmentar els seus recursos. Actualment aquestes han de jugar a la Lliga dels nois i crec que això hauria de canviar.
- També hem pogut aprendre alguns detalls desconeguts abans de realitzar el treball sobre el reglament d'aquest joc.
- Hem descobert altre modalitats de bàsquet per a persones amb discapacitats que no coneixíem.



Envers l'Objectiu 2. Esbrinar quines qualitats físiques necessiten els jugadors d'aquest esport. Hem obtingut les següents conclusions per mitjà de l'apartat 6 del marc teòric i les respostes 3 i 3a de les enquestes:

- El bàsquet en cadira de rodes és un esport molt exigent en quant al físic, però hem vist que sempre ha d'estar lligat el físic amb la tècnica per moure's amb la cadira, és a dir, podem concloure que tan la preparació física com el maneig de la pilota i la cadira han d'estar relacionats.
- Hem pogut observar que en el bàsquet en cadira de rodes el membre superior s'encarrega de la locomoció, és a dir, el desplaçament i del maneig de la pilota, i que l'exigència tan a nivell físic com coordinatiu és enorme.
- Un altre aspecte que m'agradaria remarcar és que la preparació física en el bàsquet en cadira de rodes ha d'estar individualitzada i s'ha d'ajustar a les peculiaritats de cada esportista, a l'edat i a la competició on participi.
- També hem pogut veure que cada esportista que hem entrevistat realitza la seva pròpia preparació física, i molts d'ells diuen que anant amb cadira de rodes ja tenen el tren superior bastant desenvolupat. Molts d'ells realitzen una hora setmanal de gimnàs i també alguna hora de pista on mitjançant circuits treballen la resistència i la velocitat. També alguns anomenen els treballs de càrregues amb companys, arrossegaments...
- Per concloure amb aquest objectiu m'agradaria dir que he extret que amb la preparació física es prevenen lesions de tota mena, normalment d'espatlla i esquena, i que aquesta preparació física els ajuda a millorar la seva qualitat de vida i els hi dona una autonomia major en la vida diària.



Envers l'Objectiu 3. Saber la importància que té la ment en aquest esport.

D'aquest objectiu no hem pogut extreure gaires coses ja que no hem trobat cap document que parlés explícitament d'aquest aspecte, que personalment crec que es primordial en qualsevol esportista. Hem obtingut per mitjà de les enquestes:

- Depenent de l'esportista i del que hagi patit al llarg de la seva vida el treball mental és més important que en altres, però passa com a tots els esport. Ells es senten jugadors de bàsquet i aquest esport els aporta vida i qualitat de vida.
- Diuen que no hi ha d'haver un treball específic de la ment creuen que les adversitats els fan créixer i superar-se dia a dia.
- Tots al llarg de la seva carrera esportiva han trobat diversos obstacles, sobretot a niell econòmic i de transport, però això també els ha fet créixer i creuen que qualsevol persona amb alguna minusvalidesa pot practicar esport, que hi ha un esport per a cada discapacitat, només cal buscar-lo i això els ajudarà a augmentar la seva qualitat de vida i obtindran un benestar tan físic com mental.

Envers l'Objectiu 4. Observar com treballen els clubs depenent de la categoria. Hem obtingut les següents conclusions:

- Depenent la categoria i el grau de competitivitat es treballen diferent aspectes. Si l'equip té un caire formatiu, és a dir bàsquet de formació, hi ha un gran volum de treball de les habilitats motrius bàsiques amb la cadira de rodes i de tècnica individual. El principal objectiu és donar a conèixer les bases del BCR, i, enganxar als joves jugadors en aquest apassionant esport. El treball de cadira és fonamental igual que el de tècnica individual, però amb una besant més lúdica. També se'ls ha d'inculcar el treball diari i que tinguin ganes d'aprendre, que és un esport



complex ja que primer han d'aprendre a manejar la cadira i finalment a jugar a bàsquet.

- En canvi , si l'equip té un caire competitiu i ja són adults, el treball va orientat a l'aproximació competitiva del nivell que és juga. Es treballa molt més el físic i la tàctica, encara que mai es deix de treballar la tècnica, ja que es primordial per a jugar a un cert nivell en aquest esport. Aquest treball en categories sènior ja dependrà del grau de professionalitat de l'equip i de d'implicació del jugadors.

Envers l'Objectiu 5. Comprovar la repercussió que té el bàsquet en cadira de rodes i els esport paralímpics en els mitjans de comunicació. Gràcies al seguiment que hem realitzat a dos diaris esportius i a les respostes de les enquestes hem pogut extreure les següents conclusions d'aquets objectiu:

- El seguiment que realitzen els diaris esportius i la televisió en aquest país és pràcticament nul i això dificulta que els clubs obtinguin recursos per a tirar endavant i poder competir en lligues de prestigi. El seguiment d'aquests esport per a discapacitats només es dur a terme cada quatre anys coincidint amb els Jocs Paralímpics, però en el meu treball només puc extreure que no hi ha prou ressò per part dels mitjanats de comunicació i que si vols informar-te d'alguna notícia relacionada amb el bàsquet en cadira has de cercar per Internet en webs especialitzades.
- Els enquestats coincideixen en dir que no hi ha prou ressò en els mitjans de comunicació i alguns creuen que és un problema cultural, ja que els cops que s'informa la notícia parla d'una història de superació i no d'un mèrit esportiu.



2. Propostes de futur i possibles línies d'investigació.

Qualsevol investigació planteja noves possibilitats d'estudi gràcies a les conclusions i resultats obtinguts. En aquest apartat farem un intent de plantejar nous camins d'investigació. Aquests camins que proposem són:

- Es podria realitzar un seguiment dels mateixos diaris esportius durant un any en que es disputin els Jocs Paralímpics i fer una comparació amb els resultats obtinguts en el meu treball d'investigació
- També es podria estudiar de forma més concisa els diferents sistemes d'entrenaments buscant exercicis o fent un seguiment d'un equip de bàsquet en cadira de rodes.
- Un altre motiu d'investigació era el d'agafar un jugador a l'inici de la pretemporada i realitzar-li un seguiment de la seva preparació i de la seva evolució durant la temporada.
- Per acabar m'agradaria proposar que es pogués realitzar algun torneig d'exhibició o un torneig de 3x3 per a potenciar el bàsquet en cadira de rodes i també per a promoció l'esport paralímpic i l'esperit olímpic ja que al 2017 es celebrarà a Tarragona els Jocs del Mediterrani.

3. Opinió personal

Per a finalitzar el treball m'agradaria dir que gràcies a aquest treball m'he pogut endinsar dins d'un esport meravellós, ple de grans persones que m'han demostrat que a la vida tot es pot superar i que només amb ganes de treballar, passió pel que t'agrada, motivació i una mica d'ajuda es poden aconseguir grans fites.

També voldria destacar que he pogut respondre els cinc objectius que m'havia proposat a l'inic del meu treball i que vaig poder gaudir d'anar a realitzar un entrenament amb el Reus Costa Daurada al Palau Olímpic de Reus. Va ser



una experiència única i espero que es pugui repetir. Em van acollir molt bé i em van fer sentir com un integrant més de l'equip. Vaig realitzar tot l'entrenament amb ells i vaig acabar força cansat i amb ferides a les mans. Puc dir de primera mà, que és un esport molt dur i que requereix molta tècnica i domini de la cadira, ja que m'era molt complicat realitzar canvis de direcció i desplaçar-me. Li recomano a tothom, amb o sense discapacitat, que s'apropi algun dia i ho provi, val la pena.

Per acabar aquesta petita opinió m'agradaria veure com d'aquí uns anys el bàsquet en cadira de rodes tingui una repercussió més gran dins de la nostra societat i que estigui en el lloc que es mereix.



Imatge 5.1. Entrenament amb el Reus Costa Daurada



CAPÍTOL 6

BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA

1. Bibliografia

2. Webgrafia



1. Bibliografia

- Font, Miguel A. *Baloncesto en silla de ruedas. Manual para el entrenador.*
Coeditat pel Consejo Superior de deportes i la Fundació Pedro Ferrándiz, 2004
- Sanz Rivas, David y Reina Vadillo, Raúl. *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad.*
Ed. Paidotribo, 2012
- Justo de la Rosa, Julio. *Baloncesto en silla de ruedas. Una historia diferente.*
Editat per la Diputació de Valladolid.

2. Webgrafia

- http://www.esportadaptat.cat/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=224&Itemid=202
- <http://unes.cat/basquet-en-cadira-de-rodes-la-puntuacio-medica-un-dels-factors-clau-durant-el-joc/>
- <http://www.tv3.cat/videos/4542373/Basquet-en-cadira-de-rodes>
- <http://www.reusploms.cat/esport-per-a-les-persones-amb-discapacitat-fisica-basquet-en-cadira-de-rodes/>
- <http://www.feddf.es/documentos/884.pdf>
- <http://www.paralimpicos.es/publicacion/noticias.asp?c=37>
- <http://www.feddf.es/noticiasd.asp?id=4>
- <http://www.dxtadaptado.com/blog/2013/05/09/los-equipos-espanoles-de-baloncesto-en-silla-de-ruedas-destacan-en-europa/>
- <http://puertollanosobreruedas.wordpress.com/2013/06/19/liga-2013-14-de-baloncesto-en-silla-de-ruedas/>
- <http://www.ovidia.es/EventoDetalle.asp?IdEvento=24>
- <http://planetacb.com/2013/07/18/planeta-acb-sigue-apostando-por-el-baloncesto-en-silla-de-ruedas-presentes-en-iv-campus-internacional-abafe-sr-fundacion-cruyff/>



- <http://www.iwbf-europe.org/>
- <http://semiperiodisme.blogspot.com.es/2007/05/bsquet-sobre-rodes.html>
- <http://www.piratasdelbasket.es/html/ACB/de-menorca-a-badalonadestino-final-la-penya.html>
- <http://www.guttmann.com/ca-es/activitat-social/promocio-de-esport-adaptat/breu-referencia-historica.html>
- <http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/05baloncesto/03.htm>
- http://www.esportadaptat.cat/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=47&Itemid=124
- <https://sites.google.com/site/discapacidadesfisicas/historias-importantes/historia-del-baloncesto>

- <http://bim1930.wordpress.com/articles/com-va-neixer-el-basquetbol/>
- <http://www.fcbarcelona.cat/esports-amateurs/basquet-cadira-rodes/calendari>
- <http://www.mifas.cat/sites/mifas.com/files/images/arxiusdescarrega/CalendaridariLligaNacionalBCR2013-2014.pdf>
- <http://prezi.com/htymmw4lofr4/la-practica-de-lesport-per-a-persones-amb-discapacitat-fisicael-basquet-en-cadira-de-rodes/>
- http://www.granollers.cat/sites/default/files/importades_d6//pagina/2012/06/ApuntsAFperapersonesambdiscapacitats_000.pdf
- <http://www.basquetcatala.com/basquetesport/31/basquetesport31.pdf>
- <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=862>
- <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=877>
- <http://www.uco.es/IVCongresoInternacionalEducacionFisica/congreso/Documentos/001-115-478-007-001.html>
- <http://dialnet.unirioja.es/servlet/busquedadoc?t=deporte+adaptado&db=1&td=todo&inicio=51>
- <http://www.efdeportes.com/efd57/silla.htm>



- <http://www.rtve.es/alcarta/videos/para-todos-la-2/para-todos-2-entrevista-diego-paz-capitan-seleccion-espanola-baloncesto-silla-ruedas/1671443/>
- <http://www.rtve.es/alcarta/videos/capacitados/capacitados-rudy-fernandez/1564166/>
- <http://www.rtve.es/alcarta/videos/el-mundo-se-mueve-contigo/mundo-se-mueve-contigo-capacita2-equipo-baloncesto-peraleda/769123/>
- <http://www.rtve.es/alcarta/videos/el-mundo-se-mueve-contigo/mundo-se-mueve-contigo-capacita2-equipo-baloncesto-peraleda/769123/>
- <http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/05baloncesto/06.htm>
- <http://www.estoesdxt.es/index.php?type=public&zone=items&action=view&categoryID=255&codeID=4847>
- http://www.lacomarcadepuertollano.com/diario/noticia/2013_11_05/15
- http://www.lacomarcadepuertollano.com/diario/noticia/2013_11_21/13

- <http://html.rincondelvago.com/baloncesto-adaptado.html>
- <http://www.lavanguardia.com/local/sabadell/20130927/54390078075/baloncesto-silla-de-ruedas-sabadell.html>
- <http://www.discapacidadonline.com/baloncesto-adaptado.html>
- <http://abafesr.wordpress.com/de-donde-venimos/>
- <http://www.twinbasket.com/>
- <http://www.theuaba.com/uaba-gallery.php>



CAPÍTOL 7

ANNEXOS



Annexos

Enquesta a Oscar Trigo

1. Quan i com vas començar?

Vaig començar la temporada 2001-2002, fitxant per la secció de Bàsquet en Cadira de Rodes del F.C.Barcelona. Durant set temporades (2001-2008), vaig tenir la responsabilitat de portar les dinàmiques competitives de l'equip al màxim nivell nacional e internacional.

M'introdueixo en el món del bàsquet en cadira de rodes, per la proposta professional de la directiva del F.C.Barcelona.

2. Com es treballa diàriament en un equip?

Les dinàmiques d'entrenament d'un equip de bàsquet en cadira de rodes són exactament igual a les dinàmiques d'entrenament del bàsquet a peu.

Si l'equip té un caire formatiu, hi ha un gran volum de treball de les habilitats motrius bàsiques amb la cadira de rodes i de tècnica individual.

Si l'equip té un caire competitiu, el treball va orientat a l'aproximació competitiva del nivell que és juga. En l'alt nivell competitiu es poden jugar diferents competicions simultàniament (Lliga autonòmica, Lliga Nacional, Copa del Rei, Lliga Europea).

Si l'equip té un caire de Selecció Nacional, el treball és en forma de concentració, amb un gran volum de treball orientat únicament a optimitzar el rendiment de l'equip en el període competitiu d'alta exigència competitiva.

El treball diari per tant, variarà depenent de l'orientació competitiva de l'equip i de la realitat competitiva del moment. Encara, que si volguéssim fer un microcicle bàsic competitiu distribuiríem els continguts de la següent manera:



Dilluns: Treball tècnic (desenvolupament de les Habilitats Motrius amb la cadira de rodes, dels aspectes tècnics propis del bàsquet i en certs moments de la temporada relacionem aquests continguts tècnics amb la preparació física aplicada a pista.

Dimecres: Treball Tàctica Individual, Pressa de decisions amb transicions i superioritats numèriques.

Divendres: Tàctica Col·lectiva, preparem aquells continguts tàctics que desenvoluparem al partit.

Com veieu és una microcicle que es podria traslladar a qualsevol esport convencional.

3. Quina és la preparació física que segueix un jugador de bàsquet en cadira de rodes?

Desenvolupem dos línies de treball en la preparació física. Per una banda, realitzem un treball funcional al gimnàs, amb l'objectiu de reforçar l'estructura muscular de l'esportista. I per altra banda, realitzem circuits de cadira aplicats a les habilitats motrius pròpies del bàsquet en cadira de rodes.

3a. Realitzeu entrenaments específics per treballar el físic, és a dir, hores de físic a part de les de pista?

Si, dos hores setmanals al gimnàs.

4. Com es treballa la tècnica i la tàctica? (entrenaments setmanals, distribució dels exercicis...)

No varia, respecte al bàsquet convencional, segons l'orientació de la sessió, desenvolupem molts dels exercicis que pot realitzar un jugador de bàsquet convencional (igualtats numèriques, contraatac d'onze, rodes de tir....)



5. Els jugadors de bàsquet en cadira de rodes han de tindre la ment més forta que altres esports?

És un error pensar que el jugador de bàsquet en cadira de rodes necessiti un treball psicològic diferent al d'un esportista convencional, i que per la seva condició tinguin unes capacitats mentals especials.

5a. Què t'aporta aquest esport?

He compaginat, diferents disciplines a la meua carrera professional, he estat entrenador de bàsquet, preparador físic de hoquei patins i tennis, a diferència dels esports que he desenvolupat amb anterioritat, el bàsquet en cadira de rodes, per la meua posició actual al front de la selecció nacional, em dona l'oportunitat de competir a un alt nivell de rendiment.

5b. Quins són els principals obstacles amb què es troba una persona amb alguna discapacitat a l'hora de fer esport?

La falta de informació, per saber on dirigir-se a l'hora de fer esport, i, en el cas dels joves esportistes, la dependència de familiars per anar al lloc de pràctica esportiva.

6. Algú de vosaltres pot viure només del bàsquet?

A la Divisió d'Honor, hi ha jugadors professionals del bàsquet en cadira de rodes, però són casos puntuals, en general el jugador de BCR és un amateur recompensat, i ha de compaginar feina i esport.

6a. Quina és la situació del bàsquet en cadira de rodes a Espanya respecte altres països?

Actualment països com Gran Bretanya, Canadà, Austràlia, Estats Units desenvolupen programes de preparació del BCR molt propers als sistemes convencionals. No és més que un tema de cultura esportiva, a aquests països els esportistes paralímpics són considerats esportistes d'alt rendiment. A Espanya encara es mira l'esport paralímpic com procés integrador de persones amb discapacitat dins la societat



7. Quines lesions són les més freqüents?

La lesió més freqüent del jugador BCR és l'espatlla dolorosa (hombro doloroso).

8. Hi ha moltes escoles de bàsquet en cadira de rodes?

En els últims cinc anys, hi ha hagut a diferents punts d'Espanya una corrent de formació, que comença a donar els fruits desitjats. Saragossa, Madrid, Vitòria, Burgos, Bilbao i Catalunya, són punts de formació on existeixen diferents escoles de BCR que estan treballant en la formació de joves jugadors.

8a. Com es treballa en aquestes edats?

El principal objectiu és donar a conèixer les bases del BCR, i, enganxar als joves jugadors en aquest apassionant esport. El treball de cadira és fonamental igual que el de tècnica individual, però amb una besant més lúdica.

9. Molts jugadors comencen a jugar quan són grans, quines dificultats troben?

Quan l'edat d'inici d'un esport supera el que es diu la fase sensible (12-14 anys), i a més no hi ha hagut una pràctica anterior pròxima a l'esport, els processos d'aprenentatge, impliquen molta dificultat. En molts casos, els jugadors de BCR que han evolucionat positivament, ja eren practicants de bàsquet convencional.

10. De vegades els teus esportistes estan febles mentalment o anímicament. Creus que això és més habituals en ells per la situació que els hi toca viure?

Com té comentat anteriorment, els meus jugadors no són febles mentalment.

10a. Com els intentes ajudar?

Quan entro al vestidor només veig esportistes, no cadires.



10b. Treballem molt a nivell mental?

Treballem la visualització, idènticament al treball de l'esportista convencional.

11. Creus que hi ha prou ressò per part dels mitjans de comunicació?

No, i et posaré un exemple, si jo et faig la pregunta de qui és el millor jugador de BCR espanyol, segur que no la pots contestar, en canvi si el protagonista vingués del món del futbol segur que hi haurien uns quants noms.

12. Creus que hi ha suficients suport o ajudes per part de les institucions públiques i privades?

No, ja t'he contestat abans, és un tema de cultura esportiva.

13. I per acabar, quin consell donaries a totes aquelles persones discapacitades que no realitzen cap mena d'esport?

L'esport millora la qualitat de vida de tota la gent en general, però fa independent a la persona en cadira en particular.



Enquesta a Diego de Paz

1. ¿Cuándo y cómo empezaste?

Empecé en Junio de 1988, cuatro días antes de cumplir los 17 años. Yo jugaba al baloncesto a pie (sin correr claro), con mis amigos en el patio del Colegio donde estudiaba por la mañana. Un vecino que era vendedor de cupones y que jugaba en el ONCE-ANDALUCÍA de Sevilla, me vio jugar y fue el que me invitó que fuese un día a probar a jugar al baloncesto sentado en una silla de ruedas.

2. ¿Cómo se trabaja diariamente en un equipo?

Pues exactamente igual que en cualquier otro club amateur. Es difícil que todo el mundo pueda compaginar con éxito el trabajo de cada uno y además el baloncesto. En mi caso, casi todos los compañeros eran vendedores de cupones de la ONCE y recuerdo que estaban prácticamente todo el día en la calle vendiendo, pasando frío o calor, pero sin embargo, en cuanto terminaban su jornada laboral, le quitaban tiempo a su familia y venían a entrenar con toda la ilusión del mundo. Es primordial para la buena marcha de un equipo que exista un gran compromiso, responsabilidad y respeto entre todos los componentes, así las posibilidades de éxito aumentan.

3. ¿Cuál es la preparación física que sigue un jugador de baloncesto en silla de ruedas?

Digamos que tenemos mucho ganado por estar continuamente ejercitando nuestro tren superior, bien sea por el uso de la silla de ruedas de paseo o bien por deambular con bastones. Después en la cancha es importante trabajar el aspecto físico sobre todo de resistencia, bien sea en carrera continua dando vueltas alrededor de la cancha o bien con numerosísimos ejercicios en los que se trabajan por igual la resistencia física con el manejo de la silla de ruedas.



3a. ¿Realizáis entrenamientos específicos para trabajar el físico, es decir, horas de físico aparte de las de pista?

Digamos que en equipos que tienen más profesionalización, por decirlo de algún modo, existen jugadores que se dedican profesionalmente al baloncesto, o ahora que desgraciadamente es difícil tener un puesto de trabajo, cada vez hay más jugadores que por las mañanas hacen sesiones de entrenamientos en gimnasio y luego por la tarde-noche hacen el entrenamiento específico con el equipo de baloncesto.

4. ¿Cómo se trabaja la técnica y la táctica? (Entrenamientos semanales, distribución de los ejercicios...)

Yo normalmente entrenaba tres días a la semana, en torno a dos horas y media cada entrenamiento. Los primeros 45 minutos trabajábamos el aspecto físico y de manejo de la silla de ruedas, luego hacíamos ejercicios de tiro a canasta y luego entrenábamos el aspecto táctico de jugadas, bloqueos, defensa, etc., y finalmente siempre teníamos un ratito para jugar un partido de entrenamiento y poner en práctica lo que previamente habíamos trabajado.

5. ¿Los jugadores de baloncesto en silla de ruedas tienen que tener la mente más fuerte que otros deportes?

Puede ser pero sólo en algunos casos, como en los que se empieza a hacer deporte al poco tiempo de sufrir un accidente sea laboral, doméstico o de tráfico. Ya que es difícil asimilar la nueva situación en la que te encuentras después de ese accidente, aunque la mejor terapia que puedes tener es la de hacer deporte y conocer a personas que están en tu misma situación y están totalmente adaptadas. Pero por lo demás más que seamos fuertes mentalmente, tenemos que ser mucho más constantes por las dificultades que nos encontramos para hacer el deporte que amamos.



5a. ¿Qué te aporta este deporte?

En mi caso, el deporte me ha aportado sobre todo vitalidad. Me hace sentirme muy bien tras hacer deporte, conoces muchos amigos, viajas mucho y conoces muchas ciudades y países que difícilmente lo hubiese conocido sino jugase a baloncesto. También me ha aportado tener responsabilidad y constancia para lograr los objetivos que me marcaba y mucha satisfacción, no sólo por los títulos sino por ver a mi familia y amigos orgullosos de lo que he conseguido durante mi carrera deportiva.

5b. ¿Cuáles son los principales obstáculos con que se encuentra una persona con alguna discapacidad a la hora de hacer deporte?

Actualmente es encontrar equipo. Desgraciadamente hay grandes ciudades como Sevilla, que siempre fue una pionera en el baloncesto en silla de ruedas que no tiene equipo por culpa de la crisis. Después está la problemática de las sillas de ruedas para jugar, que son carísimas y difícilmente los equipos pueden costearse tener una buena silla de ruedas adaptada completamente a la lesión de cada jugador y finalmente es complicado compaginar el baloncesto con el trabajo y con la familia, debido a los entrenamientos y sobre todo a los viajes que son largos y normalmente en autobús.

6. ¿Alguno de vosotros puede vivir solo del baloncesto?

Los jugadores extranjeros sí que lo hacen, mientras que los Nacionales es más difícil. Yo llevo jugando 25 años y sólo lo hice profesionalmente durante 4 o 5 años. A todo el mundo aconsejo que lo primero es formarse para el futuro, encontrar un buen trabajo y compaginarlo con el baloncesto.

6a. ¿Cuál es la situación del baloncesto en silla de ruedas en España respecto a otros países?

Tenemos una de las mejores ligas de Europa, con muchos jugadores extranjeros, y equipos que juegan muchas de las competiciones



internacionales. Aunque quizás creo que hay que darle más oportunidades a los jugadores españoles, ya que en muchos casos, jugadores que vienen de otros países no mejoran lo que tenemos en casa.

7. ¿Qué lesiones son las más frecuentes?

Sobre todo las lesiones de hombros, muñecas, codos, dedos o contracturas musculares, sobre todo en la espalda.

8. ¿Hay muchas escuelas de baloncesto en silla de ruedas?

Sí, cada vez hay más, pero en las grandes ciudades como Madrid por ejemplo, existen varias y otras muchas ciudades sin embargo, están huérfanas de esta posibilidad. Pero afortunadamente se están dando cuenta que hay que trabajar el deporte base para el día de mañana tengamos a muchos jugadores ya formados y no tengamos que ir al extranjero a buscar a tantos jugadores.

8a. ¿Cómo se trabaja en estas edades?

Sobre todo hay que inculcarles que el trabajo diario es primordial. Hay que tener mucha constancia, pundonor, ganas de aprender y mucha paciencia, ya que es un deporte difícil en cuanto a que primero hay que lograr el manejo de la silla de ruedas y luego aprender a jugar al baloncesto. Yo cuando era un crío me empapaba de los que me comentaban mi entrenador y los compañeros más veteranos para aprender de ellos.

9. Muchos jugadores empiezan a jugar cuando son adultos, ¿qué dificultades encuentran?

Si proceden de un accidente las dificultades mayores que encuentran son las que puedan tener en su cabeza, pero para eso están todos los compañeros para intentar que entre lo antes posible en la dinámica de equipo y lograr que supere cuanto antes la desgracia que la vida le ha deparado. Por lo demás no veo que puedan tener dificultades añadidas con respecto a otros jugadores que hayan empezado antes.



10. ¿Después de un accidente o de saber que no podrías correr o que deberías ir en silla de ruedas, como te lo planteaste?

En mi caso no tuve ningún problema. Yo padecía secuelas de poliomielitis a los tres meses de vida, con lo cual no tuve ningún trauma ni nada por el estilo porque siempre estuve igual.

10a. ¿Recibiste la ayuda necesaria?

En lo que se refiere apoyo de mi familia y amigos para practicar baloncesto, por supuesto que sí, además una vez que enteré en el ONCE-ANDALUCIA de Sevilla, me prestaron toda la ayuda necesaria para poder ser feliz e ir progresando poco a poco.

10b. ¿Quién te ayudó más: las instituciones sanitarias o los clubes?

Por supuesto el club, me puso todo lo que necesitaba, ropa deportiva, silla de ruedas deportiva, etc.

11. ¿Crees que hay suficiente repercusión por parte de los medios de comunicación?

No. Aunque poco a poco y gracias a internet y las redes sociales, cada vez se conocen más nuestro deporte, creo que los medios sólo prestan algo de atención cuando son los Juegos Paralímpicos, pero luego se llevan cuatro años ignorando el deporte practicado por personas con discapacidad.

12. ¿Crees que hay suficientes apoyos o ayudas por parte de las instituciones públicas y privadas?

No, además ahora con la crisis actual, las instituciones tienen más fácil decir que no a muchas de las solicitudes de ayuda que le realizan federaciones y clubes. Estamos pasando por un momento muy difícil que están llevando cada vez más a la desaparición de clubes históricos que por problemas económicos es imposible que sigan existiendo.



13. Y para terminar, ¿qué consejo darías a todas aquellas personas discapacitadas que no realizan ningún tipo de deporte?

Pues que sin dudarlo, que salgan de su casa, que se informe en las Federaciones Territoriales de los deportes que pueden practicar primero por cercanía y luego según la discapacidad que tenga. Siempre hay un deporte adaptado para cada discapacidad. Nunca se arrepentirán de haber dado ese paso, el deporte es vida y te abre un abanico tremendo de posibilidades en lo que se refiere a conocer amigos, ciudades, países, también te da oportunidades laborales, o sea, todo beneficios.



Enquesta a Marc Subiron

1. Quan i com vas començar?

Als 17 anys a l'escola de la FCEDF

2. Com es treballa diàriament en un equip?

Com qualsevol altre equip convencional.

3. Quina és la preparació física que segueix un jugador de bàsquet en cadira de rodes?

La nostra filosofia de club és combinar dues sessions de gimnàs a la setmana amb una sessió de físic a pista. A pretemporada això s'incrementa

3a. Realitzeu entrenaments específics per treballar el físic, és a dir, hores de físic a part de les de pista?

Sí, gimnàs al mateix pavelló.

4. Com es treballa la tècnica i la tàctica?(entrenaments setmanals, distribució dels exercicis...)

Entrenem tres cops a la setmana i un dia opcional de tir. Anem treballant per blocs i fonaments(defensa, atac, 2x2,3x3, avantatges, etc..) combinat amb el que hem de preparar per cada cap de setmana que tinguem partit en funció del rival.

5. Els jugadors de bàsquet en cadira de rodes han de tindre la ment més forta que altres esports?

Qualsevol esportista ha de ser fort mentalment per superar-se a un mateix i poder millorar.



5a. Què t'aporta aquest esport?

És un pilar fonamental a la meua vida. M'aporta benestar físic, psicològic, reptes, il·lusions, conèixer llocs i gent, etc.. És molt difícil trobar una paraula que pugui definir una cosa tan meravellosa com l'esport i en el meu cas, el BCR

5b. Quins són els principals obstacles amb què es troba una persona amb alguna discapacitat a l'hora de fer esport?

En general, es troba amb que al principi hi ha poca oferta i segons quines siguin les teves circumstàncies personals doncs complicació perquè t'has de desplaçar a on es realitza l'activitat esportiva. I en segon lloc, com a segon gran obstacle el material; les cadires de rodes esportives tenen un cost molt elevat (3000-4000€)

6. Algú de vosaltres pot viure només del bàsquet?

Del nostre equip i de la nostra categoria ningú i més com estan en les coses ara. De la màxima divisió, División de Honor A algun estranger sí tot i que, en línees generals el nostre esport es un esport semiprofessional doncs els diners que es poden obtenir no arribarien ni tan sols al SMI

6a. Quina és la situació del bàsquet en cadira de rodes a Espanya respecte altres països?

Bastant delicada a conseqüència de la forta recessió econòmica que patim. Han desaparegut molts equips per manca de recursos i les lligues han sofert modificacions per intentar facilitar la vida als clubs. A altres països com per exemple Itàlia o Alemanya la lliga és més professional i sòlida, cosa que s'evidencia en competicions europees.

7. Quines lesions són les més freqüents?

Pot passar de tot depenent de la discapacitat, però en quant a la pista estrictament diria que les lesions més freqüents fan referència a ombro i



l'espatlla doncs són les parts que més pateixen juntament amb canells, mans i colzes.

8. Hi ha moltes escoles de bàsquet en cadira de rodes?

Escoles com a tal ben poques, un parell com a molt. La resta és equips de competició sènior sense diferenciar edats i hi ha algun equip de formació que combina sèniors amb joves com el nostre club, el CE Sant Nicolau de Sabadell.

8a. Com es treballa en aquestes edats?

Depèn de l'edat i la discapacitat.

9. Molts jugadors comencen a jugar quan són grans, quines dificultats troben?

Doncs com a tot en la vida, quan més gran ets més dificultats tens per aprendre que no quan ets petit.

10. Després d'un accident o de saber que no podries corre o que hauries d'anar en cadira de rodes, com t'ho vas plantejar?

La meva malaltia és congènita per tant no et puc parlar d'un procés traumàtic sinó que es va repartir al llarg de la meva vida.

10a. Vas rebre l'ajuda necessària?

Afortunadament sempre l'he rebuda.

10b. Qui et va ajudar més: les institucions sanitàries o els clubs?

11. Creus que hi ha prou ressò per part dels mitjans de comunicació?

No, és una de les grans assignatures pendents doncs això impulsaria molt el BCR



12. Creus que hi ha suficients suport o ajudes per part de les institucions públiques i privades?

Cada cop menys. S'hauria de millorar el tema dels patrocinis per tal que els clubs poguessin fer front a la temporada amb la tranquil·litat econòmica que els permeti només concentrar-se en jugar.

13. I per acabar, quin consell donaries a totes aquelles persones discapacitades que no realitzen cap mena d'esport?

Que ho provin, que practiquin allò que més els agrada perquè l'esport en les persones amb discapacitat és encara més important que en les persones sense discapacitat.



Enquesta a Alejandro Jordan

1,2 - Empecé en la escuela del Cai Deporte adaptado con seis años porque un compañero del colegio había descubierto la actividad y mis padres decidieron apuntarme. Estuve así hasta los catorce años cuando llegaron los campeonatos de España escolares que la FEB los aceptó con calzador y, entonces, empezamos más específicamente con el básquet. Entonces para nosotros ganar un oro en esos campeonatos era un orgullo para el Cai (aunque se como Aragón) por la repercusión y las posibles ayudas... Los entrenadores entonces ya sabían que yo no valía pero no me dijeron nada porque creo que, al fin y al cabo, uno más supone más pasta para sus arcas.

3, 3a y 4- Supongo que, si ese equipo de formación se toma el baloncesto de formación como tal y no más como una labor social de integración y esos rollos que quedan muy bien de puertas para fuera, tendrán una planificación bien hecha y unos objetivos marcados como es Sant Nicolau. Yo mientras jugué no percibí nada de eso hasta que no se hizo el equipo filial que pareció que entonces, si que se empezaba sobre todo en aspecto físico que lo llevaba un chaval con mucha ilusión (consistían en series de resistencia progresiva, líneas a distinto ritmo, arrastre del compañero empujándole

por parejas, circuitos...) de una hora a entrenar pero vuelvo a lo de antes, a mí no me entrenaron ni técnica ni tácticamente de forma evolutiva, con lo del primer día es con lo que me quedé, como a muchos otros.

5 - No tiene porqué, es un deporte que requiere más contacto físico pero no por ello la mente. Depende de la persona. Lo que te hace fuerte mentalmente son las adversidades que te encuentras y que te creas y te crean otros.

5a - Mientras que no me di cuenta de la realidad, fui feliz. Te podría decir que me aporta amistades y todo eso que, lo de antes también queda muy bien pero la diferencia de edad entre nosotros y las personalidades de cada cual



impidieron amistades de decir este es mi AMIGO. Por otra parte me aportaba ejercicio físico cosa que ahora no hago por los estudios.

5b - Obstáculos no te tienes porque encontrar de sí. Si esa persona quiere solo tiene que buscar el sitio donde hacerlo otra cosa es que en tu comunidad autónoma no dispongas de ello pero no es habitual. La mayor dificultad, para mí, es la mental.

6 - En España creo que no hay nadie que pueda hacerlo. En clubes grandes como Galatasaray sí. El básquet es la actividad deportiva o complementaria, económicamente hablando, a un trabajo propio.

6a- Dicen que es una de las mejores ligas europeas. Hay dos divisiones la de honor A (acb) y la primera (leb). No lo sé cuál es la situación pero a nivel de entrenador falta formación y eso luego a la hora de enseñar a los chicos se nota. No sé si habrá más de 3 entrenadores con el CES. En Inglaterra hay específicos de BSR por ejemplo.

7- Hay mucha gente que es después de un accidente y son lesiones medulares la mayoría, también hay amputados o espina bífida. Las considero de las más comunes y que tú puedas reconocer pero hay bastantes que, hasta yo desconozco el nombre.

8 - Habrá en casi todo el país echando cuentas rápidas. Si no, se meten al club y allí se forman pero no como escuela en sí. No sé cómo se trabaja en otras escuelas pero en Zaragoza los que valían se han formado y los que no, no. Te he respondido a eso un poco en la 1

9 y 10- No lo sé porque yo no soy de accidente, fue al nacer.

11- Le falta repercusión en los medios por dos motivos principales: 1- Es un deporte minoritario que la gente no lo reclama como tantos otros. 2- Es un problema cultural cuando se sale es como historia de superación y no como



logro deportivo o se trata de forma igual que a una persona que camina Ejemplo: (<http://www.youtube.com/watch?v=OPP1w2X-zRw>)

12- Ayudas tanto públicas como privadas las hay aunque lógicamente faltan muchas...

13- Hacer deporte le irá bien, solo tiene que querer y buscar donde.



Enquesta a Alejandro Lara

1-Empece con 15 años. Conocí a Manel haciendo vela y me comentó que iba a probar en un equipo de baloncesto en silla de ruedas en Reus y aún sigo aquí.

2-Lo más importante es el compañerismo, luego el ir cada día a entrenar y tomarse las cosas en serio, el deporte es algo que ayuda mucho.

3-Depende de cada uno...al ir cada día en silla ya tenemos un poco de preparación y la costumbre...

3a-Hay compañeros que si suelen ir al gimnasio algún día de la semana, yo voy a temporadas

4-En nuestro equipo siempre hacemos partidillo. Creemos q es la mejor forma de hacer físico, tiro y resistencia a la vez. Llevamos años jugando y sabemos perfectamente lo que tiene q hacer cada uno en la pista.

5-Dependerá de cada persona, como se tome su deporte de en serio y la motivación que le ponga.

5a-Me aporta muchísimo, me siento genial al acabar y voy con ganas, compañerismo y estar en forma algo importante para nosotros.

5. No se practican casi deportes adaptados en Tarragona, pocos sponsor y cero ayudas...en fin sobran las palabras.

6-Es algo difícil vivir solo del baloncesto, tienes que ser muy bueno y viajar al extranjero, en España no se paga muy bien.

6a-Buena liga y buenísimos jugadores, pero falta dinero y muchas más cosas como compañerismo y buena federación.

7. Sobre todo en las manos...aunque las caídas pueden ser peligrosas para brazos cabeza o tronco, dependiendo de la caída.



8-Barcelona y Zaragoza son las más próximas y creo q en Valencia también hay otra, cada vez mas hay escuelas que enseñan a niños desde bien pequeños a hacer deporte y integrarse en la sociedad.

8a-Se trabajara para inculcar lo que tiene que hacer cada uno en la pista técnicas, estilos, jugadas etc. Aprendes mucho si eres joven y hay jugadores muy buenos y jóvenes.

9-Ninguna es adaptarse, Javi (un compañero de equipo) empezó con 25 o más, y se adaptó genial en poco tiempo y es un jugador buenísimo.

10-La verdad es que lo mío fue distinto, tenía 2 años cuando me paso y no sé lo que es caminar ni correr. Lo tengo algo mas fácil que los demás porque no lo echo de menos.

10a-Si de parte de familia nunca me trataron diferente. al contrario.

10b-Mi familia

11-No, ninguna, nunca salimos en televisión ni prensa, pocas veces se ven deportes adaptados o cosas de este mundo.

12-No, ninguna tampoco, llevamos años sin poder jugar liga nacional ni catalana por falta de fondos ni ayudas. Tenemos que pagarlo todo de nuestro bolsillo y con la crisis es imposible pagar tanto.

13-Les diría que salgan de casa, que hagan deporte que es muy sano, que salgan de fiesta, vivan y disfruten, que la silla no quiere decir nada y aunque la sociedad parezca cruel, hay personas maravillosas en ella que te hacen levantarte cada día con una sonrisa. Y finalmente que la vida es muy bonita y diciendo...voy a ser feliz.



Enquesta a Manel Seva

1. Quan i com vas començar?

Quan tenia 36 anys ja que abans hem dedicava a la música, tocava l'orgue i cantava, de fet encara canto acompanyat de la meva guitarra.

2. Com es treballa diàriament en un equip?

Hi ha molta diferència, va amb el tarannà de cadascú, però si aconseguixes treballar en equip estàs molt millor, només es treballa vertaderament en equip quan penses en ell i deixes a banda el teu lluïment personal.

3. Quina és la preparació física que segueix un jugador de bàsquet en cadira de rodes?

La mateixa, si no estàs ben preparat, és impossible jugar a qualsevol esport.

3a. Realitzeu entrenaments específics per treballar el físic, és a dir, hores de físic a part de les de pista?

Nosaltres tractem des de fa anys jugar durant la setmana el doble del que farem el cap de setmana en un partit de lliga, així sempre saps que pots arribar, si específicament es necessita fer una jugada o be algú fa alguna coseta en concret es fa, però és un doble partit controlat, fas de tot i guanyes enteniment amb els teus companys, que és imprescindible.

4. Com es treballa la tècnica i la tàctica?(entrenaments setmanals, distribució dels exercicis...)

Sobretot cadascú fa els seus estiraments individual, la resta dins la pista en el joc, és el teu millor mestre evidentment, tens que anar modificant, moviments, maneres de blocs, ajudes i més.

5. Els jugadors de bàsquet en cadira de rodes han de tindre la ment més forta que altres esports?



En absolut, un cop a la pista, si estàs concentrat en el que fas arribes a oblidar-te de la cadira, ets un simple esportista.

5a. Què t'aporta aquest esport?

Vida.

5b. Quins són els principals obstacles amb què es troba una persona amb alguna discapacitat a l'hora de fer esport?

De fet, no n'hi ha d'obstacles, tu mateix has de desbloquejar-te a tu mateix i tirar endavant i creure't que pots i t'asseguro que sí vols, pots.

6. Algú de vosaltres pot viure només del bàsquet?

Si, però hauries de deixar la família i sortir fora i sobretot, connectar amb la superació diària.

6a. Quina és la situació del bàsquet en cadira de rodes a Espanya respecte altres països?

La crisi marca molt, enguany han desaparegut varis equips , estem un xic, i sóc generós, abandonats.

7. Quines lesions són les més freqüents?

N'hi ha de tot, pensa que en tots els equips hem de tindre tota mena de lesions, però m'atreviria a dir que la paraplegia és la que més abunda, però en les diferències en cadascuna.

8. Hi ha moltes escoles de bàsquet en cadira de rodes?

No gaires, es poden comptar amb una mà.

8a. Com es treballa en aquestes edats?

En un nivell més tècnic i tàctic ja que per si mateix el físic el vas adquirint.



9. Molts jugadors comencen a jugar quan són grans, quines dificultats troben?

La adaptació i integració a la nova vida, l'esport és la via, sense ell es complica tot.

10. Després d'un accident o de saber que no podries corre o que hauries d'anar en cadira de rodes, com t'ho vas plantejar?

Cadascú és diferent, la veritat es que és molt dur, només hauries de pensar, si tu de cop no poguessis caminar mai més. És molt dur i no només el caminar, pensa que una paraplegia, no és només el no caminar, és el no poder controlar quasi res del teu cos, això és el pitjor. Tu pots anar al WC quan vols ho necessites, un paraplègic, no. Això és el que més angoixa, no poder decidir tu quan has de fer les coses.

10a. Vas rebre l'ajuda necessària?

Mai es rep el necessari, nosaltres som capaços de fer moltes coses i el sistema d'aquest país, et dona una pensió i et deixa fora de circulació, com un inútil. Jo i molts voldríem treballar però és impossible, potser algú sí, però la majoria no. No està gens regulat ni controlat, hauríem de ser tots iguals, un treball per a cadascú.

10b. Qui et va ajudar més: les institucions sanitàries o els clubs?

Clubs.

11. Creus que hi ha prou ressò per part dels mitjans de comunicació?

Res de res, en absolut.

12. Creus que hi ha suficients suport o ajudes per part de les institucions públiques i privades?

No, no pots créixer sense elles.



13. I per acabar, quin consell donaries a totes aquelles persones discapacitades que no realitzen cap mena d'esport?

Que no saben el que es perden, haurien de fer alguna cosa, hi ha un esport per cada discapacitat, només cal que el busquis, la teva vida fa un tom positiu, et dona qualitat de vida.



Enquesta a Javi Vendrell

1. Quan i com vas començar? Vaig començar fa uns 7 anys per l'any 2006 després de tindre un accident de cotxe, a l'hospital hem va vindre a buscar un senyor que al veurem tan actiu amb la cadira i sense por a res, hem va dir que si volia provar el basquet i així va ser com vaig començar.

2. Com es treballa diàriament en un equip? Doncs es treballa molt agust, som un equip que destaca per el bon ambient que tenim i apart de ser companys de joc, per davant de tot som amics, podem donar gracies que som un equip molt jove i això fa que la tasca de treballar en equip es porti molt millor

3. Quina és la preparació física que segueix un jugador de bàsquet en cadira de rodes? La preparació física que segueix un jugador de basquet adaptat a de ser mes complexa que un jugador de basquet convencional, nosaltres depenem solament dels braços per tot, per córrer i per encistellar i tot això requereix mes preparació, però cada un es prepara a la seva manera, lo normal es sortir a corre amb cadira gimnàs i entrenament.

3a. Realitzeu entrenaments específics per treballar el físic, és a dir, hores de físic a part de les de pista? Això ho fa cada un pel seu compte, hi ha jugadors que només fan pista, d'altres gimnàs, handbike que és bicicleta i cada un es prepara a la seva manera.

4. Com es treballa la tècnica i la tàctica?(entrenaments setmanals, distribució dels exercicis...) ara sempre fem partidets. Abans quan estàvem en plena competició sí que feiem exercicis tècnics i tàctics agafan jugadors del mateix nivell i treballant exercicis. Els més importants en cadira són els bloquejos i jugar el dos contra un.

5. Els jugadors de bàsquet en cadira de rodes han de tindre la ment més forta que altres esports? Potser en certa manera sí, perquè a part que arroseguem una cadira de rodes que no es poc, has de controlar cadira pilota etc.



Crec que el bàsquet amb cadira és més tècnic que el convencional i es necessita més concentració.

5a. Què t'aporta aquest esport? Aquest esport hem dona vida mes ven dit qualitat de vida, aquest esport es molt de forma física i estan en aquesta situació en la que estem com més fort estàs físicament millor qualitat de vida guanyaràs.

5b. Quins són els principals obstacles amb què es troba una persona amb alguna discapacitat a l'hora de fer esport? Els principals obstacles són la manca d'ajudes i subvencions. T'has de comprar una cadira per jugar i són bastant costoses degut a que és un esport minoritari. Has de viatgar molt per poder competir i es necessita de molt mitjans econòmics

6. Algú de vosaltres pot viure només del bàsquet? Algu de nosaltres podria arribar a viure només del bàsquet però marxem lluny d'aquí. Jo he rebut alguna oferta, no es per viure de luxe però es podria arribar a viure i més contant que nosaltres tenim tots una pensió, alguns més petita i d'altres més gran.

6a. Quina és la situació del bàsquet en cadira de rodes a Espanya respecte altres països? Doncs ara se esta possant al mateix nivell, abans si que d'altres paisos destacaban molt mes que nosaltres pero ara hi ha un molt bon nivell a espanya, el unic potser es que no esta tan reconegut economicament con d'altres paisos

7. Quines lesions són les més freqüents? Les mes freqüents de totes són les lesions medul-lars, també hi ha un gran nombre d'amputacions

8. Hi ha moltes escoles de bàsquet en cadira de rodes? Fins ara gairebé no hi havia cap, ara comencen a treballar en aquest terreny, la gran majoria de nosaltres no ve de cap escola de bàsquet i això es nota molt.

8a. Com es treballa en aquestes edats? En aquest edats es comença a treballar molt el físic i els bloqueijos que són l'essència del bàsquet en cadira.



9. Molts jugadors comencen a jugar quan són grans, quines dificultats troben? Doncs com més gran més costa d'agafar-ho, tot i que el físic és el més important en aquest esport, com més gran, menys força física tenen i aprendre el control cadira-pilota els hi costa més.

10. Després d'un accident o de saber que no podries corre o que hauries d'anar en cadira de rodes, com t'ho vas plantejar? En un principi va ser un cop molt dur, hem vaig enfonsar uns quants dies, pero després vaig saber aprofitar tota la rabia que tenia dintre per tirar endavant amb moltes forces i pensant que ja que m'havia tocat viure així ho viuria el màxim de bé possible.

10a. Vas rebre l'ajuda necessària? Sí, encara que no vaig voler cap ajuda més que la de la meua família i amics. És realment la família qui et fa tirar endavant de nou.

10b. Qui et va ajudar més: les institucions sanitàries o els clubs? Jo crec que el club indirectament perquè et troves amb persones amb la mateixa dificultat que tu i això et fa sentir com un més en aquest món.

11. Creus que hi ha prou ressò per part dels mitjans de comunicació? No, gens ni mica, nosaltres vam quedar campions d'Espanya i ningú se'n va assabentar esta molt oblidat l'esport adaptat

12. Creus que hi ha suficients suport o ajudes per part de les institucions públiques i privades? No, crec que falta molt de suport. Nosaltres a part de competir fem una tasca més important que és adaptar a la gent a la nova vida mitjançant l'esport i cada vegada som menys jugadors perquè tots marxen a competir a altres equips.

13. I per acabar, quin consell donaries a totes aquelles persones discapacitades que no realitzen cap mena d'esport? Doncs que ho provin, que hi ha molta gent que està negada a fer esport amb cadira i realment o necessitem més que ningú, per estar forts físicament ja que nosaltres necessitem els braços per a fer cualsevol cosa.