

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Curso: 2018-2019

**ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD DE GOALBALL Y PROPUESTA DE
PREPARACIÓN FÍSICA DE UN EQUIPO DE COMPETICIÓN**

AUTOR/A: Andrea Gandiaga Urgell

DIRECTOR/A: Ruth Cayero Alcorta

Fecha, 03 de junio de 2019

GLOSARIO DE ACRÓNIMOS

C.S.D. Consejo Superior de Deportes

F.E.DC. Federación Española de Deportes para Ciegos

F.V.D.A. Federación Vasa de Deporte Adaptado

I.B.S.A. International Blind Sport Association (en Castellano, Federación Internacional de Deportes para Ciegos)

I.P.C. International Paralympic Committee (en Castellano, Comité Paralímpico Internacional)

I.S.O.D. International Sports Organisation for the Disabled (en Castellano Organización Internacional de Deportes para Discapacitados)

O.N.C.E. Organización Nacional de Ciegos Españoles

Índice

BÚSQUEDA	8
Criterios de inclusión.....	8
Evaluación de la calidad del título/resumen y colección de artículos.....	8
Extracción de datos.....	9
I.ORIGENES Y PRESENTE DEL GOALBALL: CONTEXTO Y MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	10
Historia del deporte.....	10
Organizaciones y federaciones que trabajan en goalball.....	12
Organización de las competiciones.....	13
Descripción del deporte.....	15
<i>El tiempo</i>	16
<i>La indumentaria</i>	16
<i>El terreno de juego</i>	16
<i>El protocolo de juego</i>	17
<i>Infracciones y faltas</i>	18
<i>Técnica de goalball</i>	20
<i>La táctica de goalball</i>	24
<i>Adaptaciones del juego</i>	27
Clasificación del Goalball como modalidad deportiva.....	28
Clasificación de los jugadores/as.....	28
II.GOALBALL EN LA ASOCIACION ITXAROPENA	31
Introducción.....	31
Razón de ser.....	31
Servicios y actividades.....	31
Recursos humanos.....	32
Goalball.....	35
Recursos Materiales.....	36
III.PROPUUESTA	38
Introducción.....	38
Análisis de la actividad.....	38
Análisis del grupo.....	40
<i>Componentes del equipo femenino de goalball Itxaropena</i>	41
<i>Componentes del equipo masculino de goalball Itxaropena</i>	41
<i>Cuerpo técnico de goaball Itxaropena</i>	42
Entrenamientos.....	44
Competición.....	45
Objetivos de preparación física.....	48
<i>Objetivos individuales del equipo femenino de goalball Itxaropena</i>	51
<i>Objetivos individuales del equipo masculino de goalball Itxaropena</i>	51
Planificación del entrenamiento de la temporada 2018-19.....	52
<i>Introducción</i>	52
<i>Datos generales de la planificación</i>	52
<i>Periodización</i>	53
<i>Ejemplo de microciclo</i>	61

Conclusión	62
IV.BIBLIOGRAFIA	64
V. ANEXOS	69
Anexo I. Estructura federativa autonómica del deporte para personas con discapacidad visual	69
Anexo II. La indumentaria de los jugadores de Goalball.	70
Anexo III. Campo de Goalball.....	71
Anexo IV. Clasificación del Goalball según la clasificación de Hernández Moreno (2005).	72
Anexo V. Díptico sobre Goalball de la Asociación Itxaropena.....	73
Anexo VI. Jornada Inclusiva de Goalball de la Asociación Itxaropena 2018.	74

BÚSQUEDA

Se realizó una búsqueda en las siguientes bases de datos: PubMed, Dialnet, Researchgate, Google Académico y Eric. La estrategia de búsqueda se ajustó a los artículos escritos tanto en castellano como en inglés y portugués, sin límite de fecha de publicación y utilizando las palabras clave: (1) visual impairments (discapacidad visual); (2) visual impairments sports (discapacidad visual deporte); (3) visual impairments sports goalball (discapacidad visual deporte goalball); y (4) visual impairments athletes goalball sport (discapacidad visual jugadores/as deporte goalball).

Criterios de inclusión

Los artículos fueron evaluados teniendo en cuenta los siguientes criterios de elección: 1) personas con discapacidad visual o ceguera; 2) aplicación en programas de actividad física o entrenamientos/competiciones de goalball; 3) descripción de los programas de actividad física o entrenamientos/competiciones de goalball; y 4) evaluación de los resultados en función al colectivo (sexo, edad, grupal o individual, equipo masculino o femenino).

Evaluación de la calidad del título/resumen y colección de artículos

Una vez realizada la búsqueda completa, se realizó una lectura del título y resumen para identificar si los artículos obtenidos eran adecuados para la inclusión de los mismos. Finalmente, se evaluaron los textos de los artículos completos seleccionados para poder determinar si cumplían los criterios de inclusión previamente establecidos. Los artículos que cumplieron con los criterios de inclusión fueron examinados en profundidad.

La búsqueda inicial fue de 854 artículos, de los cuales, la mayoría fueron eliminados por título y resumen, obteniendo el texto completo de 23 artículos. Después de una revisión de los textos completos se conseguían 19 artículos que cumplían con los criterios de inclusión previamente establecidos (Tabla 1).

ARTÍCULOS:
Discapacidad visual (56.900)
Discapacidad visual deporte (28.700)
Discapacidad visual deporte goalball (1.200)
Discapacidad visual jugadores/as deporte goalball (854)
Calidad de título/resumen y colección de estudios 23
Utilizados 19

Tabla 1. Búsqueda de artículos.

Extracción de datos

Los datos extraídos de cada texto incluyeron el tipo de discapacidad, la afectación, unión con la actividad física y/o el deporte de goalball. Los estudios empleados incluyeron la edad de los sujetos, tipo de discapacidad, afectación, número de participantes, programas de actividad física/entrenamiento, detalles de la intervención, tipos de test utilizados, resultados y conclusiones.

I.ORIGENES Y PRESENTE DEL GOALBALL: CONTEXTO Y MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

Historia del deporte

El goalball fue creado por el austriaco Seep Reindl y el alemán Hans Lorenzen en la II Guerra Mundial con el fin de rehabilitar a los veteranos que habían quedado ciegos. El objetivo principal era trabajar el desarrollo de la capacidad de concentración con el sentido auditivo, además de las cualidades físicas.

El primer evento atlético para personas con discapacidad fue impulsado por el médico Alemán Ludwig Guttmann del hospital Stoke Mandeville en el año 1960, con el objetivo a largo plazo de crear una competición de alto nivel para personas con discapacidad. Este evento fue organizado con el fin de que los pacientes de lesión medular veteranos de la Segunda Guerra Mundial pudiesen participar en una competición deportiva por primera vez. Es más, este evento fue denominado "International Stoke Mandeville Games" hasta 1972 cuando empezó a denominarse oficialmente "Juegos Paralímpicos". Independientemente del nombre adquirido de los eventos, se consideran parte del Movimiento y de los Juegos Paralímpicos (Dirección General de la ONCE: FEDC, 2002).

El comité de Stoke Mandeville, de la mano de Guttman y un equipo de médicos, fue quien se encargó de administrar los Juegos Paralímpicos hasta el año 1972, participando en dicho evento las personas con paraplejia y tetraplejia. Sin embargo, en 1961, se creó un grupo de trabajo internacional sobre el deporte para la discapacidad ayudado por la Federación de Veteranos del Mundo (militares). De esta manera, en 1964 se creó una organización paralela, International Sports Organisation for the Disabled (ISOD) dirigida también por el doctor Guttmann, que hizo que las personas con discapacidad visual, entre otras, formaran parte de los Juegos Paralímpicos.

El goalball aparece por primera vez en el ámbito competitivo en los Juegos celebrados en el año 1972 en Heidelberg (Alemania), como deporte de exhibición. Unos años más tarde este deporte empieza a formar parte de los Juegos Paralímpicos, estrenándose en categoría masculina en 1976 en Toronto (Canadá) y la categoría femenina en 1984 en Nueva York (Estados Unidos).

En el año 1981 se creó la Asociación de Deportes para Ciegos IBSA (International Blind Sport Association) formada por más de 30 países participantes en deportes para ciegos. Esta asociación relevó a la ISOD en la gestión del deporte para personas con discapacidad visual. Un año después, la IBSA crea un subcomité de goalball que se encarga de unificar el deporte mundialmente, a través de competiciones y actividades deportivas, y de revisar los reglamentos y normativas.

El Comité Paralímpico Internacional (IPC), impulsa en el año 1990 un cambio en los sistemas de clasificación de las y los deportistas con discapacidad, con el fin de minimizar el impacto de la discapacidad en la práctica deportiva y asegurar la igualdad de condiciones en una competición justa. Aun así, la IBSA basa su sistema de clasificación en un criterio médico para cualquiera de las modalidades.

En España, aunque el goalball ya se practicaba en los centros educativos para ciegos pertenecientes a la ONCE, no es hasta el año 1990 cuando se integra en la Federación de Deportes de Minusválidos; la cual está formada por otras cinco federaciones: Federación Española de Deportes para Ciegos, Federación Española de Minusválidos Físicos, Federación Española de Deportes para Paralíticos Cerebrales, Federación Española de Deportes para Disminuidos Psíquicos y Federación Española de Deportes para Sordos. Actualmente, cada una tiene sus estatutos y reglamentos propios orientados a cada modalidad deportiva practicada.

En 1991 se decide organizar el primer Campeonato de España de goalball en Alicante. A partir de este momento el goalball se va extendiendo en nuestro país desde Madrid, Cataluña y Levante principalmente. Fue la ONCE, en 1993, quien promovió la creación de la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), la cual fue reconocida por el Consejo Superior de Deportes (CSD). La FEDC asume la promoción y la gestión de las distintas modalidades deportivas practicadas por personas ciegas y con discapacidad visual en territorio nacional e internacional. La federación actúa en representación de la IPC y de la IBSA.

Organizaciones y federaciones que trabajan en goalball

A nivel internacional, el goalball está regido por la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) que se encarga de regular los aspectos reglamentarios y deportivos. Según el ranking oficial de la IBSA 2019, participan 94 países en la categoría masculina y 55 en la femenina.

La Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), presidida por Ángel Luis Gómez Blázquez, actúa como asesora técnica, haciéndose cargo de la formación de profesionales para dirigir las actividades y estudia las adaptaciones necesarias. Actualmente cuenta con unas 1500 licencias de deportistas de las siguientes disciplinas: atletismo, ajedrez, esquí, fútbol sala, goalball, judo, montañismo, natación y tiro olímpico.

La Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE) presta su ayuda humanística, técnica, material y económica a la FEDC con el objetivo de mejorar y promocionar la práctica deportiva de las personas con discapacidad visual. A nivel histórico, España es líder en la práctica y en el desarrollo del deporte para personas con discapacidad visual, lo cual es posible gracias a la atención en el deporte base y escolar. El trabajo que realiza la ONCE es importante a nivel local. Las personas que están interesadas en goalball se ponen en contacto con el equipo más cercano y la ONCE se hace cargo de la comunicación entre jugador/a y equipo, el seguimiento del jugador/a y el desarrollo de las actividades.

En el caso del País Vasco, existe la Federación Vasca de Deporte Adaptado (FVDA) que fue creada en el año 2004, procedía de las diferentes federaciones de Álava, Vizcaya y Guipúzcoa que se dedicaban al deporte adaptado con la ayuda de las personas que trabajaban en el área de la discapacidad de diversas entidades o clubes deportivos. El objetivo principal de su creación fue dar una mayor respuesta a los deportistas que quisiesen competir en el territorio Vasco, encargándose del deporte de competición y de establecer vínculos con federaciones estatales. Esta federación pertenece al grupo de las federaciones deportivas de Euskadi; siendo la más atípica entre ellas, ya que es la más complicada en estructuración y costosa por su formato multi-deporte y multi-discapacidad. Esta Federación desarrolla sus funciones en coordinación con las federaciones territoriales, clubes y asociaciones.

Los requisitos para estar federado/a en la FVDA, en el caso específico de goalball, son acreditar una discapacidad y el grado de la misma mediante el certificado legal. Es decir, un certificado médico que demuestre que la persona tiene un estado de salud adecuado para realizar la práctica deportiva sin riesgo. Además de la tarjeta Dorada de Renfe y carnet de afiliación a la ONCE en el caso de ser deportistas. Sin embargo, una persona federada en la FVDA para obtener la licencia de la FEDC necesita cumplir con los parámetros visuales impuestos por la IBSA.

Organización de las competiciones

En el territorio nacional en las Comunidades Autónomas que no poseen una estructura federativa propia, es la ONCE quien gestiona el papel administrativo a través de las Delegaciones Territoriales (Anexo I). Por el contrario, Castilla y León, Navarra, País Vasco y Valencia tienen federaciones multi-deportivas y multi-discapacidad que forman parte de la red administrativa de la FEDC. Éstas, como el caso de la FVDA, se encargan de la tramitación de las solicitudes de inscripción en la Liga Nacional de los equipos femeninos y masculinos de goalball y de las licencias federativas cumpliendo los requisitos impuestos por la FEDC. Exceptuando Canarias y Baleares, donde las gestiones relacionadas con el deporte de discapacidad visual las dirige la FEDC de manera directa en lugar de las federaciones propias de deportes para personas con discapacidad que posee cada una de las dos Comunidades Autónomas.

En cuanto a la gestión de las competiciones de goalball, en el País Vasco, la afiliación a la ONCE no es un requisito federativo esencial, sin embargo es la forma más fácil de participar, ya que se utiliza como filtro para aceptar a los jugadores/as con discapacidad visual. A parte de esta vía de entrada al deporte, las federaciones u entidades autonómicas en las que se hace la práctica deportiva de goalball tienen un vínculo establecido con la FEDC a través la cual también tienen posibilidad de inscribir a los jugadores/as en la competición oficial. Para ello, es necesario presentar un certificado oftalmológico previo de la discapacidad, sufragar económicamente el proceso de un segundo examen y el diagnóstico oftalmológico hecho por la FEDC, para verificar y determinar la clasificación deportiva.

Cada temporada, los equipos de goalball tienen que rellenar la ficha de inscripción para que los jugadores/as y entrenadores/as con licencia vigente puedan competir y formar parte del equipo en la temporada. Se enviarán a través de la Federación Autonómica o centro correspondiente a la FEDC.

Por un lado, para participar, los equipos deben mantener durante la temporada un mínimo de 6 jugadores/as y un entrenador, de no ser así, en un plazo de 15 días la FEDC lo dará de baja. Además, para participar en una jornada de liga o en el Campeonato de España, es necesario un mínimo de 4 jugadores/as por equipo y un máximo. Por otro lado, la FEDC se hace cargo de los gastos de desplazamiento de los equipos que jueguen una jornada fuera de su ciudad-sede.

Los órganos de control necesarios en la competición son los siguientes:

- a) Director de competición: es el responsable encargado de que salga todo como es debido. Trabaja conjuntamente con la FEDC y se hará cargo de que los árbitros, jueces, entrenadores y jugadores/as cumplan la normativa.
- b) Árbitros: su deber es que los partidos se desarrollen de manera correcta aplicando el reglamento y la normativa de juego.
- c) Jueces de mesa: se harán cargo de anotar el transcurso de los partidos y de controlar el tiempo.
- d) Comité de Revisión: se pondrá un representante de entrenadores, de árbitros y de jueces y se hará votación con el Técnico responsable de goalball de la FEDC. En caso de ocurrir un malentendido este actuará para tomar la decisión que crean conveniente.
- e) Comité de Competición y Disciplina Deportiva de la FEDC: se encargará de que las normas de infracciones y sanciones de la FEDC se apliquen correctamente.

Se consideran competiciones oficiales organizadas por la FEDC:

- a) Las jornadas de clasificación a Segunda División
Esta jornada se juega al inicio de la nueva temporada. En la Jornada de Clasificación a Segunda División participan los equipos clasificados en la anterior temporada del 14 al último. Además, si se crea un equipo nuevo jugará esta jornada al objeto de clasificarse en 2ª División.
- b) Las ligas masculina y femenina en sus correspondientes divisiones

La **competición masculina** se estructura en dos divisiones:

En Primera División están los 7 primeros equipos de la temporada anterior que presenten su inscripción correctamente a tiempo. Los equipos clasificados en la 6ª y 7ª posición descenderán a la Segunda División en la temporada siguiente. Sin embargo, en Segunda División, hay 10 equipos. Los equipos del puesto 8 al 13 de la clasificación final de la temporada anterior, disputarán la Jornada de clasificación de ascenso a Segunda División.

La **competición femenina** se divide en divisiones según las inscripciones. Esta temporada 2018-19 hay dos divisiones. En Primera División están los 5 o 6 equipos mejor clasificados de la temporada anterior. En Segunda División están los demás equipos. Si se crea un equipo nuevo jugará en la división más baja (en este caso en Segunda División).

c) El campeonato de España

Los equipos clasificados en los 4 primeros puestos de la Primera División masculina y femenina acuden al campeonato de España que se celebra en una única fecha.

Fase previa: se hace en la 1ª jornada en sesión de mañana y tarde. Todos los equipos se enfrentan entre sí.

d) Las competiciones internacionales oficiales en las que participen las selecciones de la FEDC

e) Las concentraciones previas a los campeonatos internacionales oficiales

Descripción del deporte

El goalball es un deporte paralímpico específico de equipo, creado principalmente para personas ciegas o con discapacidad visual, aunque uno de sus objetivos es la inclusión, solo las personas con discapacidad visual pueden participar en la competición oficial.

En este deporte hay dos equipos que se componen de tres jugadores/as en campo. Cada equipo se sitúa en un lado de la pista, junto a la portería. El objetivo es defender todos los balones posibles para impedir que los rivales metan gol y

realizar buenos lanzamientos para anotar goles en la portería contraria.

El tiempo

Los partidos tienen una duración de 24 minutos divididos en dos partes de 12 minutos. El tiempo de descanso es de 5 minutos entre la primera y la segunda parte. Cada equipo tiene la posibilidad de pedir cuatro tiempos muertos de 45 segundos cada uno. Uno debe utilizarse en la primera mitad de juego, sino se perderá. Durante la prórroga a cada equipo se le permite solicitar un único tiempo muerto de 45 segundos.

La indumentaria

La indumentaria está compuesta por el uniforme numerado en la parte delantera y trasera, y los elementos de protección. Todos los jugadores/as deben llevar un antifaz opaco y parches oculares para igualar la visibilidad, que será revisado por los árbitros antes de entrar al campo. Además, los participantes suelen utilizar protecciones como coderas, rodilleras, protectores para los senos y testículos. El balón que se utiliza está hecho de caucho natural, tiene un diámetro de 24 centímetros, un peso de 1,250 kilogramos, y tiene 8 agujeros con dos cascabeles en su interior para poder saber dónde se encuentra continuamente y guiarse con el sentido auditivo (Anexo II).

El terreno de juego

El campo de juego es un rectángulo de 18 metros de largo por 9 metros de ancho, con dos porterías de 9 metros de largo por 1,30 de alto. La pista se divide cada tres metros, distribuyendo el campo de juego en 6 áreas:

Área de equipo: zona de 6 metros de largo por 9 metros de ancho. Está dividida en otras dos áreas: Área de Orientación y Área de Lanzamiento.

Área de Orientación: zona de 3 metros de largo por 9 metros de largo. Es la más cercana a la portería y tiene a 1,5 metros una línea en el borde que marcan las líneas de posición de los jugadores. En el medio también se encuentra una línea marcada con forma de "T" a 3 metros para indicar el centro del campo y la posición del central.

Área de Lanzamiento: zona de 3 metros de largo por 9 metros de largo. Los jugadores podrán ejecutar el lanzamiento dentro de este espacio.

Área Neutral: zona de 6 metros de largo por 9 metros de ancho. Este área está dividida en dos mitades de 3 metros y una línea en el centro.

Todas las líneas del campo están marcadas en relieve para que con el tacto los jugadores/as puedan orientarse. Para facilitar el reconocimiento de la líneas con el tacto se coloca una cuerda de 0,003 metros de espesor debajo de la cinta (Anexo III).

En cuanto a posicionamiento, la portería está dividida en 5 partes, las cuales están denominadas con números (1, 2, 3, 4 y 5). Cada jugador /a ocupará una posición en la portería (1, 3 y 5) dividiéndose el campo entre ellos. Existen 3 posiciones de jugadores/as en campo: lateral izquierdo, lateral derecho y jugador/a centro (Imagen I).



Imagen I. Posicionamiento de los jugadores durante el juego.

El protocolo de juego

Como bien he mencionado previamente, al goalball se juega sin visión y toda la información que reciben los jugadores de lo que pasa es por canales auditivos. Es por eso que los árbitros tienen que informar de forma oral lo que pasa en el partido.

El encuentro comienza con el árbitro pidiendo a los espectadores que apaguen los teléfonos móviles y permanezcan en silencio mientras el balón esté en juego. Dirá "silencio por favor" "centre" y le pasará el balón al jugador de la posición central. Pitará tres veces y dirá "play".

El tiempo de encuentro y el reloj de 10 segundos se pondrán en marcha cuando el árbitro diga "play". El tiempo se detiene cuando el árbitro pita y se reanuda cuando dice "play". Cuando el árbitro pase el balón a un jugador lo dejara en la línea de 1,5 metros, dirá "silencio por favor" y "play".

Cuando el árbitro de por terminado el partido dirá "half time" o "game", "over time" o "extra throws" o "sudden death extra throws". A partir de ese momento los jugadores podrán tocarse los antifaces.

Si el balón es lanzado o atraviesa la línea lateral del campo el árbitro dirá "out", el reloj de 10 segundos se pondrá a cero. El balón se le dará al otro equipo.

Si el balón después de ser defendido atraviesa la línea lateral del campo dentro del Área del equipo el árbitro pitará "blocked out"

Si el balón lanzado se detiene en el Área de Equipo del equipo defensor o en el Área Neutral anterior a la línea de medio campo sin que haya sido tocado por ninguno de los jugadores (puede rebotar en la portería, el árbitro dirá "dead ball"

Si un jugador necesita abandonar el terreno de juego, deberá hacerlo cuando el árbitro lo autorice y podrá volver en la finalización de ese periodo de juego.

Infracciones y faltas

En el reglamento de goalball se definen las infracciones y las faltas. Por un lado, las infracciones están consideradas acciones leves penalizadas con la pérdida de la posesión del balón y serían las siguientes:

- **LANZAMIENTO PREMATURO:** si un jugador lanza el balón antes de que el árbitro diga "play".
- **BALL OVER:** si un defensor bloquea el balón y este sale rebotado más allá de la línea central. La posesión del balón será para el equipo lanzador.

Por otro lado, las faltas se consideran acciones graves, penalizadas con lanzamientos de penalti. Las faltas pueden ser personales o de equipo. Un jugador/a o entrenador/a puede declinar un penalti, en este caso la posesión del balón sería para el equipo que ha declinado la falta. Durante un penalti el árbitro puede orientar al defensor y después a los compañeros que han abandonado el campo.

Las faltas personales son defendidas por el jugador sancionado y el otro equipo tiene la opción de decidir el jugador/a que va a lanzar el penalti. Son las siguientes:

- **SHORT BALL** : si después del lanzamiento, el balón se queda inmóvil fuera del alcance del equipo defensor.
- **HIGH BALL**: si al efectuar el lanzamiento, el balón no toca al menos una vez en el área de equipo o el área de lanzamiento.
- **LONG BALL**: si el balón no toca el suelo al menos una vez en el área neutral.
- **ANTIFACES**: si un jugador toca su antifaz sin permiso del árbitro.
- **DEFENSA LEGAL**: si un jugador defensivo no está en contacto con el área de equipo en el momento de entrar en contacto con el balón.
- **RETRASO PERSONAL DEL JUEGO**: si un jugador no está preparado para comenzar o necesita ser reorientado durante el juego.
- **CONDUCTA PERSONAL ANTIDeportiva**: si el árbitro considera que alguno de los jugadores/as no se comporta de manera deportiva (empapar el balón, sustancia que altere la adherencia del balón, patada intencionada al balón, lanzar el balón de mala manera , etc.)

En las faltas de equipo deciden entre los equipos quien lanza y quien defiende. Son los siguientes:

- **10 SEGUNDOS**: si un equipo se excede de 10 segundos para efectuar el lanzamiento. Un equipo dispone de diez segundos después del primer contacto con el balón para efectuar el lanzamiento. En cronómetro de 10 segundos se pone a cero después de un tiempo muerto oficial, el descanso, gol y penalti. Cuando el árbitro diga "blocked out" parará el tiempo y lo volverá a poner en marcha cuando diga "play".
- **RETRASO DE JUEGO DEL EQUIPO**: si un equipo no está preparado para iniciar el juego o por cualquier acción impide que continúe el juego.
- **CONDUCTA ANTIDeportiva DEL EQUIPO**: si se infringe el protocolo de calentamiento o algún miembro del equipo tiene un comportamiento antideportivo o cualquier conducta.
- **INSTRUCCIONES ANTIRREGLAMENTARIAS**: si una persona da instrucciones desde el banquillo a los jugadores que están en pista, fuera de los tiempos muertos. Las comunicaciones electrónicas desde la grada al banquillo tampoco están permitidas.

- **RUIDO:** si el equipo lanzador entre el lanzamiento y la defensa del otro equipo realiza cualquier ruido.

Técnica de goalball

Tanto la técnica como táctica son de gran importancia en este deporte. La técnica es la forma en la que se realizan los movimientos y el recurso en el que esta fundamentada la táctica. Según Fung (1999), es importante diferenciar los dos componentes de las acciones motrices: el cinemático y dinámico. Por un lado, el componente cinemático es el desplazamiento de las partes del cuerpo mientras se realiza el movimiento. Por otro lado, el componente dinámico refleja las interacciones de la fuerza muscular, fuerza de fricción y potencia de los movimientos. A través del estudio del movimiento y de las capacidades motrices, es posible crear ejercicios de preparación física especializados o generales. En cuanto a la técnica, los componentes dinámicos y cinemáticos están compuestos por estructuras simples o complejas, es por ello que la organización de un entrenamiento se basa en el objetivo de la práctica deportiva (rendimiento, lúdico, etc.).

En goalball las posiciones, los desplazamientos y la ubicación espacial están considerados elementos fundamentales de la técnica, mediante los cuales se realizan todas las acciones que recoge este deporte.

En primer lugar, las posiciones de los jugadores/as deben componerse de un buen equilibrio físico, es decir, un tono muscular adecuado y de la concentración de la atención. Además, los deportistas realizan las acciones técnicas variando las posiciones constantemente y a su vez, el centro gravitacional, estando de pie en las técnicas ofensivas y tumbados en la defensa. En las técnicas ofensivas es fundamental la fase preparatoria al lanzamiento para efectuar una buena batida. Sin embargo a nivel defensivo para realizar una buena defensa son clave tanto la posición inicial como la final, con el fin de que el cuerpo pare la pelota.

En segundo lugar, tenemos los desplazamientos, que se dan de un punto del terreno a otro durante las acciones defensivas y ofensivas. Existen diferentes tipos de desplazamientos en goalball que se pueden realizar caminando, corriendo o gateando: hacia adelante, hacia atrás y lateral.

Por último, la orientación espacial durante el juego que solamente se da mediante la audición y el tacto, es imprescindible para la práctica de este deporte.

Para ello, los jugadores/as tienen como referencia las líneas de la cancha, la portería, sus compañeros/as y el entrenador/a.

Estos son las principales acciones técnicas de goalball:

EL LANZAMIENTO: es una acción técnica ofensiva que tiene como objetivo meter el balón en la portería contraria. El factor influyente es la velocidad del balón, contra más tenga más difícil será para los adversarios orientar la trayectoria y desplazarse, además, tendrán menos tiempo de reacción. Existen tres tipos de lanzamientos:

- **Frontal:** este lanzamiento está dividido en tres fases (Imagen 2).
 - **El desplazamiento:** son los pasos que necesita el atleta para aproximarse a la línea de highball. Generalmente suelen ser 3.
 - **La palanca:** movimiento de aceleración que realiza el brazo para lanzar el balón.
 - **El lanzamiento:** es la continuidad del movimiento de palanca, que empieza cuando el balón sale de la mano del jugador/a. En esta fase el atleta intenta direccionar el balón y golpearlo al suelo con la máxima aceleración del brazo



Imagen 2. Lanzamiento frontal.

- **Con giro:** este lanzamiento está dividido en las siguientes 4 fases (Imagen 3).
 - **El desplazamiento:** son los pasos que necesita el atleta para aproximarse a la línea de highball. Generalmente suelen ser 3.
 - **El giro:** la realización de un giro de 180° sobre el eje del cuerpo a la vez que se ejecuta la palanca.
 - **La palanca:** movimiento de aceleración que realiza el brazo para lanzar el balón.
 - **El lanzamiento:** es la continuidad del movimiento de palanca, que empieza cuando el balón sale de la mano del jugador/a. En esta fase

el atleta intenta direccionar el balón y golpearlo al suelo con la máxima aceleración del brazo



Imagen 3. Lanzamiento con giro.

- **Entre las piernas:** este lanzamiento está dividido en tres fases (Imagen 4).
 - o **El desplazamiento:** son los pasos que necesita el atleta para aproximarse a la línea de highball. Generalmente suelen ser 3.
 - o **La inclinación y palanca del tronco:** el atleta cogerá con las dos manos la pelota, la alzará y bajará lanzándola con la máxima aceleración posible entre las piernas.
 - o **El lanzamiento:** es la continuidad del movimiento de palanca, que empieza cuando el balón sale de la mano del jugador/a. En esta fase el atleta intenta direccionar el balón y golpearlo al suelo con la máxima aceleración de los brazos.

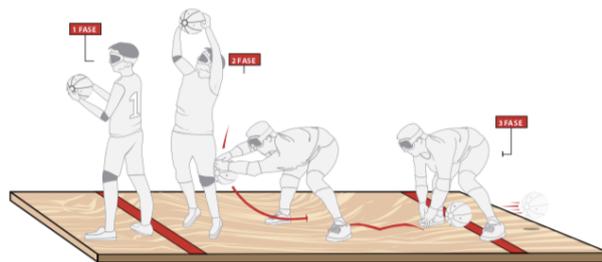


Imagen 4. Lanzamiento entre las piernas.

LA DEFENSA: es una acción técnica defensiva que tiene como objetivo evitar que el balón entre en la portería, es decir, que el adversario meta gol. Esta acción técnica se diferencia en tres momentos:

- **La posición inicial:** esta posición es la que permite al atleta estar preparado para realizar la defensa. Hay diferentes posiciones dependiendo del lanzamiento que se va a defender o del gusto y comodidad del defensor. Normalmente la defensa de un penalti se

realiza desde la posición de pie para abarcar más campo y poder desplazarse más metros a mayor velocidad. Para los lanzamientos durante el juego hay dos posiciones (Imagen 5 y 6):

- **Posición de defensa baja:**



Imagen 5. Posición inicial de defensa baja.

- **Posición de defensa media:**



Imagen 6. Posición inicial de defensa media.

- **La transición:** es el momento en el que el atleta realiza el movimiento. Puede ser con impulso o sin el.

- **La posición final:** es la posición que ejecuta el jugador/a con los brazos extendidos por delante de la cabeza, manos abiertas, piernas extendidas y inclinados hacia delante. El objetivo es abarcar el mayor espacio posible con intención de parar y controlar el balón con el cuerpo. Esta puede variar dependiendo de a donde se dirige la pelota y del modo que ha sido lanzada.

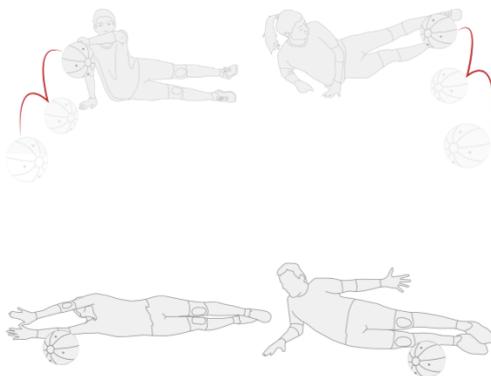


Imagen 7. Diferentes tipos de posición final de defensa.

LOS PASES: son las acciones técnicas que permiten a los jugadores/as de un mismo equipo colaborar . Pueden ser de dos tipos:

- **Pase en mano:** el atleta entrega a su compañero el balón a las manos con el fin de que no haga ruido y los adversarios no sepan desde donde se va a realizar el lanzamiento.
- **Pase lanzado:** el atleta se comunica con el compañero, este le marca su situación en el campo y el primero lanza el balón con una parábola con el objetivo de que bote en el suelo y suene. A través del sonido del balón el compañero identifica donde esta la pelota.

LA RECUPERACIÓN: es la acción de juego en la que el cuerpo del atleta contacta con el balón, lo controla y organiza el ataque.

EL CONTRA ATAQUE: es la acción del lanzamiento ejecutado en tres o menos segundos después de defender el balón. Esta acción tiene como objetivo sorprender al adversario.

La táctica de goalball

La táctica es un proceso que trata de solucionar una situación en la cual se mezclan todas las posibilidades que se pueden dar en un momento concreto. La táctica en el deporte es el comportamiento racional, que se va formando a través de la experiencia de las situaciones, y tiene relación entre el deportista, su adversario y las diferentes acciones del juego. Es importante entender que la técnica es el recurso en el que se apoya la táctica. Al fin y al cabo, la acción táctica que realiza el atleta pasa por tres fases diferentes: la percepción de la situación, el análisis de la situación y la solución mental, para finalmente dar una respuesta motriz (Wineck, 2005). En el caso del goalball, el éxito esta relacionado con la táctica. Para ello, el jugador/a debe dar la respuesta acertada en las situaciones que se presentan durante el juego. Como es un factor de gran importancia, los equipos lo preparan durante los entrenamientos con el fin de tener éxito en la competición. Los sistemas tácticos de goalball se diferencian en: defensivos y ofensivos.

SISTEMA TÁCTICO DEFENSIVO: el objetivo principal es que entre los tres jugadores/as defensores consigan que no pase el balón. Para ello, deben ejecutar un sistema defensivo que defina adecuadamente el posicionamiento y el

comportamiento de cada jugador/a en el espacio. Muchas veces se realiza también un respaldo defensivo que es un cuando un jugador/a apoya la defensa de su compañero/a situándose detrás del mismo, con el objetivo de tener una segunda oportunidad de parar el balón.

En cuanto al posicionamiento en el campo, no existe un sistema concreto que garantice la defensa, es decir, dependiendo de cada situación de juego se altera. A continuación expongo los posicionamientos en el espacio más utilizados en goalball en las imágenes 8-13 (Morato y Gaviao, 2012):

- **Triángulo**

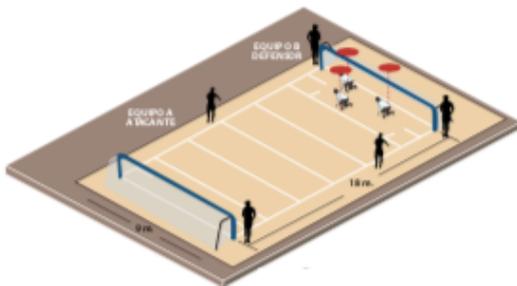


Imagen 8. Sistema táctico defensivo en triángulo.

- **Triángulo avanzado**

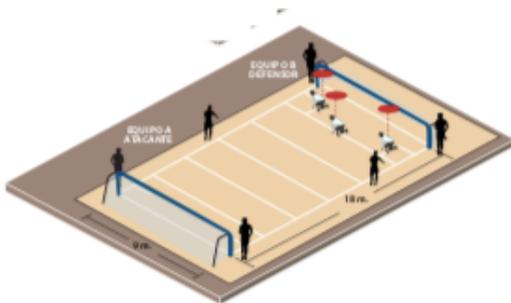


Imagen 9. Sistema táctico defensivo en triángulo avanzado.

- **Triángulo retrasado**

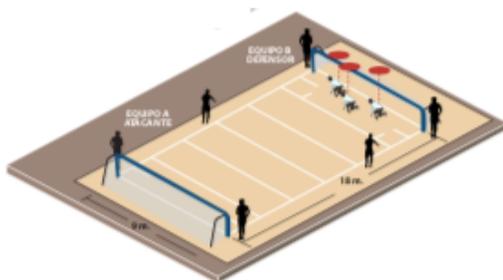


Imagen 10. Sistema táctico defensivo en triángulo retrasado.

- **Línea de tres**

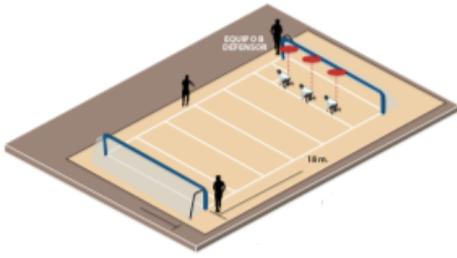


Imagen 11. Sistema táctico defensivo en línea de tres.

- **Embudo**

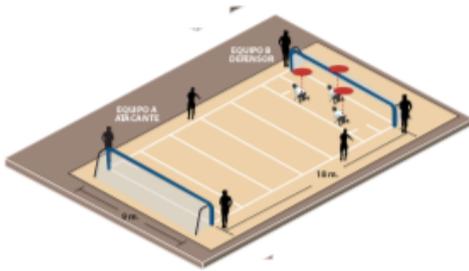
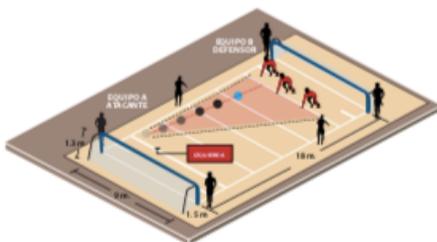
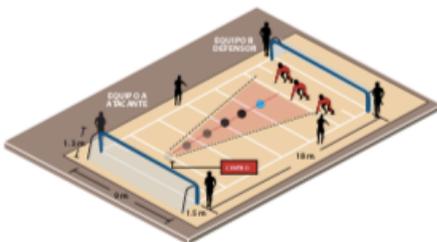


Imagen 12. Sistema táctico defensivo en embudo.

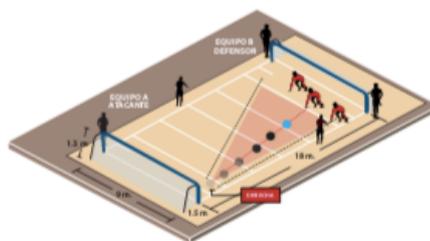
Respecto al comportamiento de los jugadores/as antes del lanzamiento del balón, mediante la audición los atletas prevén desde qué zona se va a ejecutar el lanzamiento y teniendo en cuenta esa información percibida tratan de cubrir el ángulo de acción del balón para realizar la defensa.



Balón lanzado desde la izquierda



Balón lanzado desde el centro



Balón lanzado desde la derecha

Imagen 13. Comportamiento de los jugadores/as antes del lanzamiento del balón

SISTEMA TÁCTICO OFENSIVO: este sistema está compuesto por diferentes jugadas ofensivas que permiten variar la forma de juego con el fin de que la defensa del adversario se desestabilice y se consiga un gol. Estos son los más comunes en goalball:

- **Ataques simples:** son los lanzamientos realizados desde la misma zona donde se defienden.
- **Ataques flotantes:** son los lanzamientos desde una zona diferente a la zona donde se defiende con el objetivo de que los adversarios pierdan la ubicación del origen del balón.
- **Silencio por favor:** son los lanzamientos realizados desde una zona que el adversario desconoce ya que mientras el árbitro pronuncia algún comando como "silencio por favor" los jugadores/as se preparan para ejecutar el lanzamiento y a la orden de "play" lanzan inmediatamente sin dar tiempo a ubicarse al equipo adversario.
- **Pases de medio:** los dos jugadores laterales se desplazan por la portería hasta llegar al medio y deciden si intercambian o no el balón para lanzar con el fin de crear incertidumbre al equipo defensor.
- **Jugadas ensayadas:** son jugadas en las que participan dos o más jugadores, realizando todos un desplazamiento en el campo, pero ejecutando el lanzamiento solamente un jugador/a. La finalidad de estas jugadas es que los adversarios desconozcan la ubicación del balón.
- **Contraataques:** explicados anteriormente.

Adaptaciones del juego

En este deporte minoritario, las adaptaciones cumplen un papel muy importante, siendo totalmente necesarias ya que en edad escolar los niños/as son capaces de desarrollar todas las habilidades y competencias del juego, pero el balón es demasiado grande, duro y pesado para ellos/as. Esto hace muchas veces que el deporte pierda su atractivo. Es de gran utilidad utilizar un balón más pequeño y ligero. De esta manera el jugador/a de edad temprana conseguirá manejar el balón de manera técnicamente adecuada y al ser más ligero ayudará a dinamizar el juego. En edades más avanzadas, se adaptan las protecciones de la portería para aportar seguridad al jugador/a novel y que mantenga la práctica deportiva

de goalball.

Clasificación del Goalball como modalidad deportiva

Siguiendo la clasificación propuesta por Hernández Moreno (2005), el goalball se considera un deporte de cooperación-oposición, con un medio fijo que se desarrolla en espacios separados y con participación alternativa de los participantes. (Anexo IV).

Es importante explicar ciertas características que diferencian este deporte de cooperación-oposición con los demás. Por un lado, aunque el juego se desarrolla en espacios separados, no existe una red para dividir el campo como pasa en voleibol o tenis, simplemente hay una línea de medio campo que diferencia las dos partes del terreno. Pero podría ubicarse dentro de los Deportes de Red (Net Games) teniendo en cuenta la distribución del campo de goalball. Por otro lado, jugadores/as controlan el balón antes de lanzar. Sin embargo, en los demás deportes clasificados como deportes de cooperación-oposición la pelota es golpeada directamente por el atleta. Es por eso que podría ubicarse también dentro de los Deportes de Lanzamiento a Puerta (Goal Throwing Games), ya que los jugadores defensores podrían considerarse porteros y se asimilaría la situación por ejemplo de balonmano jugador/a lanzador y portero defensor (Read y Edwards, 1992).

Clasificación de los jugadores/as

El deporte de goalball tiene el objetivo de ser un deporte inclusivo. Trata de igualar las condiciones visuales de todos los jugadores/as mediante la utilización del antifaz. Sin embargo, no tienen permitido competir oficialmente las personas que no tengan una discapacidad visual (en un rango establecido) o ceguera. Es decir, para poder participar en la competición oficial de goalball los jugadores/as tienen que tener una discapacidad visual. La normativa de parámetro visual que una persona debe cumplir como requisito para federarse en una modalidad deportiva la establece la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) y los propios estatutos de la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC). Existen tres categorías según los criterios de la Organización Mundial de Salud (WHO): B1, B2 Y B3.

B1 ciegos totales: un jugador/a de esta categoría no tendrá percepción de la luz en ninguno de los ojos o tendrá algo de percepción de la luz pero incapacidad para reconocer cualquier objeto a cualquier distancia o dirección.

B2 resto visual reducido: el jugador/a puede reconocer un objeto y tiene la capacidad de percibir hasta un 2/60. Una persona con discapacidad visual de esta categoría puede ver a 2 metros lo que una persona vidente puede ver a 60 metros. El campo visual del jugador/a es menor de 5 grados.

B3 personas con recursos visuales aceptables: el jugador/a puede reconocer un objeto y tiene la capacidad de percibir por encima del 2/60 hasta 6/60. Es decir, una persona con discapacidad visual de esta categoría puede ver de 2 a 6 metros lo que una persona vidente puede ver a 60 metros. El campo visual del jugador/a está entre más de 5 y menos de 20 grados.

En muchas disciplinas de los deportes para ciegos, la persona que realiza el rol de guía es fundamental, pero en el caso del goalball no es necesaria esta figura para su práctica o competición. Sí es verdad que muchos de los jugadores/as tienen a su disposición un perro guía para su día a día y también dentro del equipo hay personas sin discapacidad visual o discapacidad visual reducida dispuestas a ayudar. Además, la instalación está adaptada igual que el reglamento y las competencias, es por ello que los jugadores/as son capaces de valerse por sí mismos.

El goalball se diferencia de los demás deportes de conjunto para atletas con discapacidad visual, ya que es el único que permite la participación en un mismo escenario competitivo a los jugadores/as con clasificación B1, B2 y B3. De esta manera, a parte de ser un recurso importante para que las personas desarrollen actitudes de empatía hacia las personas con discapacidad visual favoreciendo la socialización de las mismas, da a conocer el goalball como deporte internacional paraolímpico. Además, a través de este deporte inclusivo las personas con afectación al sentido de la vista que normalmente tienen dificultades para realizar deportes colectivos, podrán divertirse haciendo actividad física saludable con sus compañeros y relacionarse al mismo tiempo. Disfrutarán de la cooperación entre compañeros de equipo con un mismo objetivo y la oposición del equipo rival, aprendiendo a gestionar emociones al ganar y perder.

Según un estudio de aptitud física, la práctica de goalball en personas con

discapacidad visual puede considerarse una opción efectiva para mejorar las habilidades motoras. A su vez, como he mencionado anteriormente, el goalball permite desarrollar también el sentido auditivo de las personas con discapacidad visual o cualquier jugador/a que lo practique. Esto ocurre porque el oponente trata de meter gol al lanzar la pelota con cascabeles, entonces es importante prestar atención y agudizar el oído para saber dónde se encuentra la pelota en todo momento y detectar la trayectoria, la velocidad y el movimiento de la misma en el juego. También se desarrolla la capacidad de reorientación espacial, necesaria para saber situarse en el campo (Çolak, Bamac, Aydin, Meric y Ozbek, 2004).

Practicando goalball también se obtienen beneficios físicos, sobre todo se mejora el rendimiento en las personas con discapacidad visual (Atan, 2015). Durante el juego se hacen desplazamientos cortos pero muy rápidos, tanto en defensa como en ataque, con los que se trabaja la resistencia anaeróbica. Además, los lanzamientos necesitan potencia y fuerza, tanto de brazos como de piernas, y para realizar las defensas es necesario un tono muscular completo, el cual se desarrolla con la práctica. Por otro lado, a través de la realización de este deporte, los jugadores/as obtienen capacidades para la resolución de problemas en la vida diaria que ayudan a mejorar aspectos de la psicomotricidad, la orientación, equilibrio y movilidad. También la autoestima, especialmente en el caso de las jugadoras femeninas (Konar, 2012). El goalball permite mejorar el esquema corporal aumentando el conocimiento sobre su propio cuerpo y desarrollando su orientación espacial (Rodrigues, 2002).

II.GOALBALL EN LA ASOCIACION ITXAROPENA

Introducción

La Asociación Alavesa de Personas con Baja Visión Itxaropena es una entidad sin ánimo de lucro que fue creada en el año 1980 por un grupo de padres que no quería que sus hijos con discapacidad visual tuviesen que ir a estudiar a los colegios específicos de la ONCE en Madrid, Alicante o Valencia.

El objetivo de la Asociación es promover la integración de las personas con discapacidad visual a nivel familiar, social, escolar y laboral. Hoy en día tiene más de 200 asociados entre ellos las personas con discapacidad visual y sus familiares.

Razón de ser

Misión: ofrecer y gestionar los servicios y actividades necesarias para las personas con discapacidad visual, integrándolas al mismo tiempo a todos los niveles de vida.

Visión: ser referente en Álava, para que todas las personas con discapacidad visual a partir del 33% puedan satisfacer sus necesidades.

Valores: transparencia, rigor, participación, honradez, humildad y austeridad.

Servicios y actividades

La asociación con el objetivo de cubrir las necesidades que a las personas con baja visión se les plantean en su vida diaria, lleva a cabo diferentes servicios agrupados de la siguiente manera:

Servicios básicos: se encuentran divididos en tres ámbitos: información, orientación y evaluación. A través del servicio de evaluación intentan estudiar cuales son las características y necesidades de cada persona para poder ofrecerle los servicios y/o actividades para que se amolden a su perfil. El servicio de información consiste en informar a las personas sobre la autonomía personal para la vida diaria (adaptaciones para el móvil, equipamientos ópticos, certificados de minusvalía,...), inserción en el mercado laboral y área de educación

(información sobre la discapacidad visual en diferentes centros escolares, integración del goalball en colegios de primaria,...). Y finalmente con el servicio de orientación intentan dar a las personas apoyo psicosocial (orientación individual, familiar o grupal), búsqueda de empleo (orientación a las empresas para la inserción de personas con discapacidad visual, cv, entrevistas, dinámicas de grupo,...).

Servicios específicos: gestión de un piso tutelado, continúa formación en las adaptaciones tecnológicas para personas con baja visión y acompañamiento para poder realizar cualquier actividad de la vida cotidiana. De esta manera tratan de evitar que las personas con discapacidad visual dejen de realizar actividades por no poder afrontar recorridos o edificios.

Actividades: cultura (salidas, teatros, etc.), ocio (huerto ecológico adaptado, salidas familiares), deporte y salud (equipo de goalball, taller de espalda sana, senderismo), formativa (taller de nuevas tecnologías y manejo del ordenador adaptado, higiene visual) y psicosocial (taller de yoga, grupos de ayuda mutua, taller de experiencias vitales).

Recursos humanos

La Organización de Itxaropena se fundamenta en:

- Representación, Coordinación y Supervisión

Este ámbito se soporta en la estructura compuesta por todos los miembros que conforman la Junta Directiva de la Asociación y que están identificados según los cargos que ostentan, siendo coordinados jerárquicamente todos ellos por el Presidente.

La estructura de los cargos se define en el siguiente Organigrama:

- Presidente : (Área Institucional/ Representación)
- Vicepresidente : (Área Organización y Control de Gestión)
- Secretario: (Área Secretaría)
- Tesorero: (Área Económica / Financiera)
- Vocal CSA: (Área Comunicación/Servicios y Actividades)
- Vocales

- Operativa, Desarrollo y Ejecución de la Central

- Asunción, desarrollo y ejecución de los Servicios Básicos:
 - EVALUACIÓN
 - INFORMACIÓN
 - ORIENTACIÓN
- Soporte, apoyo y coordinación de todo lo necesario para el correcto funcionamiento y prestación tanto de los Servicios Específicos como de las Actividades Asistenciales:
 - RESIDENCIAL
 - ACOMPAÑAMIENTO
 - SERVICIO DE REHABILITACIÓN VISUAL
 - ACTIVIDADES ASISTENCIALES
 - *Culturales*
 - *Deportivas*
 - *Ocio*
 - *Formativas*
 - *Psicosociales*

- Operativa en la prestación de los Servicios Específicos y de las Actividades Asistenciales:

- Tanto los servicios como las actividades contarán con sus propios medios.
- Se coordinarán desde la Central.
- Recibirán de la Central cuanto apoyo logístico y estructural necesiten.

- Estructura Ejecutiva / Operativa

La estructura ejecutiva está compuesta por todas las personas que conforman la plantilla de la Asociación y que son las que llevan a cabo las

actuaciones operativas de la misma, con el apoyo de personas externas en el ámbito del voluntariado.

Cada miembro de la plantilla asumirá una serie de competencias funcionales, y operativas.

Las funciones que requieren una especialización profesional propia, se plantea su externalización:

- Contabilidad
- Asesoría de Gestión:
 - Operativa
 - Jurídica
 - Laboral
 - Comunicación

La estructura de cargos operativos con sus funciones se define en el siguiente organigrama:

- Coordinador Operativo de Servicios y Actividades Asistenciales
- Coordinador Operativo de Servicios Centrales
- Personal interno y externo adscrito a todos los Programas
- Personal voluntario externo a la Asociación

FUNCIONES:

Coordinador Operativo de Servicios y Actividades Asistenciales

- Asumir la prestación de los Servicios Básicos.
- Coordinar y supervisar la ejecución de los distintos programas de Servicios Específicos y Actividades, tanto las realizadas con personal propio como las realizadas con Profesionales externos.
- Asumir la gestión comercial de la captación de voluntarios.
- Coordinar el programa de voluntariado.
- Realizar la acogida de nuevos asociados.
- Asumir la coordinación del área de comunicación.

Coordinador Operativo de Servicios Centrales

- Asumir la función de recepción, correspondencia, archivos, teléfono y la ejecución de la totalidad de trabajos administrativos derivados de la gestión de la Central, así como de la gestión asociativa y de la gestión de la plantilla, además de la elaboración de todos los soportes del control de gestión (Plan de Gestión, Informes de Gestión).
- Apoyo en la gestión de los Órganos de Gobierno y de la Documentación Legal/ Institucional.
- Coordinar y supervisar la ejecución de las funciones externalizadas con la Asesoría de Gestión.
- Coordinación del Servicio de Rehabilitación Visual
- Asumir la gestión de la captación de Fondos y Subvenciones.
- Asumir la gestión a nivel de establecer los contactos para la captación de asociados.
- Asumir la gestión de la asistencia social: informes, expedición de certificados y actuaciones como trabajadora social de referencia.
- Apoyo en la gestión de los Programas Institucionales y de Representación.

La dependencia jerárquica, funcional y operativa se define con la siguiente estructura (tabla 2):

	JERÁRQUICA	FUNCIONAL	OPERATIVA
Coordinadores	Presidente	Responsable de Área	Responsable de Área
Plantilla	Presidente	Responsable de Área	Coordinador Operativo
Voluntariado	Presidente	Responsable de Área	Coordinador Operativo
Gestores externos	Presidente	Responsable de Área	Coordinador Operativo

Tabla 2. Organigrama de la Asociación Itxaropena.

Goalball

La Asociación Itxaropena promociona el deporte del Goalball como un deporte inclusivo a través de las redes sociales de la misma, de la FEDA, la FVDA y con su díptico de carácter divulgativo (Anexo V).

Como he mencionado anteriormente, este deporte está exclusivamente diseñado para aquellos atletas que presenten discapacidad visual. Asimismo, la participación en la liga estatal de federados/as también requiere como condición la existencia de esta discapacidad. Aun así, la FVDA y la Asociación Itxaropena han puesto en marcha competiciones en las que todas las personas de cualquier condición (chicas o chicos, independientemente de su edad y condición) con ganas de formar parte de un equipo puedan beneficiarse de este deporte (Anexo VI).

Recursos Materiales

Los dos equipos de goalball utilizan para los entrenamientos y partidos amistosos el polideportivo de Almudena Cid, situado en Lakua un barrio de Vitoria-Gasteiz. En este centro, cedido por el club Zuzenak, además del goalball se practican más deportes adaptados como rugby en silla de ruedas.

La cancha tiene un campo de goalball de 18x9 metros con dos porterías de 9 metros que no son fijas en los fondos del campo. Se montan y desmontan en cada entrenamiento, pero son fáciles de colocar ya que tienen ruedas para poder moverlas sin dificultad. Una vez colocadas en su sitio, se ponen unos topes para evitar que se muevan durante el entrenamiento o competición. A cada lado de las porterías se ponen 3 neumáticos para evitar que el balón salga disparado por el centro deportivo. La instalación es adecuada para este deporte, no todos los equipos de goalball disponen de un campo con porterías y normalmente la mayoría tiene que establecer los límites con conos o pivotes.

Las líneas del campo están marcadas correctamente con esparadrapo aunque no están puestas las cuerdas reglamentarias por debajo, porque como he dicho las instalaciones son utilizadas también para otras actividades y podría entorpecerlas.

El silencio es también un factor muy importante en la práctica de este deporte. Durante los entrenamientos es imposible que el silencio absoluto que se requiere exista, ya que se realizan conjuntamente más actividades. Normalmente se respeta el silencio sin ningún problema, pero si un grupo de personas decide hablar también lo utilizamos para entrenar la concentración de los jugadores/as,

de esta manera agudizan el sentido auditivo y aprenden a gestionar situaciones complicadas que podrían darse durante la competición.

El material que necesitan los jugadores/as es bastante específico y normalmente cada uno trae de casa el suyo (protecciones como coderas, rodilleras, huevera, pechera, antifaz, guantes, etc.). Aun así, hay una caja de material con protecciones por si a algún jugador/a se le olvidan, rompen o necesita en un momento concreto.

Disponen de 5 balones reglamentarios en buen estado y material para la preparación física: picas, escaleras, aros, cronómetro, silbato, etc.

III.PROPUUESTA

Introducción

El goalball al ser un deporte minoritario practicado y conocido por una pequeña parte de la población. No existen estudios concluyentes en cuanto a la planificación del entrenamiento de la condición física se refiere. Es por eso que he decido desarrollar una propuesta de preparación física para un equipo de competición de este deporte. Teniendo en cuenta, por una parte, las características específicas del deporte y su competición; y por otro, el orden en el planteamiento de los objetivos establecidos y la planificación de trabajo físico dentro del contexto del equipo. Además, he tenido la oportunidad de estar una temporada completa con el equipo de Itxaropena Goalball de categoría femenina y masculina profesional. Lo cual me ha servido para poner en practica esta propuesta de preparación física. Pienso que puede ser de gran utilidad como referencia para otros entrenadores o profesionales de este deporte.

Análisis de la actividad

El goalball, desde el punto de vista físico, está considerado un deporte dinámico, ya en las acciones técnicas que se desarrollan durante el juego, se dan numerosas y variadas contracciones musculares. Además, al ser un deporte de defensa y ataque el centro gravitacional de los jugadores/as también varía constantemente. Por consiguiente, el trabajo físico durante la práctica es muy exigente. Es necesario entender que es un deporte acíclico, es decir, un gesto motor compuesto por acciones combinadas constantemente, sin ser similares unas a otras, con un tiempo de trabajo reducido pero muy intenso, ya que existen intervalos con pausas cortas para la recuperación.

La toma de decisiones es un factor importante en el juego. Los jugadores/as deben de ser capaces de realizar movimientos técnicos muy variados de manera aleatoria y con pausas diferentes. Por tanto es necesario trabajar la toma de decisiones porque es el jugador/a quien decide su intencionalidad fundamentada en cada situación de juego. Otros factores influyentes son la potencia muscular, tanto para defender como para lanzar el balón; la velocidad de reacción relacionada con la primera; la resistencia anaeróbica, que es la resistencia que se da cuando un jugador debido a un esfuerzo bastante intenso no consigue la

cantidad de oxígeno necesaria; y la fuerza resistencia, es decir, la capacidad de mantener la fuerza en un nivel constante durante un gesto técnico (Manso, 1999).

Según afirma un estudio de frecuencia cardíaca y concentración del lactato en sangre (Theophilos, Antonios, Gelen, Antonios, y Savvas, 2001), en la modalidad deportiva de goalball es necesaria la capacidad aeróbica y anaeróbica para satisfacer la energía requerida durante el juego. También es un dato de interés que durante el 40% del tiempo de juego, la frecuencia cardíaca de los jugadores/as de goalball se encuentra en la zona de alta intensidad, es decir, por encima del 85% de la frecuencia cardíaca máxima y el 35% del tiempo en una zona aeróbica entre el 50% y 75%.

Otro estudio confirma que el goalball se puede caracterizar como un deporte de esfuerzo intermitente de alta intensidad, ya que durante el juego la mayoría de tiempo el desempeño del jugador se basa en el trabajo del metabolismo aeróbico, mientras que el metabolismo anaeróbico a láctico solo se da en acciones determinantes como podría ser en un contraataque o en una jugada larga sin que el tiempo se pare. Relacionándolo también con la frecuencia de recuperación, es necesaria la recuperación pasiva o de baja intensidad entre las acciones de juego para que el jugador mantenga la condición física (Alves, Morato, Tosim, Papoti, Aquino, Kalva-Filho y Travitzki, 2018).

Los jugadores de goalball deben ser efectivos en la reacción auditiva, el control de mano, agarre del balón, la flexibilidad y equilibrio ya que se considera un deporte técnico, táctico, rápido y con grandes cambios durante el juego (Temur, Arslan, Akti, y Aslan, 2014). También Silva (2008) menciona la importancia de la velocidad en el juego de goalball mencionando el trabajo de velocidad en los desplazamientos de los movimientos defensivos, la potencia en los miembros superiores de los movimiento ofensivos y la resistencia anaeróbica para los desplazamientos cortos y rápidos durante el juego.

En cuanto al juego, el aspecto más relevante es la posesión del balón. En goalball, el equipo que posee la pelota tiene la oportunidad de atacar y una vez que pierde la misma pasa a defender, es decir, los jugadores/as de un mismo equipo tendrán ataque o defensa en función de la posesión de la pelota. El equipo con mejor nivel técnico-táctico ganará el encuentro ya que las acciones ofensivas son de gran importancia en el juego (Amorim, Botelho, Sampaio, Molina, Corredeira y Ruiz,

2010). Aunque la defensa tenga un gran peso en los deportes colectivos, en el caso particular del goalball, será la ofensiva la que dará mayor posibilidad de éxito a un equipo.

Por último, Jiménez (2013) expone las pautas a seguir en los entrenamientos de goalball, afirmando que es indispensable trabajar la condición física específica de cada jugador, teniendo en cuenta, a parte de sus características personales, la posición que ocupa en el campo: los centrales tienen un trabajo más defensivo y los laterales más ofensivo. En un estudio (Mora, 1993) se analizó durante ocho partidos de goalball como se repartían entre los jugadores del campo las situaciones ofensivas durante el juego, obteniendo como media que el central se hacía cargo del 29,35% de las ofensivas y los laterales del 70,65% de los lanzamientos. El mismo autor examinó en 2005 los tipos de lanzamientos determinantes en las acciones ofensivas de un equipo. Siendo los lanzamientos de línea recta, remate-finta y penalti. Es más, los jugadores con discapacidad visual (B2 y B3) presentaron mayor eficiencia en las acciones ofensivas, sin embargo, los jugadores con ceguera (B1) se mostraron más activos y efectivos en defensa. Por consiguiente tener en cuenta los grupos de discapacidad durante una parte del entrenamiento puede ser beneficioso para la especialización de cada atleta (Gomez, Koc, Rutkowska y Szyman, 2015).

Análisis del grupo

Durante la temporada pueden entrenar todas las personas interesadas en este deporte para favorecer la inclusión del mismo y la socialización de los jugadores con discapacidad visual. Pero el objetivo principal del equipo es que las personas con discapacidad visual practiquen el deporte de goalball.

Cada año realizan una captación de practicantes utilizando como recurso el listado de las personas afiliadas a la ONCE. Aunque tal y como afirman los entrenadores, muchos de los jugadores/as se localizan fuera de los centros ONCE. Una vez hecha la búsqueda, se ponen en contacto con los atletas interesados, les explican el juego y les invitan a acudir a un entrenamiento. En cuanto el jugador/a adquiere la técnica necesaria se le integra en el equipo de competición con el fin de seguir formando equipos y de que se enfrenten entre sí.

El goalball es un deporte inclusivo porque todos los jugadores juegan en condiciones iguales, todos deben usar antifaz. De esta manera, las personas ciegas o con discapacidad visual pueden practicarlo conjuntamente con personas sin discapacidad. Pero a la hora de competir oficialmente, solo están admitidos los jugadores con discapacidad visual.

En la temporada actual 2018-19, la Asociación Itxaropena tiene dos equipos de competición uno femenino y otro masculino:

Componentes del equipo femenino de goalball Itxaropena

- ✓ **Jugadora 1:** primer año que compite en goalball, discapacidad visual (B3). Y tiene 37 años.
- ✓ **Jugadora 2:** jugadora más joven del equipo con 18 años, ha estado en la selección española femenina, ciega completa (B1), vive en Bilbao y lleva 2 años en este equipo.
- ✓ **Jugadora 3:** compite a nivel nacional en esquí por lo tanto intenta combinar las dos disciplinas deportivas. Lleva dos años jugando a goalball los mismos que en este equipo. Tiene discapacidad visual (B2) y 23 años.
- ✓ **Jugadora 4:** poca disponibilidad para los entrenamientos, excelente y experta jugadora, discapacidad visual (B2), 34 años y lleva 3 años jugando en este equipo.
- ✓ **Jugadora 5:** no entrena con este equipo de Itxaropena porque vive en Málaga pero acude a los partidos. Es el primer año que juega a goalball, es ciega total (B1) y tiene 38 años.

Componentes del equipo masculino de goalball Itxaropena

- ✓ **Jugador 6:** ciego completo (B1), lleva muchos años jugando a goalball, 7 años en este equipo, tiene 45 años, y las dos rodillas operadas.
- ✓ **Jugador 7:** jugador más joven del equipo con 17 años, parálisis leve en la parte derecha del cuerpo, discapacidad visual (B2), y es el primer año que compite.
- ✓ **Jugador 8:** hace el papel de entrenador normalmente los miércoles, creador del equipo, lleva 7 años en el equipo, tiene discapacidad visual (B2) y 54 años.
- ✓ **Jugador 9:** nuevo en goalball y en el equipo, está aprendiendo castellano, tiene discapacidad visual (B2) y 34 años.

- ✓ **Jugador 10:** acude siempre que el trabajo se lo permite, vive en la rioja, lleva 5 años en el equipo, tiene discapacidad visual (B2) y 34 años.
- ✓ **Jugador 11:** tiene 70 años, no tiene discapacidad visual, tuvo un ictus, acude al gimnasio del polideportivo de Almudena Cid y entrena con el equipo de goalball aunque no puede competir.

Cuerpo técnico de goalball Itxaropena

- ✓ **Entrenador 1:** entrenador del equipo masculino de Itxaropena, acude a los entrenamientos todos los sábados posibles.
- ✓ **Entrenador 2:** es entrenador del equipo femenino de Itxaropena y acude a entrenar los sábados que tiene disponibilidad. También entrena al equipo masculino de 2ª División de Hamaika (Pamplona), es por eso que durante la temporada se organizan partidos amistosos que enfrentan a los dos equipos de 2ª División como preparación para la competición.
- ✓ **Jugador 8/Entrenador:** es el que se encarga de los entrenamientos normalmente, exceptuando los sábados que acuden alguno de los otros entrenadores. Además de ser jugador y entrenador, es uno de los impulsores del goalball en Vitoria.
- ✓ **Voluntario 1:** acude a la última parte de todos los entrenamientos para ayudar ejerciendo el papel de árbitro. Tiene gran conocimiento del deporte.
- ✓ **Voluntario 2:** antes participaba como jugador ahora como voluntario ayudando en los arbitrajes y entrenamientos siempre que le es posible.
- ✓ **Voluntaria 3:** fue entrenadora ahora es voluntaria de Itxaropena. Cuando tiene disponibilidad acude a los entrenamientos y a todos los partidos. Ella dice que "el goalball engancha, lo vives y al final somos una familia".

Como he explicado anteriormente, el equipo masculino y femenino entrenan juntos lo cual es beneficioso para las jugadoras para el entrenamiento de la defensa y a los jugadores en cuanto a comunicación en el juego. Según el estudio de Jiménez (2013), los resultados muestran que las variables defensivas y ofensivas son similares en los jugadores de ambos sexos, es decir, los planteamientos de los entrenamientos son semejantes a nivel técnico. Pero considera importante a la hora de plantear un entrenamiento la especificación de cada género.

Tanto el equipo femenino como el masculino están formados por jugadores de diferente edad y características físicas. Según un estudio de composición corporal de los jugadores de goalball (Aslan, Karakollukçu y Ürgüp, 2018), no influye en los resultados de competición que los jugadores de un equipo tengan diferencias en las características de composición corporal, es decir, no tiene ningún efecto en el éxito de un partido. Aunque por otra parte, hay que considerar que el conjunto de capacidades físicas y habilidades específicas para el deporte es lo que puede predecir los mejores jugadores. El estudio de perfil físico de los atletas en diferentes deportes (Federal y Catarina, 2012) define al estereotipo de jugador/a de goalball como alto y con perfil ecto-mesomorfo.

Los somatotipos son las tres categorías en las que se clasifican los cuerpos según su forma. En el caso del equipo de goalball Itxaropena encontramos perfiles mesomórficos, es decir, cuerpos equilibrados, con complexión robusta y sin escasez de musculación; y perfiles endomórficos, que son los jugadores/as que tienden a acumular grasa en el cuerpo, tienen el metabolismo lento y el cuerpo redondeado. Ningún jugador tiene perfil ectomorfo, equivalente a personas altas y delgadas, que no tienden a acumular grasa ni músculo (Romanov, Medovic, Stupar, Jezdimirovic y Garunovic, 2017).

Para conseguir el rendimiento deportivo en goalball es fundamental mantener el equilibrio. El equilibrio se ve afectado por los efectos del grado de visión y teniendo en cuenta que los jugadores tienen discapacidad visual o ceguera, el equilibrio estático y dinámico con el uso de antifaz o sin él no varía significativamente aunque si se deteriora mínimamente (Aras, Güler, Gülü, Akça, Arslan y Akalan, 2018).

En cuanto a la condición física, es un equipo que se encuentra a un nivel satisfactorio en la fuerza abdominal, pero con carencias en la flexibilidad, resistencia cardiorrespiratoria y fuerza muscular. Situación que puede ser entendible por la edad, discapacidad y tipo de entrenamientos seguidos hasta ahora (Valdés Badilla, Godoy, Cumillaf, Herrera y Valanzuela, 2014). Además, debemos tener en cuenta que cada año este equipo tiene un preparador físico nuevo que acude de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, por lo tanto la planificación de temporada, tipología del entrenamientos, objetivos, etc. en cuanto a preparación física se refiere varía anualmente. Desde mi punto de vista, este cambio constante no es beneficioso para los jugadores/as, ya que no

consiguen establecer objetivos de larga duración.

Entrenamientos

Los entrenamientos son conjuntos, es decir, entrenan a la par el equipo masculino y el femenino por la escasez de practicantes de goalball. No todos los jugadores son de Vitoria y muchas veces no pueden desplazarse al entrenamiento. Normalmente, los miércoles acude menos gente a los entrenamientos, por trabajo o compromisos personales. Aun y todo, considero que son un equipo muy comprometido y se percibe un buen clima.

Personalmente, he observado y me parece una ventaja para el equipo femenino entrenar con el equipo masculino ya que les prepara para la liga. Los lanzamientos de los jugadores masculinos son más potentes y esto hace que el equipo femenino sea muy bueno en defensa. Sin embargo, el equipo masculino no obtiene tanto beneficio técnico sino táctico de las jugadoras del equipo femenino de goalball, que dirigen y se comunican durante el juego muy bien y saben cómo hacer equipo. Esto les ayuda a los jugadores masculinos a gestionar y manejarse en las diversas situaciones que se dan en el juego.

Los equipos de goalball entrenan dos veces por semana en el polideportivo Almudena Cid. Los entrenamientos son los miércoles y los sábados. Los miércoles entrenan dos horas de 17:30 a 19:30 horas. Los sábados en principio entrenan durante dos horas y media de 10:30 a 13:00 horas, pero suelen alargarse por las ganas y motivación de seguir jugando partidos. El entrenamiento está dividido en 6 partes: movilidad articular, estiramientos, trabajo físico, ejercicios de concentración de lanzamiento-defensa, situaciones de partido y estiramientos.

Durante la semana generalmente realizan 1 sesión de fuerza los lunes en el gimnasio por su cuenta y dos sesiones en el Polideportivo Almudena Cid del factor que toque trabajar en cada periodo (Tabla 3). Por lo menos un entrenador y yo intentaremos estar en todas las sesiones con los jugadores para darles las continuas correcciones y feedback. Es importante el trabajo de observación y de evaluación continua para conseguir los objetivos establecidos. En cada microciclo realizaremos unas preguntas a cada jugador para analizar la percepción de la carga del jugador y su estado.

- ¿Qué sensaciones tienes tras la semana de entrenamientos tanto en la parte de circuitos y trabajo físico como en la parte táctica en cancha?

- ¿Te has notado cargadas las piernas/brazos durante la semana? ¿Has tenido fatiga o agujetas en el tren superior y/o inferior?
- ¿Te llegó a fatigar muscularme el trabajo realizado en el gimnasio? ¿Ejecutaste las repeticiones de los ejercicios con la mayor velocidad posible en la fase concéntrica (la de vencer la gravedad) manteniendo en la excéntrica (frenar el peso y la gravedad)?

Hora de sesión	DÍA						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
a.m.	Gimnasio					Entrenamiento	
p.m.			Entrenamiento				

Tabla 3. Microciclo de tres sesiones semanales.

Competición

La FEDC organiza el campeonato de goalball a nivel nacional. El campeonato se divide en tres ligas para igualar en nivel de juego y que los encuentros sean más emocionantes. Al principio de la temporada se realizan los partidos de ascenso y descenso de la categoría para crear el conjunto de equipos que participaran en cada una de las divisiones. Al final de la temporada, los mejores equipos de la primera división hacen el Campeonato de España.

Los dos equipos de Itxaropena Goalball, tanto el femenino como el masculino, compiten en 2ª División y las jornadas de liga las hacen en Madrid normalmente.

Durante la temporada no hay muchos partidos oficiales, ya que consta de dos jornadas, es por lo que se organizan encuentros amistosos, como por ejemplo contra el equipo masculino Hamaika de Navarra.

También juegan en la Competición Vasca, que este año ha sido de una jornada en la categoría masculina. Sin embargo, el equipo femenino no ha disputado la Liga Vasca porque no existían más equipos femeninos en el País Vasco por falta de jugadoras o porque estaban concentradas con la selección española.

Para realizar la preparación física del equipo he tomado como referencia la clasificación final de la temporada pasada 2017/2018 (Imagen13 y 14) que es la siguiente:

2ª División Categoría Femenina



Liga 2ª División Femenina de Goalball Temporada 2017/2018

1ª Jornada: 24 de Febrero de 2018, Madrid

TARRAGONA	1	-	9	SEVILLA
ITXAROPENA	17	-	7	MADRID + IDEAS "B"
CANARIAS CLUDEÓN	11	-	1	TARRAGONA
SEVILLA	7	-	2	ITXAROPENA
MADRID + IDEAS "B"	0	-	10	CANARIAS CLUDEÓN

1ª Jornada: 25 de Febrero de 2018, Madrid

CANARIAS CLUDEÓN	7	-	1	ITXAROPENA
MADRID + IDEAS "B"	4	-	4	SEVILLA
ITXAROPENA	10	-	9	TARRAGONA
SEVILLA	2	-	3	CANARIAS CLUDEÓN
TARRAGONA	7	-	4	MADRID + IDEAS "B"

2ª Jornada: 28 de Abril de 2018, Madrid

TARRAGONA	0	-	10	SEVILLA
ITXAROPENA	6	-	1	MADRID + IDEAS "B"
CANARIAS CLUDEÓN	8	-	1	TARRAGONA
SEVILLA	9	-	4	ITXAROPENA
MADRID + IDEAS "B"	2	-	6	CANARIAS CLUDEÓN

2ª Jornada: 29 de Abril de 2018, Madrid

CANARIAS CLUDEÓN	12	-	3	ITXAROPENA
TARRAGONA	11	-	4	MADRID + IDEAS "B"
SEVILLA	3	-	1	CANARIAS CLUDEÓN
ITXAROPENA	7	-	11	TARRAGONA
MADRID + IDEAS "B"	1	-	6	SEVILLA

CLASIFICACION GENERAL 2ª DIVISION

	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	PT
CANARIAS CLUDEÓN	8	7	0	1	58	13	21
SEVILLA	8	6	1	1	50	16	19
TARRAGONA	8	3	0	5	41	63	9
ITXAROPENA	8	3	0	5	50	63	9
MADRID + IDEAS "B"	8	0	1	7	23	67	1

CAMPEÓN DE LIGA Y ASCIENDE A 1ª DIVISION

Imagen 13. Resultados Liga 2ª División Femenina de Goalball Temporada 2017/2018.

2ª División Categoría Masculina



Liga 2ª División de Goalball. Temporada 2017/2018

10 de Marzo de 2018, Madrid

CANARIAS CLUDEÓN	12	-	2	ALICANTE
LEVANTE	11	-	1	MEDITERRANI
VALENCIA	5	-	15	CANARIAS CLUDEÓN
ALICANTE	8	-	18	LEVANTE
MEDITERRANI	2	-	11	VALENCIA

11 de Marzo de 2018, Madrid

CANARIAS CLUDEÓN	11	-	1	MEDITERRANI
ALICANTE	6	-	15	VALENCIA
LEVANTE	6	-	16	CANARIAS CLUDEÓN
MEDITERRANI	8	-	4	ALICANTE
VALENCIA	12	-	2	LEVANTE

10 de Marzo de 2018, Zaragoza

ARAGON	12	-	4	HAMAIIKA
ZARAGOZA	4	-	10	NAVARRA
ITXAROPENA	3	-	8	ARAGON
HAMAIIKA	7	-	2	ZARAGOZA
NAVARRA	4	-	12	ITXAROPENA

11 de Marzo de 2018, Zaragoza

NAVARRA	8	-	12	HAMAIIKA
ITXAROPENA	12	-	5	ZARAGOZA
ARAGON	8	-	5	NAVARRA
HAMAIIKA	6	-	9	ITXAROPENA
ZARAGOZA	3	-	7	ARAGON

8 de Junio de 2018, Madrid

ARAGON	13	-	3	MEDITERRANI
ZARAGOZA	5	-	7	LEVANTE
HAMAIIKA	9	-	8	VALENCIA
NAVARRA	1	-	11	CANARIAS CLUDEÓN
ARAGON	13	-	9	LEVANTE
ITXAROPENA	15	-	5	MEDITERRANI
HAMAIIKA	2	-	12	CANARIAS CLUDEÓN
ZARAGOZA	4	-	10	VALENCIA
NAVARRA	12	-	3	MEDITERRANI
ITXAROPENA	18	-	6	ALICANTE
ARAGON	9	-	17	CANARIAS CLUDEÓN
HAMAIIKA	8	-	4	LEVANTE
NAVARRA	5	-	9	VALENCIA
ZARAGOZA	7	-	6	ALICANTE

10 de Junio de 2018, Madrid

ITXAROPENA	8	-	7	VALENCIA
ZARAGOZA	0	-	10	CANARIAS CLUDEÓN
ARAGON	16	-	6	ALICANTE
HAMAIIKA	8	-	5	MEDITERRANI
NAVARRA	5	-	6	LEVANTE
ITXAROPENA	5	-	2	CANARIAS CLUDEÓN
ARAGON	7	-	9	VALENCIA
HAMAIIKA	14	-	9	ALICANTE
ZARAGOZA	15	-	8	MEDITERRANI
ITXAROPENA	13	-	3	LEVANTE
NAVARRA	11	-	1	ALICANTE

CLASIFICACION GENERAL

	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	PT
CANARIAS CLUDEÓN	9	9	0	0	111	31	27
VALENCIA	9	7	0	2	86	66	21
ARAGON	9	7	0	2	83	59	21
ITXAROPENA	9	6	0	3	91	51	18
HAMAIIKA	9	6	0	3	70	67	18
LEVANTE	9	4	0	5	64	75	12
NAVARRA	9	3	0	6	59	66	9
ZARAGOZA	9	2	0	7	45	77	6
MEDITERRANI	9	1	0	8	36	100	3
ALICANTE	9	0	0	9	46	115	0

CAMPEÓN DE LIGA Y ASCIENDE A 1ª DIVISION

ASCIENDE A 1ª DIVISION

JUGARÁ CTO. CLASIFICACIÓN A 2ª DIVISION

Imagen 14. Resultados Liga 2ª División Masculina de Goalball Temporada 2017/2018.

Vamos a establecer los objetivos teniendo en cuenta el calendario de competición de la actual temporada 2018-19, ya que consideramos relevante esta información para realizar la planificación del entrenamiento. Para ello, vamos a recalcar cuales son las competiciones de mayor y menor importancia en las que nos vamos a centrar en la planificación de la temporada. En las siguientes tablas 4 y 5 expongo el calendario de competición de la temporada 2018-2019 de las categorías masculina y femenina. Utilizaremos como referencia para diseñar la planificación las competiciones principales. En el caso del equipo masculino serían: 1ª y 2ª Jornada de 2ª División y Jornada de Liga Vasca.

Equipo	Fecha	Jornada	Objetivo
Masculino	27 y 28 de octubre (2018)	Torneo Madrid	Primer contacto con la competición: observar como juegan los jugadores y la formación de los adversarios.
	16 y 17 de febrero (2019)	Amistoso Vs. Hamaika	Nivel de preparación general para la competición.
	23 y 24 de febrero (2019)	Amistoso Vs. Hamaika	Nivel de preparación general para la competición.
	9 y 10 de marzo (2019)	1ª Jornada de 2ª División (Importante)	Ganar a los equipos de Tarragona y Madrid + Ideas B. Obtener poca diferencia de goles contra Valencia y Sevilla (<10).
	6 y 7 de abril (2019)	2ª Jornada de 2ª División (Importante)	Ganar a los equipos de Tarragona, Madrid + Ideas B y Valencia. Disminuir la diferencia de goles contra Sevilla (<10).
	25 y 26 de mayo (2019)	Amistoso Vs. Hamaika	Nivel de preparación general para la competición.
	1 y 2 junio (2019)	Jornada de Liga Vasca (Importante)	Obtener el primer o segundo puesto.

Tabla 4. Calendario de competición de la temporada 2018-19 del equipo masculino.

Equipo	Fecha	Jornada	Objetivo
Femenino	27 y 28 de octubre (2018)	Torneo Madrid	Primer contacto con la competición: observar como juegan las jugadoras y la formación de los adversarios.
	26 y 27 de enero (2019)	Amistoso Vs. Hamaika	Nivel de preparación general para la competición.
	16 y 17 de febrero (2019)	1ª Jornada de 2ª División (Importante)	Ganar al equipo de Madrid + Ideas B. Obtener poca diferencia de goles contra Tarragona, Sevilla y Canarias.
	13 y 14 de abril (2019)	2ª Jornada de 2ª División (Importante)	Ganar a los equipos de Tarragona y Madrid + Ideas B. Disminuir la diferencia de goles contra Sevilla (<5). Obtener poca diferencia de goles contra Canarias (<10).

Tabla 5. Calendario de competición de la temporada 2018-19 del equipo femenino.

Objetivos de preparación física

Es un equipo con diferentes habilidades pero físicamente con necesidad de bastante trabajo específico, ya que cada jugador dispone de un nivel de capacidad y aptitud diferente pero la mayoría de los jugadores no están acostumbrados a practicar diariamente ejercicio físico. Se estableció como objetivo de esta temporada, aumentar la forma física grupal para así poder mejorar la calidad en la competición, lograr los objetivos individuales de cada jugador trabajando grupalmente en los entrenamientos, haciendo trabajo de fuerza una vez por semana en el gimnasio por su cuenta y competir para no descender e intentar alcanzar los primeros cuatro puestos de la liga (Tabla 6).

Ítem	Objetivo	Probabilidad de conseguirlo
Rendimiento	<ul style="list-style-type: none"> - No descender - Quedar entre los 4 primeros equipos de la liga - Conseguir la segunda plaza en Liga Vasca 	90 60-70 70-90

Tabla 6. Factores de rendimiento del equipo Itxaropena Goalball de la temporada 2018-19.

Por una parte, los objetivos grupales en cuanto a preparación física serían los siguientes: fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. Como también los factores restantes del entrenamiento como la preparación técnica, táctica, psicológica y teórica (Tabla 7).

Ítem	Factor	Objetivo
Preparación física	- Fuerza	- Mejorar la fuerza en los brazos y espalda para mejorar la habilidad de lanzamiento - Mejorar la fuerza en piernas para el rápido desplazamiento de acción defensa-ataque - Mejorar la fuerza abdominal para mejorar la habilidad de defensa
	- Resistencia	- Mejorar la fuerza de resistencia requerida para las jornadas de competición y jugadas largas
	- Flexibilidad	- Mejorar la flexibilidad de piernas, hombros
	- Coordinación	- Mejorar la coordinación mano-pie requerida para el lanzamiento - Mejorar la capacidad e orientación espacio-temporal
Preparación técnica	- Lanzamiento	- Mejorar la precisión del lanzamiento - Mejorar la consistencia del lanzamiento
	- Defensa	- Mejorar la habilidad de defensa
Preparación táctica	- Sistema ofensivo	- Mejorar todos los ataques
	- Sistema defensivo	- Mejorar la defensa con el sistema triángulo - Adaptar el sistema según el adversario: sistema de triángulo avanzado y retrasado
Preparación psicológica		- Desarrollar la habilidad para jugar tranquilo y con confianza después de cometer un error
Preparación teórica		- Conocer todas las infracciones y faltas que el árbitro puede pitar

Tabla 7. Factores de entrenamiento del equipo Itxaropena Goalball de la temporada 2018-2019.

Empezaremos los entrenamientos de la temporada trabajando el acondicionamiento físico general, ya que todos los jugadores/as deben principalmente recuperar la forma física perdida durante el periodo vacacional (julio-septiembre). Durante este tiempo el objetivo será la formación de requisitos básicos para la forma deportiva, la acumulación de capacidades coordinativas

multilaterales y el desarrollo motor general. Para ello realizaremos ejercicios de flexibilidad, coordinación, fuerza con auto cargas y resistencia aeróbica

El acto motor en el deporte se caracteriza por el conjunto de movimientos realizados con el fin de ejecutarlos de la manera más eficaz para lograr una meta. Muchas veces dichos movimientos quedan interiorizados y mecanizados por los jugadores, lo cual posibilita la repetición de un gesto técnico. Esto se da principalmente cuando el atleta controla la musculatura de su propio cuerpo, además de la previsión anticipada a la información que se da durante el juego y mediante la toma de decisiones transmite el movimiento a realizar por los músculos, para finalmente ejecutar el movimiento y retenerlo. Para ello, es necesario el trabajo de coordinación en particular: la orientación espacio-temporal, el equilibrio, la reacción motora y el ritmo de los movimientos. Hay que tener en cuenta que en goalball no contamos con el analizador visual que es el que facilita la información de los movimientos del adversario. Por lo tanto, debemos desarrollar el analizador acústico por mediante del cual los jugadores/as perciben los sonidos tanto de la pelota como de los adversarios. También el táctil, para la orientación constante en el campo y el contacto con la pelota.

En cuanto a la flexibilidad, definida como la movilidad amplia que tienen las articulaciones del cuerpo para realizar gestos técnicos. Es importante la realización de ejercicios de desarrollo de la flexibilidad para aumentar la economía del gesto técnico. Además, la falta de este factor limita la velocidad de realización de muchos movimientos y gestos técnicos aumentando el gasto energético y adelantando la fatiga. Para ello, ejecutaremos ejercicios de entrenamiento de la flexibilidad estáticos y dinámicos.

La resistencia aeróbica es fundamental en este deporte, definida como la capacidad motora de resistir a la fatiga en trabajos de larga duración, con una intensidad moderada y con predominio del sistema oxidativo. Dependiendo de la duración de los ejercicios de resistencia se utilizaran los diferentes mecanismos de suministros de energía. En este primer periodo trabajaremos la resistencia aeróbica(ligera e intensa) mediante intervalos. Como medidores de la intensidad tendremos la frecuencias cardiaca y el porcentaje de la velocidad máxima.

Finalmente ejecutaremos ejercicios con el objetivo de desarrollar la fuerza muscular. Para ello, comenzaremos con trabajos de auto cargas y cargas ligeras para ver la capacidad y el estado en el que se encuentra cada jugador. La

velocidad de ejecución no será muy alta, pero el número de repeticiones y series sí.

Una vez conseguida la mejora gradual del estado de condición física elevando los resultados y siguiendo una preparación estable, empezaremos a avanzar con los atletas que estén capacitados. Trabajaremos la fuerza máxima para lograr por una parte el desarrollo de la potencia que es la capacidad de los músculos para producir fuerza durante un tiempo muy corto, necesaria para el gesto de lanzamiento por ejemplo. Y por otra, la fuerza de resistencia, que está definida como la capacidad de mantener la fuerza durante un gesto técnico como sería la defensa en goalball.

También realizaremos ejercicios con intervalos para desarrollar la resistencia anaeróbica definidos como trabajos físicos con ejercicios de corta duración pero alta intensidad con el predominio de la fuente energética creatina fosfato. En los cuales iremos reduciendo las pausas entre los intervalos con el fin de internar formar a los jugadores una "reserva" de resistencia para la competición (Manno, 1991).

Una vez que se acerque el periodo de competición, nos centraremos en el trabajo técnico-táctico, pero sin dejar los demás factores de entrenamiento (fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación) dosificándolos de manera adecuada.

Por otra parte, una vez analizado en nivel de capacidad física, características de cada jugador/a y el recorrido del mismo, se establecieron los objetivos individuales que son los que presento a continuación:

Objetivos individuales del equipo femenino de goalball Itxaropena

- ✓ **Jugadora 1:** potencia (para ejecutar el lanzamiento).
- ✓ **Jugadora 2:** trabajo de fuerza general, resistencia anaeróbica y flexibilidad.
- ✓ **Jugadora 3:** potencia (para ejecutar el lanzamiento) y flexibilidad.
- ✓ **Jugadora 4:** potencia (para ejecutar el lanzamiento).
- ✓ **Jugadora 5:** trabajo de fuerza general y resistencia anaeróbica.

Objetivos individuales del equipo masculino de goalball Itxaropena

- ✓ **Jugador 6:** resistencia anaeróbica.
- ✓ **Jugador 7:** coordinación brazos, trabajo de fuerza general y flexibilidad.
- ✓ **Jugador 8:** trabajo de fuerza general.

- ✓ **Jugador 9:** coordinación manos-pies y flexibilidad
- ✓ **Jugador 10:** trabajo de fuerza general y resistencia anaeróbica.

Todos los entrenamientos y jornadas de competición han sido grabadas para el posterior análisis de los factores trabajados y la progresión de los mismos. Es útil para hacer correcciones y elaborar ajustes que nos proporcionan la mejora continua.

Planificación del entrenamiento de la temporada 2018-19

Introducción

La planificación del entrenamiento deportivo es fundamental para realizar una temporada y lograr los objetivos establecidos previamente a través del desarrollo de tareas, el continuo análisis y ajuste de las mismas. Se considera un proceso organizacional que tiene el fin de orientar la evolución y el perfeccionamiento deportivo del deportista (Campos y Cervera, 2009).

He realizado dos planificaciones deportivas. Una dirigida a la categoría masculina de Goalball Itxaropena y otra a la femenina. En esta propuesta me centraré únicamente en la planificación del entrenamiento de la temporada 2018-19 del equipo masculino.

Datos generales de la planificación

El tipo de planificación utilizada se basa en la periodización tradicional, donde habrá un macrociclo en la temporada 2018-19. Según el estudio de Dantas (2010), la periodización clásica presenta amplias posibilidades de éxito cuando la preparación física es larga y el periodo competitivo es corto, como es el caso de goalball. Con este tipo de planificación queremos conseguir la mejor forma física posible de los jugadores/as en un pico determinado que se da al final del ciclo. Como tenemos claro las jornadas competitivas importantes, queremos que lleguen con la mejor condición física a las mismas para poder alcanzar los objetivos.

Al principio de la periodización tradicional se utiliza una preparación física de alto volumen de carga y baja intensidad, para al final invertir dichas variables. En el macrociclo, el aumento de rendimiento será irregular, metiendo en la preparación física un volumen de carga alto, siempre aumentando el volumen en función de

los objetivos de cada microciclo, y el descenso de las siguientes cargas se hará con adaptaciones efectivas con el fin de buscar una supercompensación.

La supercompensación es uno de los principios en los que se basa el entrenamiento deportivo y esta definida como la adaptación del organismo al entrenamiento. El organismo se ve alterado cuando el deportista se somete a un esfuerzo, lo cual es reflejado en la fatiga que reduce la capacidad funcional del mismo. Una vez concluido el esfuerzo, el cuerpo pone en funcionamiento los mecanismos necesarios para restablecer su capacidad funcional previa al esfuerzo. Sin embargo, dichos mecanismos no se interrumpen una vez realizada la recuperación de la capacidad funcional, continúan trabajando con el fin de aumentarla para la próxima vez que se produzca un esfuerzo (Silva, 2005).

El aumento irregular del rendimiento nos proporcionará una supercompensación mayor, aumentando de forma progresiva la capacidad funcional del organismo de los atletas y el rendimiento deportivo de los mismos. Solamente conseguiremos la supercompensación con la relación adecuada entre la carga y la recuperación entre las distintas sesiones de entrenamiento de los deportistas, por lo tanto le hemos dado gran importancia a esto dentro de los microciclos, mesociclos y macrociclo.

Nos vamos a basar en la supercompensación positiva acumulada, porque es muy útil en un deporte como el goalball ya que posibilita el sistema de campeonato del mismo. Es decir, habrá una acumulación de cargas al principio del macrociclo y el rendimiento descenderá a su vez, pero como no estamos en periodo de competición lo utilizaremos para que la siguiente supercompensación sea más grande y se pueda mantener durante más tiempo. Con un esfuerzo mayor y más tiempo de recuperación conseguiremos que la influencia y la duración de la supercompensación sea mayor. Siempre teniendo en cuenta que los estímulos estén dirigidos a los objetivos y evitando el sobre entrenamiento de cada uno de los deportistas, a pesar de las dificultades del entrenamiento individualizado en Goalball por ser un deporte de equipo (Padilla, 2017).

Periodización

La periodización es la organización de los periodos, es decir, los espacios de tiempos determinados del ciclo del entrenamiento. Como he mencionado anteriormente, vamos llevar a cabo el macrociclo de la temporada 2018-19 del

equipo masculino de Goalball Itxaropena (Gráfico 7). Este macrociclo comienza en octubre y acaba en junio, es decir, tiene una duración de 9 meses. Teniendo en cuenta la fecha de inicio del proceso de preparación y las semanas donde se ubican las competencias fundamentales he determinado el tiempo de duración de cada uno de los periodos de entrenamiento, mesociclos y microciclos.

Sobre los mesociclos, Padilla (2017) señala que son estructuras organizativas de una etapa de entrenamiento dentro del macrociclo, compuestas por microciclos con un mismo objetivo. Este elemento tiene como fin desarrollar ciertas cualidades físicas que dependen de los objetivos previamente establecidos y del periodo de tiempo en la planificación en el que se encuentran ubicados.

Los microciclos son estructuras organizativas de una etapa del entrenamiento de menor duración que un mesociclo. Los microciclos en esta planificación serán de una semana de duración.

Existen dos variables importantes en la planificación del entrenamiento: el volumen y la intensidad. Ambas son fundamentales para obtener y mantener un buen rendimiento en los jugadores/as. Debemos saber manejar y ajustar las cargas de volumen e intensidad de forma correcta y coherente al equipo y atletas en cuestión.

El volumen del entrenamiento es la variable cuantitativa y hace referencia a la cantidad total de trabajo realizado en el entrenamiento o competición siendo ponderable objetivamente y que conlleve un gasto energético. Por ejemplo la se puede medir en metros, kilómetros, minutos, repeticiones, cantidad de elementos, etc.

La intensidad, sin embargo, es la variable cualitativa de la carga definida como la exigencia o dificultad que se le aplica a la misma. Puede expresarse en la dificultad de los ejercicios, nivel de complejidad en las acciones técnico-tácticas, frecuencia cardiaca, consumo de oxígeno, etc. (Padilla, 2017).

En cuanto a la carga de los microciclos, estará establecida teniendo en cuenta los objetivos a cumplir y del periodo de tiempo en la planificación en el que se encuentran ubicados. De la misma manera los mesociclos tendrán los cambios adecuados de las variables de intensidad y volumen teniendo en cuenta los objetivos planteados y la ubicación en la planificación. La distribución de la carga durante el mesociclo se realizará mediante los microciclos.

A continuación muestro mi propuesta de planificación (Gráfico 7):

Periodo preparatorio: este primer periodo comienza el 1 de octubre y acaba el 9 de febrero, teniendo una duración de 17 semanas (Gráfico 1). Realizaremos un trabajo más generalizado con el fin de adquirir las condiciones físicas necesarias para la forma deportiva, desarrollar la actividad motora general y aumentar el nivel de entrenamiento. Está dividido en dos bloques: el preparatorio general PPG (del 1 de octubre al 1 de diciembre) y el específico PPE (del 3 de diciembre al 9 de febrero).

- **PPG:** en este bloque de 9 semanas el volumen y la intensidad se irán incrementando de manera progresiva. El volumen al acabar esta etapa llegará al máximo nivel, siendo superior a la intensidad. Está dividido en los siguientes mesociclos:

- **Mesociclo 1 Preparatorio General 1:** las primeras dos semanas (del 1 al 13 de octubre) estarán orientadas al trabajo de acondicionamiento físico general . La mayoría de los atletas no realizan deporte o actividad física durante el periodo vacacional. Es por eso que necesitaremos ejecutar ejercicios diseñados para la recuperación de la condición física general.

Una vez que los deportistas tengan la base de su condición física, realizaremos un trabajo de fuerza general con pesas en las siguientes 3 semanas (del 15 de octubre al 3 de noviembre). Estos ejercicios nos servirán para educar a los jugadores en la realización técnica de los mismos, lo cual es de gran importancia. Además de la resistencia aeróbica ligera.

En la tercera semana tenemos el Torneo en Madrid (27 y 28 de octubre). Aunque este será el primer contacto para los jugadores en la competición, no es una jornada de gran importancia.

- **Mesociclo 2 Preparatorio General 2:** se continuará con el trabajo de fuerza general pero con una subida de cargas (resistencia aeróbica intensa). La duración será de 4 semanas (del 5 de noviembre al 1 de diciembre).

Carga/desc.									
Jornada								6	7
Fecha	8-abr	15 A	22 A	29 A	6 M	13 M	20 M	27 M	
Nº microciclo	26	27	28	29	30	31	32	33	
Macro ciclo									
Periodo	ESPECÍFICO 2				COMPETITIVO 2				
Mesociclo	MESO 7				MESO 8				

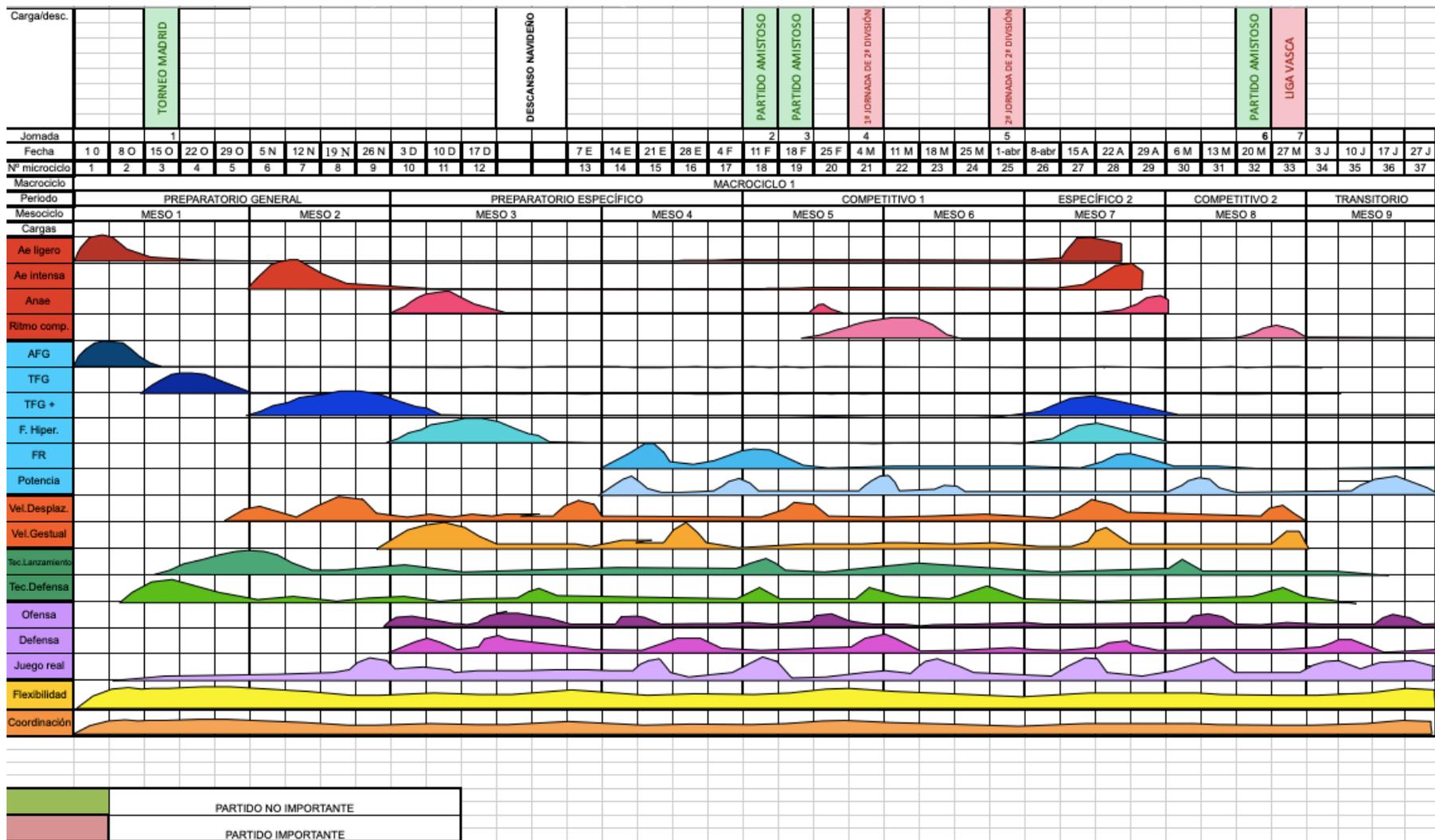
Gráfico 5. Organización del periodo competitivo 2.

Período transitorio: este último período es con el que dará fin la temporada y es un mesociclo en si mismo, mesociclo 9 de compensación (Gráfico 6). Tendrá una duración de 4 semanas, del 3 al 29 de junio, en el cual, tanto el volumen como la intensidad descenderán. Se realizará para la recuperación activa y rehabilitación de los atletas tras todo el trabajo ejecutado durante la temporada. Además, se trabajarán ciertos aspectos de cada jugador de cara a la mejora de los mismos. También se realizará un trabajo de compensación, es decir, trataremos de fortalecer los músculos que no se trabajan en los movimientos goalball con el objetivo de evitar la descompensación muscular.

Carga/desc.									
Jornada			6	7					
Fecha	6 M	13 M	20 M	27 M	3 J	10 J	17 J	27 J	
Nº microciclo	30	31	32	33	34	35	36	37	
Macro ciclo									
Periodo	COMPETITIVO 2				TRANSITORIO				
Mesociclo	MESO 8				MESO 9				

Gráfico 6. Organización del periodo transitorio.

Gráfico 7. Periodización de la temporada 2018-19 de Itxaropena Goalball.



Ejemplo de microciclo

Este microciclo nº14, está ubicado en el periodo preparatorio dentro del bloque PPE en el mesociclo 4 Trabajo Específico 2. Es decir, la 5ª semana del PPE y 1ª del mesociclo comprendida entre el 14 y el 19 de diciembre. En el periodo preparatorio, el nivel de carga de volumen es grande y la intensidad todavía pequeña. Aunque en este momento comenzaremos a centrarnos en ciertos ejercicios específicos y a aumentar la intensidad. Como no estamos en el periodo de competición tenemos programadas 3 sesiones en este microciclo centradas en la fuerza de resistencia del tren inferior del cuerpo y la potencia del tren superior, además de otros factores (Tabla 8).

Lunes 14 de Enero	Miércoles 16 de Enero	Sábado 19 de Enero
Fuerza	Táctica + Aeróbico	Técnica-táctica + Flexibilidad
-Pesas: ½ Squat 3x7r Arrancadas 3x5r ½ Squat con salto 2x5r	-Sistema táctico ofensivo -Trabajo de intervalos de trote continuo	-Técnica: lanzamiento, defensa y pase -Sistema táctico ofensivo -Estiramientos

Tabla 8. Periodo preparatorio: microciclo 14 del mesociclo 4 Trabajo Específico 2

Como ejemplo voy a explicar la sesión de entrenamiento del lunes 14 de enero de trabajo de la fuerza máxima. Realizaremos ejercicios de pesas acordes al periodo preparatorio, pero como los jugadores ya han aprendido la técnica con cargas ligeras y con moderadas en el PPG, en este caso, utilizaremos la carga en el rango moderado que corresponde al 3-6RM. Disminuiremos el peso y aumentaremos la velocidad, con el objetivo de ir acercándonos y transfiriendo los movimientos requeridos en la competición (Gráfico 2). Los ejercicios que vamos a hacer son: ½ squat, arrancadas y ½ squat con salto, donde le daremos importancia a la velocidad y la potencia. Además, estos ejercicios proporcionan al atleta una amplia variedad de movimientos trabajando así la musculatura necesaria para los movimientos de goalball.

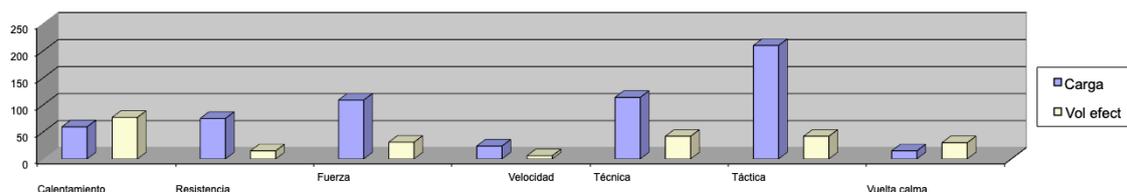


Gráfico 2. Cargas del microciclo nº14.

Conclusión

El entrenamiento de un equipo de goalball debe adaptarse a las características y necesidades de la competición y a las individuales de cada atleta. Además, debe ser programado y planificado con coherencia y en base a unos objetivos concretos.

Bajo mi punto de vista el problema principal de Itxaropena Goalball es que no tiene los recursos necesarios para separar los entrenamientos de categoría masculina y femenina. Aunque el trabajo mixto es beneficioso para los jugadores/as de ambos sexos, muchas veces es necesaria la división para trabajar factores concretos que el entrenamiento requiere. Asimismo, la temporada de este deporte está estructurada de manera que solo haya dos jornadas para que los deportistas no tengan que desplazarse continuamente con las dificultades que esto conlleva. Lo cual se refleja en el alto nivel de preparación física necesario para aguantar las jornadas de cuatro partidos en dos días.

Otro inconveniente que observo es, cada año este equipo cuenta con una nueva persona encargada de llevar a cabo la planificación de la nueva temporada. Es por eso que muchas veces no se ve el trabajo de continuidad de los jugadores/as. Es complicado establecer objetivos de un equipo solo centrándote en la actual temporada. Sería interesante establecer un puesto para un preparador físico. De esta manera el equipo se beneficiaría ya que podrían establecerse objetivos a largo, medio y corto plazo, que no solo se desarrollarían en la temporada actual si no que continuarían.

Con respecto al trabajo realizado durante la temporada, cabe mencionar que hemos logrado todos los objetivos deportivos establecidos al principio de temporada. Por una parte, se alcanzaron los factores de rendimiento que eran: no descender, quedar entre los cuatro primeros de liga y conseguir la segunda plaza en la Liga Vasca. Y por otra, los factores de entrenamiento en los cuales ha habido una progresión por parte de todos los jugadores/as en la capacitación con la que se partía al inicio de temporada. Esta planificación ha proporcionado una preparación física, técnica-táctica y mental adecuada creando la posibilidad de conseguir un resultado deportivo óptimo en los deportistas. Nos hemos dado por satisfechos teniendo en cuenta la falta de homogeneidad del grupo, tanto en edad y sexo como en nivel de formación.

Hemos intentado que los jugadores/as aparte de progresar y aprender goalball se divirtieran mediante la competición, para que se mantuviese la ilusión y motivación en cada entrenamiento y jornada. Algo que hemos conseguido, ya que en nivel de rendimiento y el clima no ha cambiado. Además durante la temporada se han sumado jugadores al equipo. También es de reseñar y de especial importancia, la implicación positiva de los voluntarios/as de la Asociación Itxaropena. Ya que son los encargados de organizar las diferentes actividades de goalball (partidos, arbitrajes, desplazamientos, ect.) totalmente necesarias para el equipo.

Para concluir, debo expresar mi gratitud a todo el equipo de goalball Itxaropena por darme la oportunidad de aprender tanto mediante las distintas situaciones, conflictos y retos que cada día de entrenamiento se presentan por motivos diferentes en cada persona. Así pues, he aprendido la importancia que tiene la observación de cada atleta y la continua adaptación del trabajo para conseguir una evolución y los objetivos establecidos. Además, ha sido un gran reto y una experiencia totalmente enriquecedora, ya que he podido poner en práctica los conocimientos adquiridos teóricamente, en un deporte desconocido para mi y adquirir nuevos por mi cuenta, mediante la investigación, buscando en bases de datos y estudios publicados por autores de cierto prestigio. Elaborando por ejemplo una planificación de toda una temporada. Al fin y al cabo, lo que define un buen preparador físico de uno normal, es acertar con los ejercicios propuestos para trabajar en el logro de los objetivos y resolver las situaciones que se presentan en el día a día con cada uno de los deportistas.

IV.BIBLIOGRAFIA

- Alves, I. dos S., Morato, M.P., Tosim, A., Papoti, M., Aquino, R., Kalva-Filho, C. A. y Travitzki, L. (2018). *Relationships Between Aerobic and Anaerobic Parameters With Game Technical Performance in Elite Goalball Athletes*. *Frontiers in Physiology*, 9(November), 1–10.
- Amorim, M., Botelho, M., Sampaio, E., Molina, J. y Corredeira, Ruiz. (2010). *Caracterización de los patrones comportamentales de los atletas con discapacidad visual practicantes de goalball*. *REIFOP*, 13 (3), 47-57.
- Aras, D., Güler, Ö., Gülü, M., Akça, F., Arslan, E., y Akalan, C. (2018). *Comparison of balance skills of visually impaired and non-impaired judo athletes and goalball/futsal players*, 292–297.
- Arroyo, J. (2012). *Periodización inversa; conceptualización y aplicaciones prácticas para el entrenamiento de la natación*. *Natación saltos/sincro waterpolo*, 35(2): 24-30.
- Aslan, C.S., Karakollukçu, M. y Ürgüp, S. (2018). *Effects of Body Composition on Achievement in Goalball*, 3(1), 1–4.
- Atan, T. (2015). *Effect of goalball sport on physical performance of visually impaired students*. Council for Innovative Research.
- Çolak, Bamac, Aydin, Meric, y Zbek. (2004). *Physical Fitness levels of blind and visually impaired goalball team players*. *Isokinetics and Exercise Science*. 12, 247-252.
- Comité Paralímpico Español. (2018). *Página Oficial de Comité Paralímpico Español: Juegos Paralímpicos*. En <http://www.paralimpicos.es/juegos-paralimpicos> Accedido el 16 de marzo de 2019.
- Dantas. E., García-Manso, J.M., Godoy, ES. Y Sposito-Araujo, C.A. (2010). *Aplicabilidad de los modelos de periodización del entrenamiento deportivo. Una revisión sistemática*. *Rev Int Cienc Deporte*. 6(20):231-241.

- Dirección General de la ONCE: FEDC. (2002). *Deportes para personas ciegas y deficientes visuales*. Madrid: IRC, S.L.
- FEDC. (2017). *Normativa de competiciones de goalball*. Madrid. Accedido el 16 de marzo de 2019.
- FEDC. (2017). *Normativa Reguladora de la Tramitación de la Licencia Deportiva FEDC*. En https://www.fedc.es/deportes/licenciadeportiva/copy_of_NormativatramitacinLicenciasFederativas.pdf Accedido el 16 de marzo de 2019.
- FEDC. (2018). *Deportes:goalball*. Madrid. En <https://www.fedc.es/deportes/goalball> Accedido el 16 de marzo de 2019.
- FEDC. (2018). *Historia: misión, visión y valores*. Madrid. En <https://www.fedc.es/fedc/historia-mision-y-valores> Accedido el 16 de marzo de 2019.
- FEDC. (2018). *Reglamento de juego de goalball*. Madrid. En <https://www.fedc.es/deportes/goalball> Accedido el 16 de marzo de 2019.
- FEDC. (2018). *Clasificación final Liga 2ª División de Goalball Femenina*. En <https://www.fedc.es/deportes/goalball> Accedido el 16 de marzo de 2019.
- FEDC. (2018). *Clasificación final Liga 2ª División de Goalball Masculina*. En <https://www.fedc.es/deportes/goalball> Accedido el 16 de marzo de 2019.
- FVDA. (2017). *Circular de Licencias 2017-2018 del 18 de septiembre*. En: <http://www.deporteadaptadoeuskadi.org/doc/documentos/cCircular%20licencias%2017-18.pdf> Accedido el 16 de marzo de 2019.
- Federal, U. y Catarina, D.S. (2012). *Morphological profile of goalball athletes. Motricidad. European Journal of Human Movement* 28, 1–13.
- Furtado, C., Morato, P., Potenza, M. y Gutierrez, G.L. (2016). *Health-Related Physical Fitness among Young Goalball Players, Journal of Visual Impairment & Blindness* (July-August), 257–267.

- Fung, T. a. (1996). *Las habilidades y las capacidades en el proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte*. (Tesis para optar po el grado de Máster), Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.
- Gomez, M.A., Koc, K., Rutkowska, I. y Szyman, R.J. (2015). *Game Performance Evaluation in Male Goalball Players*, 48(November), 43–51.
- Gómez, D., Tossim, A. (2016). *Manual para entrenadores de goalball*. USAID: Bogotá.
- Hernández Moreno, J. (2005). *Análisis de las estructuras del juego deportivo (3rd ed.)*. Barcelona: INDE.
- IBSA. (2019). *Goalball World Rankings: Men's Division and Women's Division*. Oficial website of IBSA. En <http://www.ibsasport.org/sports/goalball/general-documents/> Accedido el 23 de marzo de 2019.
- Jiménez, J.M. (2013). *Análisis de los indicadores del rendimiento competitivo en goalball*. Departamento de didáctica de la expresión musical, plástica y corporal. Universidad de Extremadura.
- Konar, N. (2012). Comparison between self-esteem levels in visually handicapped Goalball playing students aged 12-18 and non-sporting visually impaired students. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 4(4), 2495-2504.
- Mano, R., Mano, V. (1991). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Deporte & Entretenimiento. Barcelona: Paidotribo.
- Manso. 1999. *La fuerza*. Madrid: Gymnos.
- Ministerio de Educación y Cultura y FEDC. (2002). *Estrategias de fomento del deporte de los niños ciegos y deficientes visuales en edad escolar*. Madrid.
- Mora, Davi Huguet. (1993). *Analisis I planificacion de la temporada de la equipa de Barcelona de goalball*. Revista do INEF.
- Mora, Davi Huguet. (2005). *El Goalball: Un deporte específico para todos*. Documento para el Curso de Entrenadores de Goalball. Lisboa.

- Morato, M. y Gaviao, J. (2012). *Goalball Esporte Paralímpico*. Sao Pablo: Atheneu.
- ONCE. 2017. Nuestra Historia. En <https://once.es/conocenos/lahistoria> Accedido el 24 de marzo de 2019.
- Padilla, J. (2017). *Planificación del Entrenamiento Deportivo: Un enfoque metodológico de la estructura clásica*. Editorial Episteme.
- Read, B., Edwards, P. (1992). *Teaching children to PlayGames*. Leeds: White Line Publishing.
- Rodrigues, N. (2002). *Goalball: estudo sobre o estado de conhecimento da modalidade e avaliação desportivo-motora dos atletas*. Dase de dados Universidade do Porto. Dissertação (Mestrado em Actividade Física Adaptada) - Faculdade de Desporto, Universidade do Porto. Consultado en 20 de julio de 2008.
- Romanov, R., Medovic, B., Stupar, D, Jezdimirovic, T. y Garunovic, B. (2017). *The connection between certain morphological parameters and results in goalball players*. *Int. J. Morphol.*, 35(4):1396-1402.
- Silva, J. (2005). *Estudios sobre la fundamentación del modelo de periodización de Tudor Bompa del entrenamiento deportivo*. *Fitness & Performance Journal*, 4(6), 341-347. Doi: 10.3900/fpj.4.6.341.s
- Silva, Pereira. (2008). *“Tempo de Reação e a Eficiência do Jogador de Goalball na interceptação/defesa do lançamento/ataque”*. *Base de dados Universidade de Campinas*. Dissertação (Mestrado em Educação Física, área de concentração Estudos do Movimento Humano) – Universidade Estadual de Maringá, Brasil.
- Temur, H. B., Arslan, E., Akti, M., y Aslan, I. (2014). *The investigation of the effects of the sport goalball on level of some physical propriety of visually handicapped individuals*. *Turkish Jorunal of Sport and Exercise*, 16 (3): 1–7.
- Theophilos, P., Antonios, C., Helen, D., Antonios, A., y Savvas, T. P. (2001). *Heart rate responses and blood lactate concentration of goal ball players during the game*, 69100.

Valdés, P., Godoy, A., y Herrera, T. (2014). *Somatotipo, composición corporal, estado nutricional y condición física en personas con discapacidad visual que practican goalball*. *Int. J. Morphol.*, 32 (1):183-189.

Vasconcelos, A. (2009). *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

WHO. 2016. *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10). Ceguera y Discapacidad Visual*. En <http://apps.who.int/classifications/icd10/browse/2016/en#/H53-H54>
Accedido el 24 de marzo de 2019.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Editorial Paidotribo: Barcelona.

V. ANEXOS

Anexo I. Estructura federativa autonómica del deporte para personas con discapacidad visual



El color gris claro corresponde con Federaciones Autonómicas propias.

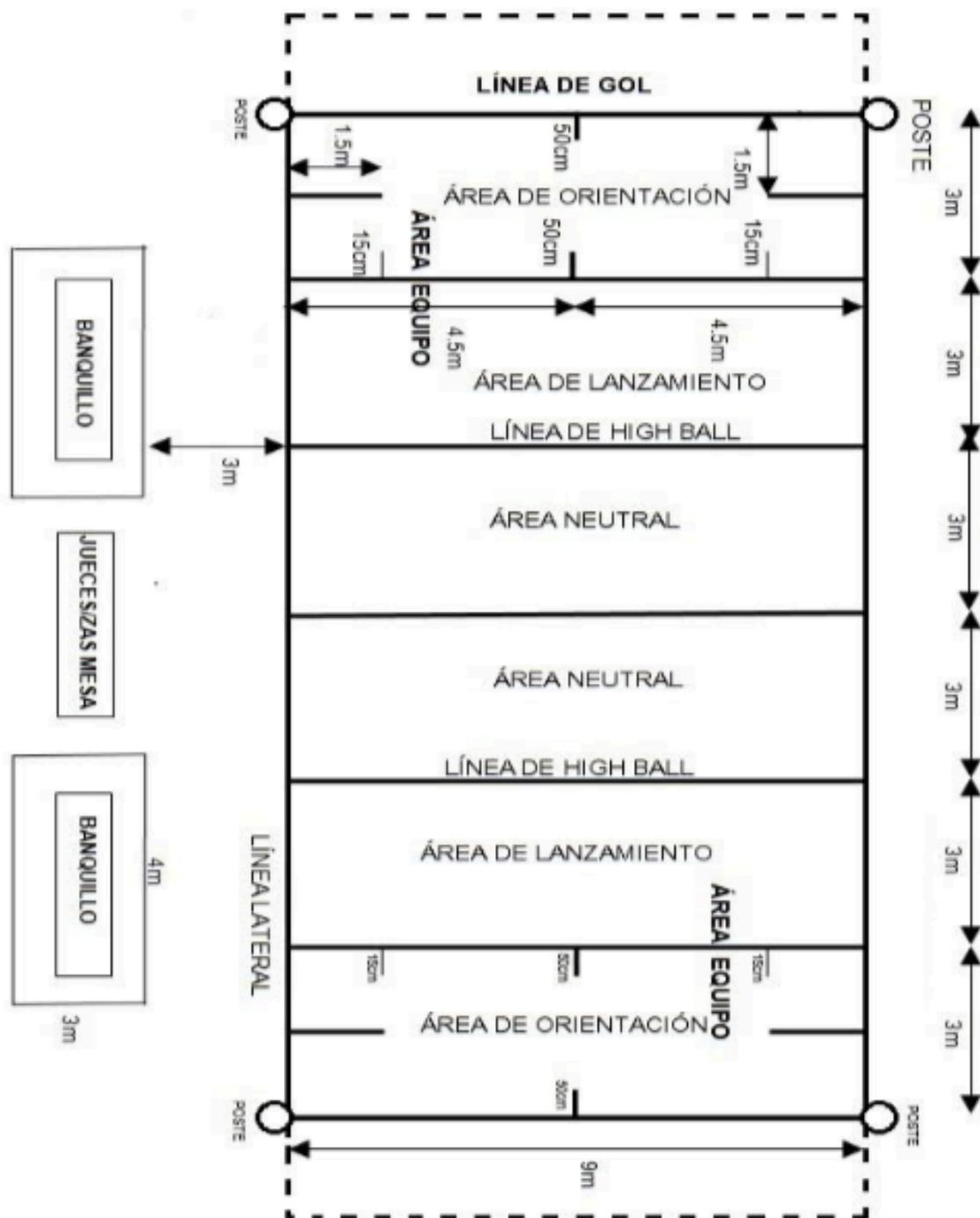
El color gris oscuro Federaciones de las Comunidades Autónomas gestionadas por las Delegaciones Territoriales de la ONCE.

En Canarias e Islas Baleares*, a pesar de tener ambas Federación Autónoma propia, es la FEDC quien gestiona el deporte para la ceguera.

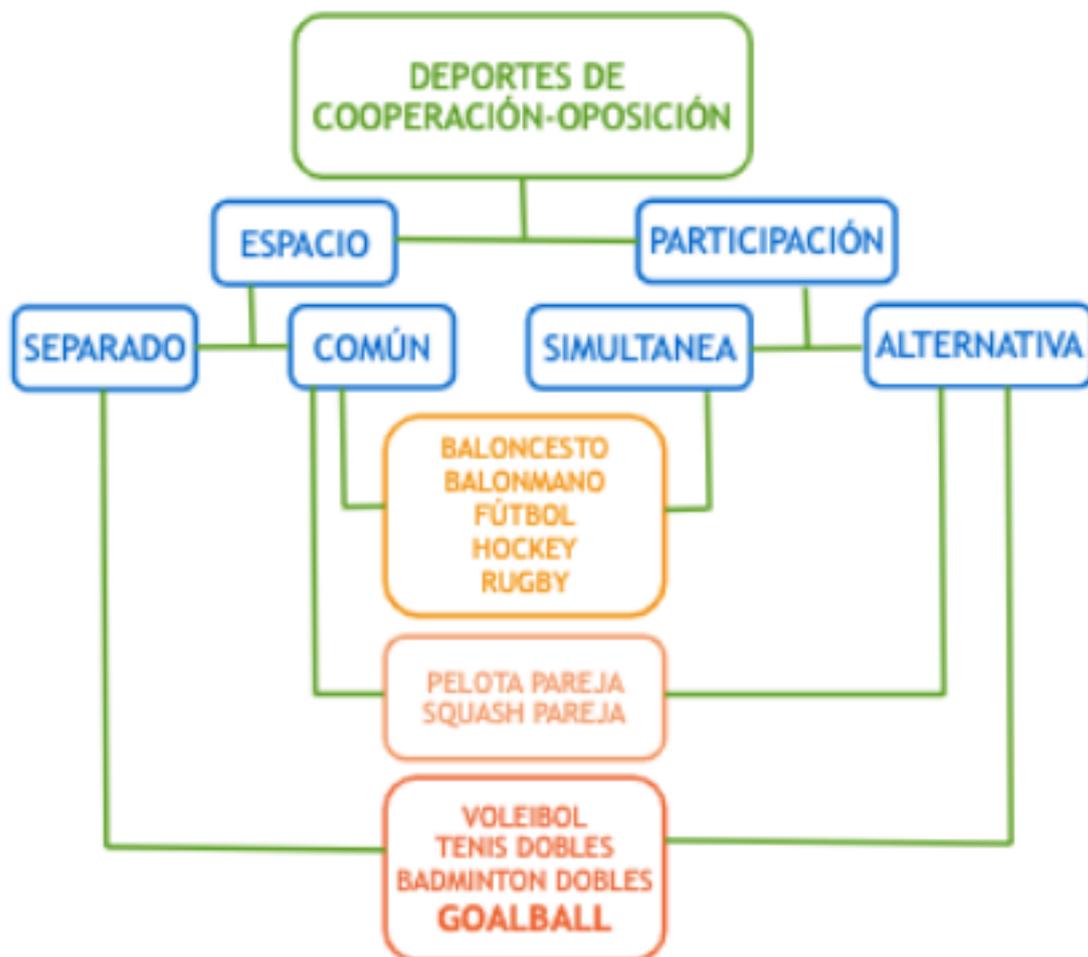
Anexo II. La indumentaria de los jugadores de Goalball.



Anexo III. Campo de Goalball.



Anexo IV. Clasificación del Goalball según la clasificación de Hernández Moreno (2005).



Anexo VI. Jornada Inclusiva de Goalball de la Asociación Itxaropena 2018.

