



**Universidad**  
Zaragoza

# Miedo al contacto en balonmano percibido por los jugadores de un equipo de categoría alevín

---

***TRABAJO FIN DE GRADO***

---

Ana María Cácedas Gérez  
TUTORA: Inma Canales Lacruz  
GRADO MAGISTERIO EDUCACIÓN PRIMARIA  
(Mención Educación Física)  
CURSO ACADÉMICO 2014/2015  
FACULTAD DE EDUCACIÓN (ZARAGOZA)  
UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

# RESUMEN

El objetivo principal de la investigación es analizar la percepción del miedo al contacto de los jugadores de balonmano de un equipo de categoría alevín, mediante el análisis de las experiencias, vivencias y percepciones de los sujetos. La población objeto de estudio seleccionada está compuesta por doce sujetos (dos mujeres y diez hombres), todos ellos jugadores del equipo alevín Santa María El Pilar, Marianistas, de Zaragoza (España).

Para poder llevar a cabo la investigación, se han utilizado dos instrumentos: el diario personal y el análisis de contenido, cuya información ha sido tratada mediante el programa informático QSR-NVIVO10.

De los resultados puede extraerse que el 100% de los jugadores del equipo alevín muestran temor en sus diarios personales. Es el miedo al contacto con el suelo por impacto fuerte el que mayores miedos genera, siendo referenciado por todos los jugadores al menos una vez. En sentido contrario, los resultados han revelado que el miedo al contacto con la pelota en portería no tiene tanta repercusión, no habiendo sido mencionado por todos los jugadores y obteniendo además los porcentajes más bajos.

## **Palabras clave:**

Balonmano, contacto, percepción, miedo, iniciación deportiva.

# ÍNDICE

## AGRADECIMIENTOS

<b>CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
1.1    Planteamiento del problema.....	2
1.2    Marco teórico .....	6
1.3    Propósito de la investigación .....	10
<b>CAPÍTULO 2: MÉTODO .....</b>	<b>11</b>
2.1. Participantes.....	12
2.2. Variables .....	13
2.3. Instrumentos.....	15
2.3.1. Diarios .....	16
2.3.2. Análisis de contenido.....	17
2.3.2.1. Sistema de categorías .....	17
2.4. Procedimiento .....	19
2.5 Cuestiones éticas .....	20
<b>CAPÍTULO 3: RESULTADOS.....</b>	<b>22</b>
3.1 Resultados generales.....	23
3.3.1 Palabras por indicador.....	23
3.1.2 Referencias por indicador.....	25
3.1.3 Muestra por indicador.....	26
3.2. Resultados específicos por indicador.....	28
1.1.1 Miedo al contacto interpersonal en partidos. ....	28
1.1.2 Miedo al contacto interpersonal en entrenamientos .....	29
1.2.1 Miedo al contacto con la pelota en portería.....	30
1.2.2 Miedo al contacto con la pelota en blocajes .....	30
1.2.3 Miedo al contacto con la pelota en otras situaciones .....	31

1.3.1 Miedo al contacto con el suelo por impacto fuerte.....	32
3.2.1 Sujetos y referencias por indicador .....	33
<b>CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN .....</b>	<b>36</b>
<b>CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES.....</b>	<b>40</b>
<b>CAPÍTULO 6: BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>48</b>
<b>CAPÍTULO 7: ANEXOS .....</b>	<b>54</b>

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi familia y amigos, por su interés y apoyo ilimitado, en el antes, el durante y el después. En especial a mi madre, por inculcarme su amor a la enseñanza y por conseguir que el deseo de aprender nazca día a día en sus alumnos.

A mis compañeros de la universidad y más concretamente a mis amigas de la mención, por hacer que cada día fuese único y por compartir conmigo la ilusión por enseñar. Por cada momento irrepetible vivido.

A mis compañeras de equipo, por ser hombro en el que apoyarme. Por sacar siempre el lado bueno de las cosas y las fuerzas de flaqueza para continuar. Por todo lo que sois, por todo lo que somos.

A Inma, por ofrecerme la oportunidad de realizar tan gratificante investigación bajo su dirección, por guiarme a lo largo del proceso y por transmitirme su visión sobre aquello que la mirada no percibe del mundo de la Educación Física.

A los padres de los jugadores, por dejar colaborar a sus hijos en esta investigación y por dejarme transmitirles cada día lo que soy y lo que para mí es el balonmano. Sin su colaboración no hubiese sido posible elaborar el presente estudio.

A mis 12 jugadores, por la lucha, entrega y pasión por este deporte, por hacerme disfrutar de cada entrenamiento y de cada partido y por llevar a cabo día a día aquella frase de Ray Kroc: “Ninguno de nosotros es más importante que el resto de nosotros”.

# CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

---

# 1. INTRODUCCIÓN

Esta investigación pretende analizar los miedos percibidos por los jugadores de un equipo de categoría alevín. La recogida de datos se ha realizado a partir de diarios personales escritos por los propios sujetos, en los que han mostrado sus vivencias, sensaciones, miedos y dificultades. Éstas se han codificado mediante un sistema de categorías de creación propia, para el posterior análisis y discusión de los resultados.

El presente estudio se ha organizado en siete apartados con sus respectivos subapartados en caso de haberlos.

El primer capítulo hace referencia a la exposición del objeto de estudio y del marco teórico correspondiente, así como el planteamiento del problema y los propósitos a alcanzar.

El segundo apartado por su parte, refiere la forma de abordar la investigación: los participantes, variables, instrumentos y procedimiento en cuestión.

Los resultados tanto generales como específicos de los indicadores, son abordados en el tercer capítulo.

El cuarto apartado por su parte, recoge la discusión mediante una comparativa de lo tratado en el primer capítulo y los resultados obtenidos en el tercero, además de las notas personales a la cuestión.

El capítulo número cinco atiende a la exposición de los datos y las conclusiones obtenidas.

Sexto y séptimo capítulo hacen referencia respectivamente a la bibliografía utilizada y a los documentos anexos a la investigación que abordan información no incluida en el desarrollo central del trabajo.

## 1.1 Planteamiento del problema

Autores como Delgado (2002), Fraile y De Diego (2006), González, Blasco y Campos (2005) y Montesinos, (2005), coinciden con González y Campos, (2011), en que la actividad física debe ser un elemento importante en la educación de los niños en edad escolar, debido a los valores que transmite y promueve, su función socializadora y el aporte a la educación integral de los mismos.

Hoy en día, los niños pertenecen a una sociedad sedentaria, en la cual el índice de obesidad en la infancia aumenta cada día, por lo que las actividades físicas fuera del horario lectivo tienen cada vez más importancia por su promoción de vida activa y creación de hábitos futuros, además de su importancia para la salud de los niños. De esta manera, la mayoría de niños realiza además de las actividades físicas en horario lectivo, deporte en actividades extraescolares, dentro o fuera de la escuela. (González, Blasco y Campos 2005)

No es hasta el curso escolar 1983-1984 cuando el deporte escolar en Aragón es organizado en los denominados Juegos Escolares de Aragón, convocados por la Dirección General de Deportes. En ellos participan casi veinte mil niños, compitiendo en diez deportes.

Estos Juegos Deportivos en edad Escolar, vienen siendo convocados anualmente desde entonces por la Dirección General del Deporte del Gobierno de Aragón y dirigidos a “Centros de enseñanza, clubes deportivos, asociaciones y otras entidades sin ánimo de lucro, legalmente constituidas.” (ORDEN 17 de Julio: Anexo) tal y como indica su primera base general. Los participantes deberán tener una edad comprendida entre los seis y los 18 años, es decir, encontrarse en la etapa de educación obligatoria.

Dado que la edad de participación en los “juegos” es la que comprende al periodo escolar, es decir, educación primaria y educación secundaria, se podría hablar entonces de un subsistema de deporte escolar (Burriel y Carranza, 2000), diferenciando éste del denominado deporte en edad escolar, que puede comprender aquel ámbito meramente competitivo (Fraile, 2004). Para Lizalde (2007) en su aportación al libro blanco del deporte, documento que reflexiona sobre el estado del deporte en edad escolar en Aragón:

Hablar o escribir sobre Deporte Escolar supone hacer referencia a las actividades y prácticas deportivas que realizan los escolares en horario extraescolar, por lo tanto deberíamos hacer referencia al deporte organizado por los colegios, por las AMPAS, por las asociaciones, clubes, federaciones, ayuntamientos, comarcas, diputaciones y por el

propio Gobierno de Aragón; ya que todas estas entidades, privadas y públicas organizan actividades para estos escolares. (p.17)

Petrus (1997, citado por Fraile, 2004) añade un elemento clave a la definición de Deporte Escolar, otorgándole un carácter formativo y socializador, es decir, un carácter educativo.

Son muchos otros autores como Cagigal, (1985), Le Boulch, (1991), Saura, (1996), Blazquez y Amador (1999) o Calzada, (2004), los que coinciden con el carácter educativo que debe prevalecer en las actividades extraescolares y que debe convivir con el carácter de competición intrínseco que posee el deporte y que establece el marco de los Juegos Escolares en su sistema de organización.

En este sentido, y de forma más cercana a la población objeto del presente estudio, los colegios Marianistas de España, publican en 2014 el cuaderno informativo Educar con el deporte, dirigido a las personas implicadas en actividades deportivas dentro de los diferentes colegios marianistas, así como a los padres, profesores y deportistas. En este folleto se presenta el deporte escolar como complemento a la educación formal, que contribuye a la formación integral de los niños y como una propuesta educativa:

En nuestros colegios la acción educativa no se limita ni al tiempo ni al espacio escolar (...) Proyectamos esta educación más allá del aula y del horario lectivo, a través de la práctica del deporte como un valioso cauce de desarrollo físico y social. (p.11)

Centrando la atención en el deporte sobre el que versa la investigación, el balonmano en el ámbito del deporte escolar aparece como modalidad en los Juegos Deportivos en edad Escolar de Aragón desde el inicio de los mismos, existiendo en la temporada 2013/2014 una participación de 1549 jugadores según las estadísticas del Departamento de Educación, Universidad, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón.

Si bien, en la sociedad actual y más concretamente en lo que concierne al balonmano de élite, éste es visto como un deporte rudo, con excesivo contacto e incluso peligroso, algo que se extraña en muchas ocasiones al deporte de iniciación de forma errónea

dado que en las categorías iniciales está totalmente prohibido el contacto físico, pero que puede ocasionar el rechazo por parte de las familias a que los niños practiquen este deporte.

Debido al carácter intrínseco del balonmano en lo que respecta al contacto físico y a la controversia existente debido a la edad y categoría en la que éste está permitido, sería interesante conocer el miedo que perciben los jugadores de un equipo que posee dichas características.

En este aspecto, la polémica respecto a la edad de permisividad de contacto físico en el balonmano escolar, es debida no sólo al propio contacto corporal sino a lo que éste puede conllevar: agresividad, lesiones o situaciones antideportivas, y que tal y como expresan Leo, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva, Gómez y García Calvo, (2009, citado en Leo, Sánchez Miguel, Sánchez Oliva, Amado y García Calvo, 2010) “Este tipo de acciones antideportivas se ponen a veces de manifiesto en categorías inferiores, y éste debe ser el colectivo donde se tienen que unir todos los esfuerzos para mitigar este tipo de conductas” (p. 112).

Si bien, no es hasta la categoría alevín, (niños y niñas de 5º y 6º) donde estos contactos están permitidos, aunque en ocasiones se aprecian como peligrosos debido principalmente a tres factores. En primer lugar, dicha categoría, sobre todo en clubes o colegios con poca afluencia de equipos, corresponde con el momento de iniciación de los niños al balonmano, por lo que los primeros contactos físicos pueden resultar peligrosos. Además, es una categoría en la que existe gran variedad de edades, ya que pueden existir equipos formados en su totalidad por niños pertenecientes a la categoría inferior (benjamín) previa autorización paterna (ORDEN de 17 de julio, p. 4), por lo que existen grandes diferencias morfológicas. Por último pueden establecerse equipos mixtos, que si están formados por un mayor número de niños que de niñas, se inscriben en categoría masculina, por lo que puede ser otro factor importante dadas las diferencias antropomórficas.

Por todo ello y antes de profundizar en el propósito de la presente investigación, sería conveniente tratar otras cuestiones que atañen al balonmano como deporte escolar en cuestión.

En la actualidad, el balonmano sigue a la cola de deportes como el fútbol, el atletismo o el baloncesto en lo que a número de participantes se refiere, aunque en Aragón cada vez son más los niños que optan por el mismo como deporte extraescolar. Si bien, respecto a la educación formal, el balonmano es un contenido recurrente en las clases de Educación Física tanto en la enseñanza primaria, como en la secundaria e incluso el bachillerato, apareciendo además de forma explícita en el currículo actual como contenido a trabajar en todos los ciclos (ORDEN 16 de junio 2014).

A pesar de lo que la sociedad pueda pensar acerca de la formación recibida por los niños en el deporte escolar, y pese a primar el desarrollo físico y de habilidades motoras tanto generales como específicas de cada deporte, la formación recibida por los jugadores de los clubes, colegios o asociaciones, no es sólo física, técnica y táctica, sino educativa, social y personal, es decir integral.

## 1.2 Marco teórico

En la sociedad actual, el contacto físico y las emociones cobran cada día más importancia tanto en el ámbito laboral como en el lúdico, deportivo y social. La formación de trabajos y equipos para la solución de problemas en las empresas es cada vez más utilizado (Mapcal, 1998), la sociedad se ha “liberado” permitiendo más contactos físicos en ámbitos como el deportivo (entre hombres por ejemplo), de los permitidos años atrás (Weinberg y Gould, 2010) y tanto en la niñez como en la adolescencia, las relaciones afectivas en la escuela con los iguales conforman la futura personalidad social del adulto. (Estévez, Martínez Ferrer y Jiménez Gutiérrez, 2009).

Pese al valor de la comunicación física ya descrita por entre otros autores Hall en 1969 (Hall, 1989) o Hernández Moreno (1994), son muchas las personas que rechazan el contacto interpersonal, o que sufren miedo ante éste, conocido técnicamente como afenofobia.

Han sido muchos los autores que han escrito acerca del miedo al contacto interpersonal (véase, por ejemplo, Salgado, Eslava, Montes y Mariño, 2003; Salgado, 2007) Salgado, Sangiao y López Villar, 2000; Siquier, 1987; Usero, 1993; Rovira, 2010; Canales, 2011 o Canales y Pina, 2014), desde diferentes ámbitos motrices que lo requieren, de una

forma más o menos explícita, con mayor o menor frecuencia o buscando propósitos disímiles.

Salgado, es uno de los autores que más investigaciones acerca del miedo al contacto ha realizado, desde diversas perspectivas y con objetivos distintos, siendo su tesis doctoral, un amplio estudio sobre este contenido.

Así, Salgado, Sangiao y López Villar (2000), en su propuesta de intervención escolar para la superación de los miedos derivados de la práctica del judo, establecieron una serie de factores de influencia como la condición física, la edad o el control corporal, que pueden ser determinantes a la hora de la aparición o no de miedos en la práctica deportiva.

También Salgado, junto con Eslava, Montes y Mariño (2003), realizan una investigación para la enseñanza de las tareas motrices, proponiendo por un lado los tipos de problemas psico-afectivos derivados del contacto y por otro la importancia de superarlos, afirmando así:

El planteamiento en edades tempranas de acciones específicas y progresivas encaminadas a evitar la aparición de estos miedos, va a redundar, de manera muy positiva, en el proceso de enseñanza-aprendizaje que de esa actividad comprometedora llevemos a cabo. (p. 9)

Por su parte, Siquier (1987), no realiza alusiones al miedo al contacto o problemas psico-afectivos sino que para él, una tarea que suponga un riesgo para el ejecutante, supondrá un miedo genérico, y que cuanto mayor sea ese miedo, mayor tiempo tardará en adquirir la conducta. Por ello Siquier aborda principalmente la temática de la seguridad y la necesidad de que se realicen tareas para la superación de los miedos desde el inicio.

Es el deporte de contacto (individual o colectivo) el ámbito más común de investigación acerca de estos miedos. Si bien, autores como Canales (2006) o Rovira (2010) han abordado dicho tema desde la perspectiva de otras tareas motrices como son la expresión corporal y las tareas socio-motrices introyectivas respectivamente.

En la primera de ellas, la investigadora aborda el tema de la comunicación no verbal y las consecuencias de la interacción táctil, apareciendo así vivencias acerca del temor a

tocar determinadas zonas corporales en los diarios recogidos a estudiantes de Magisterio de la Universidad de Zaragoza.

Por su parte, Rovira (2010) realiza su investigación sobre estudiantes de Magisterio de Educación Infantil, también con una metodología fenomenológica encontrando situaciones de aversión al contacto físico problemáticas en las tareas introyectivas por sus implicaciones emocionales.

Del mismo modo, la temática del miedo ha sido tratada desde los deportes de lucha. En el trabajo de Martínez y Ferreira (2013) para el karate o iniciación al kumite, se especifican miedos al combate y a la iteración cuerpo a cuerpo que se produce en el tatami y se propone una intervención que logre una iniciación a este deporte destacándose la importancia de la pérdida del miedo al contacto corporal.

Roquette (1994) realiza también una investigación dirigida hacia el judo, en la que expresa éstos miedos como “problemas de medo e desmotivação” (“problemas de miedo y desmotivación”), o “medo ou aprensão da queda” (“miedo o aprensión a la caída”). Es decir, que aborda también los miedos intrínsecos hacia el ámbito emocional y físico con el temor a las caídas.

Pero sin duda, es en los deportes colectivos de contacto donde se ha profundizado más acerca de los temores derivados de éste. Así, autores como Salgado (2007); Pina (2013); Cancela y Gutiérrez (2004) o Pasarello y Pla (2008), no sólo abordan el miedo al contacto interpersonal voluntario o involuntario, sino que también tratan la temática psicológica, apareciendo así temores a lesiones, fracasos, equivocaciones o ridículos.

Salgado (2007) aborda los temas referentes a “problemas psico-afectivos derivados del contacto físico” debido a la falta de material bibliográfico en lo que respecta al miedo al contacto como tal. De su investigación para la iniciación a deportes de equipo como el rugby, balonmano o voleibol concluyen que “En la iniciación a los deportes sociomotrices, se producen problemas psico-afectivos debidos a contactos interpersonales, cuerpo-suelo o cuerpo-objeto.”

Dicha investigación, será tenida muy en cuenta dado que es la única que se ha encontrado que trabaje acerca del deporte del balonmano en relación con los problemas o miedos producidos por su idiosincrasia.

Otro de los deportes que es visto como rudo y peligroso aparte del balonmano, es el rugby. Sobre éste, han tratado Pasarello y Pla (2008), quienes mostraron la importancia de la etapa inicial en el deporte, y de superar los miedos que se producen en ella. Aunque los sujetos sobre los que versaba el informe ya habían practicado otros deportes anteriormente, existían miedos al contacto interpersonal y a la brusquedad de las acciones.

Desde la perspectiva de un deporte como el voleibol, en el cual se sobreentiende que no existe contacto interpersonal o brusco que pudiera generar miedos, Cancela y Gutiérrez (2004) realizan una investigación en un grupo de jugadoras de 14 y 15 años sobre la transferencia de las caídas de judo hacia el juego acrobático del voleibol, debido al miedo que las caídas generan.

En el mismo sentido, pero de una manera más amplia, Pina (2013), realiza una investigación, la cual será tenida muy en cuenta para la realización del presente estudio, dadas las similitudes en los objetivos planteados y el desarrollo del mismo, acerca del miedo al contacto en el deporte del voleibol. La autora, realiza su investigación en un grupo de estudiantes de magisterio de la Universidad de Zaragoza, incluyendo en su estudio los miedos derivados del contacto con el suelo, con la pelota y con los compañeros de equipo.

Dadas las características intrínsecas que presenta la actividad deportiva en general, todas estas emociones negativas percibidas en lo que al contacto se refiere, tienen grandes consecuencias en la práctica profesional, así como en la iniciación y aprendizaje de actividades deportivas. (Salgado *et al.*, 2003). También Zubiaur y Gutiérrez Santiago (2003), al respecto, señalan que:

El miedo a realizar una actividad motora es algo muy subjetivo y puede suponer una emoción muy fuerte para algunos. Lo que para unos niños no es nada para otros supone un riesgo para su seguridad física o psicológica. (p.72)

Por lo tanto, resulta importante el no pasar por alto los problemas psico-afectivos producidos por el contacto, y establecer procesos de intervención para superarlos, sobre todo en etapas de iniciación deportiva.

En este sentido, Zubiaur y Gutiérrez (2013) aportan interesantes propuestas metodológicas. En su investigación estos autores no sólo estudian el comportamiento

motor en relación al miedo, sino que también estudian miedos referentes al ámbito emocional como el miedo por inseguridad física, miedo a fracasar o a competir. Así proponen el uso de la técnica de modelado, la aplicación de feedbacks o la progresividad en las tareas, adecuándolas al nivel individual.

Se podría destacar de todo lo aquí explicitado, que la aparición de miedo o aversión hacia el contacto en tareas motrices, es de muy diversa índole y ha sido tratado por diversos autores, que coinciden en la importancia del tratamiento de éstos miedos, comenzando por conocer la existencia de los mismos, los factores o causas que los generan y siguiendo por la elección de la actuación a realizar.

### **1.3 Propósito de la investigación**

Con el presente estudio, se pretende analizar el miedo al contacto en el deporte de balonmano que perciben los jugadores de un equipo de categoría alevín, mediante el análisis de las vivencias y sensaciones expresadas en diarios personales. Así, y más específicamente, los objetivos de la investigación son:

1. Conocer y analizar el miedo al contacto tanto físico como con la pelota o el suelo, en sesiones de entrenamiento así como en partidos, de los jugadores del equipo alevín.
2. Adquirir conocimientos y recursos sobre el miedo de los jugadores en la práctica deportiva del balonmano.
3. Plantear propuestas y soluciones para que los jugadores de esta categoría, adquieran seguridad en su práctica.

# CAPÍTULO 2: MÉTODO

---

## 2. MÉTODO

### 2.1. Participantes

La población objeto de este estudio es un grupo de jugadores pertenecientes al equipo de balonmano de categoría alevín del colegio Santa María del Pilar Marianistas, de la ciudad de Zaragoza (España), siendo el total de la muestra analizada de doce sujetos de edades comprendidas entre los nueve y los diez años y contando ésta con diez varones y 2 mujeres.

El grupo objeto de la investigación ha sido seleccionado de forma intencionada en base a varios criterios, siendo el primero de ellos la cercanía y acceso al mismo, dada la relación de monitora-jugador existente, lo que supone por un lado la posibilidad de creación de actividades durante las sesiones de entrenamiento dirigidas a la obtención de datos para la investigación, y por otro, el conocimiento de los jugadores no sólo a nivel motriz sino psicológico. Otro criterio de elección ha sido la capacidad de reflexión sobre sus procesos mentales y de expresión de sentimientos, ligada a la espontaneidad, que caracteriza a la etapa de desarrollo de los sujetos. Por último, el tercer criterio versa sobre el hecho de que el grupo objeto compita contra niños de mayor edad (10, 11 años) existiendo grandes diferencias fisiológicas entre éstos y la población seleccionada.

La muestra ha sido seleccionada siguiendo dos criterios: el grado de presencia en las sesiones de entrenamiento y partidos, y el grado de profundidad y reflexión en los diarios.

Así, el primer criterio hace referencia a la participación en las sesiones de entrenamiento y a la presencia en los partidos de los cuales se requiere la escritura del diario, haciendo referencia también a la entrega de los diez diarios requeridos. El segundo criterio se refiere a la aparición de reflexiones, a la expresión de sentimientos y sensaciones sobre las situaciones vividas. Se busca cierta profundidad y crítica de las mismas, si bien la edad de los sujetos puede condicionar este aspecto.

Atendiendo a estos criterios, fueron eliminadas varias muestras de la investigación. Una de ellas, debido a la ausencia en alguna sesión de entrenamiento y por lo tanto a la no

presentación del diario correspondiente (primer criterio). Otra muestra, fue descartada dado que no aparecía en ellas ninguna expresión de sensaciones, miedos o reflexiones (segundo criterio), sino que se limitaban a describir la actuación en cada actividad de entrenamiento o el desarrollo del partido, material por tanto que no aportaría información útil a la investigación aquí desarrollada.

## 2.2. Variables

En este estudio se han tenido en cuenta variables independientes y dependientes. Las primeras hacen referencia a las sesiones de entrenamiento y a los partidos oficiales a los que asisten los sujetos. La variable dependiente es el miedo al contacto percibido por el grupo población en situaciones motrices específicas de balonmano, especificada más adelante.

En lo que concierne a la variable independiente que engloba las sesiones de entrenamiento, cabe destacar que a la hora de diseñar las mismas se pretende que los jugadores adquieran y consoliden habilidades motrices generales y específicas del balonmano, adecuando éstas posteriormente a situaciones reales de juego. Es decir, se busca dotar a los jugadores de los recursos técnicos y tácticos necesarios para poder desenvolverse correctamente en situaciones de competición, donde aparecen otros factores (marcador, tiempo, rivales, público, árbitro, reglamento, etc.) que condicionan la práctica, teniendo en cuenta además, que dado el numeroso contacto físico existente, la carga de entrenamiento tanto física como psicológica es importante a la hora de planificar las sesiones. (Prieto, Gómez Ruano, 2011)

Las sesiones que abarcan la investigación del presente estudio, corresponden a las impartidas durante las cuatro semanas del mes de febrero. Las dos sesiones semanales, realizadas los martes y los jueves, tienen ambas una hora y cuarto de duración. En la tabla 1, se muestran los contenidos principales que se trabajan en cada una de ellas (obviando otros que se trabajan en todas las sesiones del macrociclo-temporada), así como el periodo al que corresponden y contenidos generales del mesociclo al que pertenecen.

PERIODO: COMPETICIÓN						
MESOCICLO 5: Rendimiento defensivo. Mejora del contraataque						
Sesión Contenido	Sesión 1: Martes 10/02/2015	Sesión 2: Jueves 12/02/2015	Sesión 3: Martes 17/02/2015	Sesión 4: Jueves 19/02/2015	Sesión 5: Martes 24/02/2015	Sesión 6: Jueves 26/02/2015
Contraataque	X		X		X	
Defensa individual		X		X	X	
Defensa 1vs1	X			X		X
Defensa del pivote	X		X		X	
Defensa 3:3		X	X			X
Blocajes		X		X		X

Tabla 1: Contenidos/Sesiones

Resulta ilógico hablar de contenidos, sin englobarlos dentro de las actividades y situaciones reales de los entrenamientos. Los contenidos, no se estructuran únicamente en ejercicios analíticos o de producción de gestoformas de forma aislada, sino que se producen dentro de situaciones globales, jugadas o de aprendizaje simplificado lo más cercanas posibles a las situaciones propias del balonmano, buscando así un acercamiento al juego real al que se enfrentarán durante los partidos oficiales (segunda variable independiente). Otro de los aspectos que cabe destacarse, es el valor educativo, formativo y socializador que se aplica de forma indirecta en cada sesión de entrenamiento, pretendiendo una formación integral de los jugadores, no sólo a nivel técnico-táctico y físico-motor, sino social y psicológico.

La segunda variable independiente, hace referencia a los partidos oficiales programados a principio del macrociclo-temporada. Dichos encuentros tienen lugar siempre en sábado por la mañana (salvo excepciones por motivos climatológicos u otros que conlleven la suspensión y aplazamiento de los mismos). La duración establecida para la categoría correspondiente a la población objeto de estudio (alevín) es de 48 minutos, divididos en cuatro cuartos de 12 minutos. Los encuentros, son dirigidos por un árbitro

oficial designado por la federación aragonesa de balonmano. La misma, establece que el resultado final se obtendrá mediante un sistema de puntuación determinado siendo 3-1 para el cuarto ganado y 2-2 para el empatabado. (Normativa específica de balonmano escolar, 2014/2015).

Pese al sistema organizativo y el propio carácter competitivo intrínseco del deporte, cabe destacar que dichos encuentros poseen también un carácter educativo, participativo y lúdico, dado que no existe una clasificación final que otorgue recompensa al ganador de la categoría, algo que sí existe las categorías escolares superiores infantil y cadete.

Por todo ello, el enfoque que debe tener la participación semanal en partidos oficiales dada principalmente la edad y categoría de los participantes, debe ser un enfoque por un lado lúdico y participativo, en el que los jugadores puedan plasmar todo lo adquirido durante los entrenamientos en la situación real de juego pero que tenga cabida la diversión. Por otro lado, un enfoque educativo, donde se muestre el respeto por los compañeros, los rivales, las normas y el árbitro, y se aprenda a valorar la victoria y aceptar la derrota.

### **2.3. Instrumentos**

Para realizar la investigación se ha trabajado en base a dos instrumentos. Por un lado, las impresiones, emociones y sensaciones percibidas por la población objeto de estudio se han recapitulado mediante un diario reflexivo, realizado por los propios sujetos. La elección de dicho instrumento se ha realizado en base a lo expresado por, entre otros autores, Yinger y Clark (1992, citado en Blasco y Pérez, 2007, p.57), que establecen la fiabilidad, validez, representatividad y adecuación a los datos, de los documentos personales, como son los diarios, dado que narran experiencias personales fomentando conductas naturales en experiencias vividas. Por otro lado, el análisis de contenido se ha utilizado para analizar las dificultades, sentimientos, vivencias y miedos descritos en los diarios.

### 2.3.1. Diarios

Mediante el diario reflexivo, se ha realizado una recogida de sensaciones y vivencias de los jugadores, los cuales debían plasmar dificultades, miedos, emociones o preferencias surgidos durante las diferentes sesiones y partidos en torno a las situaciones motrices del deporte analizado.

Los jugadores accedieron a la elaboración de los diarios de forma voluntaria y expresando motivación hacia ello y hacia conocer los posteriores resultados, por lo que se puede presuponer una evidencia de autenticidad y sinceridad en los escritos. Dada la edad de los sujetos, cada diario estaba pautado mediante una serie de preguntas orientativas y abiertas, propuestas para servir de guía en la redacción y ayudar en el posterior análisis de contenido.

Cabe destacar el hecho de que los diarios fueron requeridos a lo largo de tres semanas del mes de febrero dado que era el momento dentro de la planificación de entrenamientos de la temporada en el cual estaba previsto trabajar situaciones defensivas y de acción individual, consideradas interesantes para obtener los resultados de la investigación.

Otro aspecto importante, hace referencia a la solicitud a los jugadores de la escritura del diario lo antes posible tras acabar los entrenamientos y partidos dado que así se podría garantizar una mayor expresión de lo experimentado a un nivel profundo. En este aspecto, se destaca la gran colaboración prestada de forma voluntaria por parte de los padres en lo que refiere a control y seguimiento de la elaboración del diario, lo que garantizaría el último aspecto mencionado.

Por otro lado se pidió también, tras recibir el consentimiento de los padres, que los diarios fuesen escritos en soporte digital y en formato .doc o docx. dado que todos los jugadores contaban con medios informáticos para ello. Así, se facilitó el trabajo para el posterior análisis de contenidos, evitando la transcripción de cada diario.

Dada la minoría de edad de los sujetos participantes y con el fin de respetar el anonimato y proteger su identidad personal, durante la extracción de fragmentos de los diarios se ha modificado el nombre de los autores de cada uno de ellos.

Pese a que la población objeto es homogénea en lo que concierne a la edad, la escritura del diario conlleva gran subjetividad y por tanto las muestras recogidas pueden ser de muy diversa índole dadas las diferentes características de cada sujeto, pero las experiencias recogidas sobre los miedos y dificultades a lo largo de las sesiones y partidos muestran semejanzas interesantes para la investigación abordada en este estudio. De este modo podrían realizarse algunas conclusiones y propuestas de variación de las situaciones que podrían mejorar las vivencias de los jugadores futuros.

### 2.3.2. Análisis de contenido

El análisis de contenido, como segundo instrumento, ha servido para analizar las vivencias y experiencias de los sujetos. Esta técnica hace referencia al conjunto de manipulaciones, transformaciones, operaciones, reflexiones y comprobaciones que realizamos sobre los datos con el fin de extraer el significado relevante con relación a un problema de investigación (Rodríguez Gómez, Flores y Jimeno 1999).

Para realizar dicho análisis en base a los diarios, se ha utilizado el programa informático QSR- NVIVO 10 en su versión de prueba de 30 días.

#### 2.3.2.1. Sistema de categorías

Para que el análisis de contenido adquiera mayor sentido, se ha utilizado la creación de un sistema de categorías, identificado por Rodríguez et al. (1999) como un tipo de sistema categorial cerrado. Éste se ha construido en tres niveles de concreción. Un primer nivel se basa en la dimensión objeto de estudio, el miedo al contacto. El segundo nivel es un nivel categórico basado en el miedo al contacto físico interpersonal, miedo al contacto con la pelota, y miedo al contacto con el suelo. El tercer y último nivel engloba los indicadores que caracterizan las situaciones de cada categoría, existiendo dos indicadores para la primera categoría, tres para la segunda y uno para la tercera, tal y como se muestra en la tabla 2:

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES
<b>1. Miedo al contacto</b>	1.1 Interpersonal	1.1.1 En partidos 1.1.2 En entrenamientos
	1.2 Con la pelota	1.2.1 En portería 1.2.2 En blocajes 1.2.3 En otras situaciones
		1.3 Con el suelo
		1.3.1 Por impacto fuerte

Tabla 2: Sistema de categorías

A continuación se detallan las categorías e indicadores del sistema:

1. **Miedo al contacto:** En los diarios, los jugadores describen las diferentes dificultades, miedos y sensaciones experimentadas durante las diferentes sesiones y partidos disputados.
  - 1.1. **Interpersonal:** Hace referencia a los posibles miedos producidos por contacto con otros sujetos, compañeros o adversarios y que los jugadores expresan en sus diarios.
    - 1.1.1. En partidos: Los jugadores describen en los diarios, el miedo al contacto con el rival por un lado en ataque, donde por su tamaño puede producir agarrones, faltas peligrosas, empujones, etc. Y por otro en defensa, al intentar hacerles falta, que no se den la vuelta, cuando entran en carrera, etc.
    - 1.1.2. En entrenamientos Hace referencia a las situaciones de contacto que se producen con los compañeros durante las sesiones de entrenamiento, tanto en juegos como en ejercicios. Los sujetos sienten miedo en las situaciones de defensa o ataque del uno contra uno o situaciones que implican máxima velocidad.
  - 1.2 **Con la pelota:** Esta categoría implica todos aquellos miedos que se producen por impacto consciente o inconsciente del móvil con el sujeto.
    - 1.2.1 En portería: Los sujetos expresan miedos al situarse como porteros. Estos miedos se refieren al impacto de la pelota en la cara u otras partes del cuerpo al lanzamiento de compañeros o adversarios.
    - 1.2.2 En blocajes: En los diarios se aprecian miedos al intentar bloquear el balón en situaciones de lanzamiento por posibles impactos de la pelota en la cara.

1.2.3 En otras situaciones: Hace referencia a situaciones de impacto del balón con alguna parte del cuerpo del jugador en otras situaciones, juegos o ejercicios como pelota sentada, pases rápidos, etc.

1.3 **Con el suelo**: El miedo producido ante el impacto brusco, voluntario o no, aparece en esta categoría y es reproducido en los diarios de los jugadores.

1.3.1 Por impacto fuerte: Engloba aquellas situaciones en las que el jugador experimenta miedo por el contacto brusco y fuerte con el suelo, habitualmente en situaciones de falta, lanzamiento, lucha del balón o choques en defensa.

El sistema de categorías elaborado cumple los requisitos planteados por Heineman (2003) y especificados por Ruiz Olabuágena (2012). Por un lado es significativo ya que refleja el miedo al contacto físico en el balonmano, cumpliendo con el objeto de estudio. Además es replicable y objetivo, ya que otro investigador puede utilizar el mismo código de categorías. Por otro lado, las categorías establecidas tienen carácter exhaustivo y excluyente dado que no puede incluirse una categoría en otra, y ningún dato pueda quedar fuera de la categorización. Todo ello aporta a la investigación la veracidad y fiabilidad necesaria.

Al no existir investigaciones anteriores ligadas al miedo al contacto en el deporte de balonmano, y al haber identificado los datos desde la propia investigación, la lógica utilizada para elaborar el sistema categórico ha sido de carácter inductivo.

## 2.4. Procedimiento

Para comenzar con el presente estudio, y una vez seleccionado el tema sobre el que se quería versar la investigación, así como la población objeto de estudio, se seleccionaron los instrumentos de análisis a emplear y la bibliografía que serviría como documentación de interés para la investigación.

Para la posterior recogida de datos, al finalizar cada sesión de entrenamiento y cada partido, se recordaba a los jugadores la realización del diario y la necesidad de envío de los mismos antes del comienzo de la siguiente semana. Así, una vez completados todos los diarios se comenzó a realizar el análisis del contenido de los mismos, seleccionando, mediante el sistema de categorías establecido anteriormente, aquella información que

se consideró oportuna y añadiendo al margen un comentario con la numeración del indicador correspondiente.

Este sistema de categorías fue establecido siguiendo el ya utilizado por Pina (2013), en su investigación sobre el deporte del voleibol, modificando y añadiendo categorías e indicadores por adecuación al deporte que concierne a la presente investigación.

De la muestra obtenida, tan sólo uno de los diarios fue descartado debido a la falta de asistencia a sesiones de entrenamiento y por tanto a la imposibilidad de llenar el diario completo. Del mismo modo se eliminó otro de los diarios debido a la falta de profundidad o relevancia en las respuestas obtenidas.

Tras la primera codificación manual no se creyó conveniente realizar ninguna modificación en el sistema de categorías planteado, por lo que se comenzó con la descarga y uso del software QSR-NVIVO 10 en la versión de 30 días de prueba, para la codificación definitiva de los diarios personales de los jugadores.

Se podreció seguidamente a introducir en el programa informático los diarios o recursos y los indicadores o nodos, para realizar la codificación según el sistema descrito anteriormente. Una vez realizada la misma, se procedió a una revisión exhaustiva sobre los párrafos o frases codificados para corregir posibles errores y tras corroborar la corrección de los datos, se comenzó a analizar lo que a resultados generales se refería.

Atendiendo después de forma más específica a los indicadores establecidos, se obtuvieron unos datos mucho más concretos y que permitieron obtener unos resultados más específicos y un diseño más detallado de las gráficas. Para terminar con la investigación se llevó a cabo la redacción de la discusión y la conclusión del informe, realizado durante el proceso del mismo.

## **2.5 Cuestiones éticas**

La presente investigación, parte de un contexto particular en el que la investigadora se encuentra también en la posición profesional de entrenadora del equipo alevín utilizado como población objeto de estudio.

Así, se produce una retroalimentación entre el planteamiento de la acción práctica llevada a cabo por la población objeto de estudio y los resultados obtenidos en la investigación, pudiendo tras ésta modificar aspectos de la práctica futura.

Si bien, el hecho de partir de esta interacción concreta en el fenómeno a estudiar, debido a la presencia de la entrenadora-investigadora a lo largo de todo el proceso de investigación, genera influencias que deben asumirse desde la positividad que supone entender el sistema desde un proceso sistemático, es decir, de los agentes a los efectos.

Por otro lado, la presente investigación ha sido seleccionada de forma voluntaria, considerándola como un elemento de formación tanto teórica como práctica, tanto en lo que concierne a la labor de entrenadora como en la formación permanente de la investigadora.

En resumen, el contexto particular, supone partir de un conocimiento previo de la muestra que podría ser útil a la hora de establecer posibles actuaciones ante los resultados obtenidos de forma objetiva, ya que de acuerdo con Eliot (2000, citado en Ceniceros, 2003), nadie mejor que la persona encargada de transmitir los conocimientos para conocer las situaciones problemáticas que suceden durante su práctica y tratar de intervenir sobre ellas.

# CAPÍTULO 3: RESULTADOS

---

### **3. RESULTADOS**

Este apartado muestra, en una presentación cualitativa y cuantitativa de los datos, los resultados tanto generales, como específicos de cada indicador.

Por otro lado, en forma de anexo se recogen los informes del software QSR-NVIVO 10, generados a partir del análisis de contenido.

#### **3.1 Resultados generales**

En líneas generales, el número de diarios personales analizados es de 10, apareciendo en todos ellos alguna referencia al miedo al contacto en balonmano, por lo que el 100% de la muestra percibe alguno de los miedos establecidos en el sistema categórico. De este modo, el total de palabras que recogen la muestra es de 7.981, de las cuales 2.139, el 26,80%, han sido codificadas dentro del sistema de categorías, y dan lugar a un total de 116 referencias relacionadas con los indicadores de análisis de la investigación.

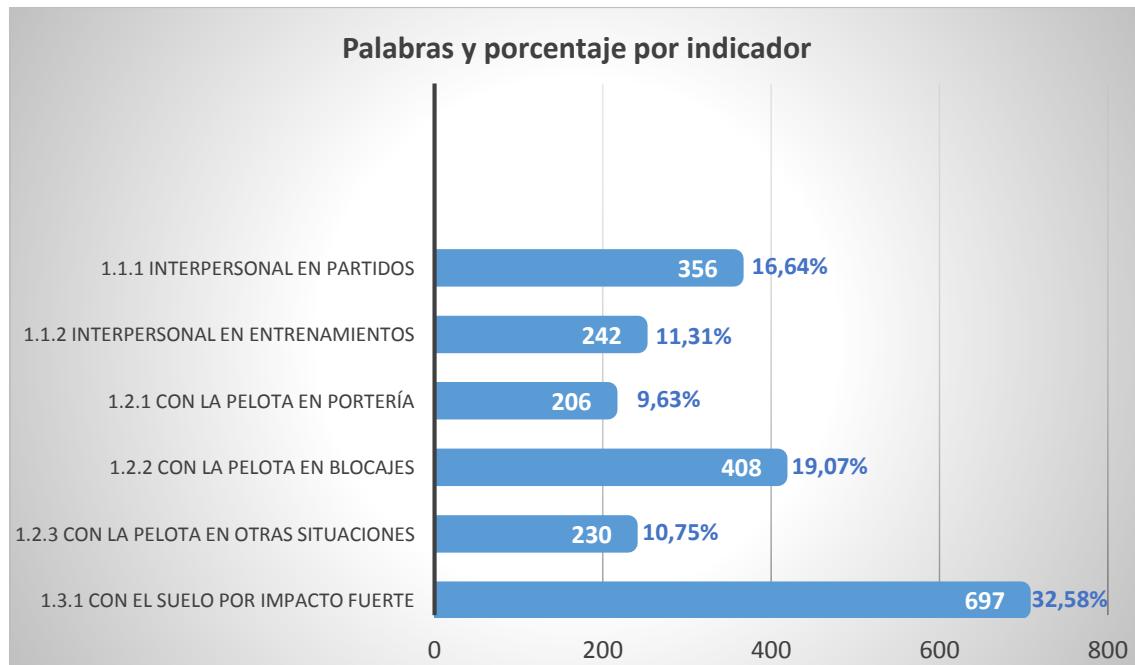
En relación a esto, cabe destacar que el porcentaje de referencias al miedo es muy alto, por lo que se debería tener en cuenta en futuros planteamientos de las sesiones de entrenamiento, tratando de modificar o solventar éstos miedos.

En lo que respecta al género de la muestra, existe también un dato significativo, dado que de los 10 diarios analizados, 2 de ellos corresponden al género femenino, los cuales abarcan el 29,31% de las referencias codificadas, casi un 10% más del que correspondería. El restante 70,69% de las referencias, corresponde a los 8 diarios de los varones. De ello se extrae que las chicas, tienen un 1,65% más de referencias a los miedos que los chicos en general.

##### **3.3.1 Palabras por indicador**

Si se analiza en un primer momento el número de palabras codificadas en referencia a cada indicador, y por consiguiente el porcentaje de éstas en referencia al total, se comprueba como el indicador 1.3.1 “miedo al contacto con el suelo por impacto fuerte”, con 697 palabras, un 32,58% de las palabras codificadas, tal y como muestra el gráfico 1, destaca por encima del resto, pudiendo apreciarse así, cómo el miedo a impactar fuerte contra el suelo tanto en las sesiones de entrenamiento como en los partidos, es un factor a tener en cuenta.

Por otro lado, el indicador 1.2.1 “miedo al contacto con la pelota en otras situaciones”, con menor número de palabras codificadas (206), denota concreción en las referencias personales de los diarios y miedos claramente definidos, dado que este indicador puede abarcar un amplio rango de situaciones.



**Gráfico 1:** Número de palabras y porcentaje por indicador

Al existir un mayor número de indicadores para las categorías de miedo al contacto interpersonal y con la pelota, que para la categoría de miedo al contacto con el suelo, y tal y como muestra el gráfico 2, los porcentajes son acordes al número de indicadores de cada una de ellas, si bien, podría destacarse que la diferencia entre la categoría que posee tres indicadores (1.2 “miedo al contacto con la pelota”) y la categoría 1.3 “miedo al contacto con el suelo”, con tan sólo un indicador, es mínima, sólo un 6,87% de palabras, por lo que se puede argumentar que los jugadores poseen en general alto miedo a caer al suelo.



**Gráfico 2:** Tanto por ciento de palabras por categoría

### 3.1.2 Referencias por indicador

Atendiendo a los porcentajes que hacen referencia a cada indicador y partiendo de la división categórica que muestra el gráfico 3, se aprecia como los resultados son bastante homogéneos, no existiendo más de un ocho por ciento de diferencia entre dos categorías. De este modo, el menor porcentaje, un 29%, es decir, 34 referencias, corresponde al miedo al contacto interpersonal. 39 referencias, un 34% de las 116 codificadas, hacen referencia al miedo al contacto con el suelo. Y el mayor porcentaje de referencias, un 37%, con 43 codificadas, corresponde al miedo al contacto con la pelota. De ello se deduce pues, que los miedos percibidos por los jugadores de categoría alevín se dan en similar porcentaje para todas las categorías, sin destacar ninguna por encima del resto. Si bien, al entrar en detalle en el análisis por indicador, si se aprecian diferencias.

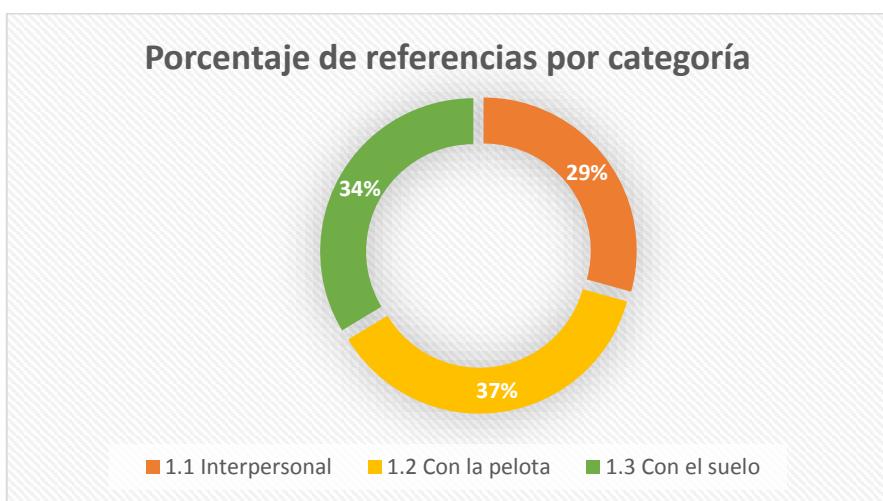


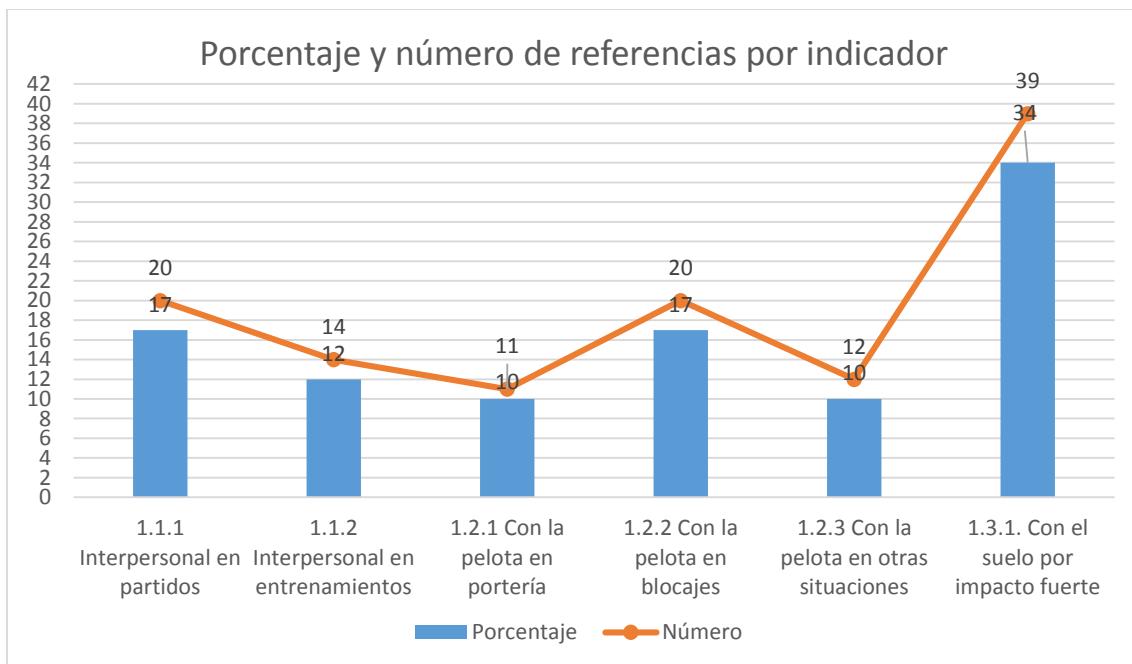
Gráfico 3: Porcentaje de referencias por categoría

De este modo si se atiende al gráfico 4, en líneas generales se observa una igualdad entre todos los indicadores, exceptuando el indicador que hace referencia al impacto con el suelo, ofrece un mayor número de referencias, 39, más de un tercio de las referencias analizadas. Dejando éste a un lado, se pueden apreciar dos indicadores que destacan por encima del resto en sus distintas categorías. Así, con 20 referencias cada uno, el miedo al contacto interpersonal en partidos y el miedo al contacto con la pelota en los blocajes, son los mayores temores de los jugadores.

Analizando dicho gráfico, se comprueba que pese a que la categoría con mayor número de referencias corresponde al miedo al contacto con la pelota, con 43 referencias

codificadas, el sólo indicador de miedo al contacto con el suelo por impacto fuerte, casi iguala el porcentaje de ésta, teniendo tres indicadores a referenciar.

También puede apreciarse como el miedo que se produce durante los partidos es mayor que el producido en los entrenamientos ante las mismas situaciones, habiendo una diferencia de un 6% de las referencias codificadas.

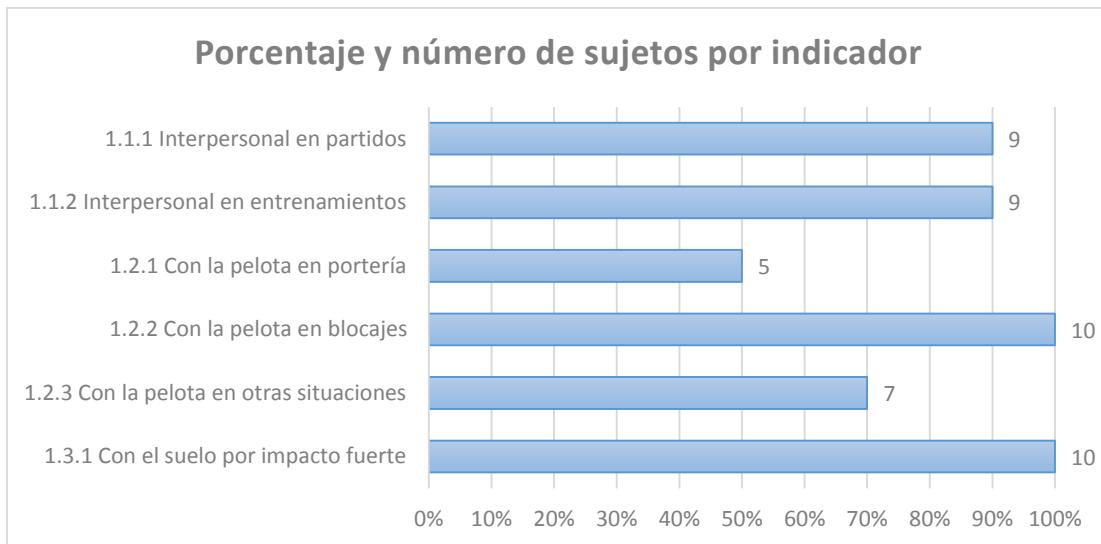


**Gráfico 4:** Porcentaje y número de referencias por indicador

Por otro lado, si se tiene en cuenta todo lo anteriormente analizado, se puede apreciar una casi total correlación entre el número de palabras y el número de referencias, con sus correspondientes porcentajes por indicador, existiendo diferencias entre las categorías de miedo al contacto con el suelo y miedo al contacto interpersonal, pudiendo ser debido simplemente a la expresión utilizada por los jugadores en sus diarios.

### 3.1.3 Muestra por indicador

Por último y haciendo referencia a los sujetos de la muestra que refieren en los diarios personales cada indicador del sistema de categorías, siendo el máximo invariable de éstos de 10, se puede observar en el gráfico 5 que a continuación se expone, como en general los porcentajes para cada indicador son altos, bajando del 70% tan sólo el indicador 1.2.1 “miedo al contacto con la pelota en portería”, con un 50%.



**Gráfico 5:** Porcentaje y número de sujetos de la muestra por cada indicador

Siguiendo de nuevo el gráfico, han sido dos los indicadores mencionados por todos los sujetos de la muestra lo que supone un aspecto a tener en cuenta para futuras planificaciones ya que las referencias a éstos son abundantes. En este sentido se aprecia, al igual que en los datos analizados anteriormente, como el indicador de la categoría vinculada con el miedo al contacto con el suelo obtiene el más alto porcentaje, con un 100% de sujetos que lo mencionan en algún momento en sus diarios personales.

Del mismo modo, los indicadores que corresponden al contacto interpersonal, han sido altamente mencionados de manera homogénea, ambos con un 90% de los sujetos de la muestra.

Esto no sucede con los indicadores correspondientes al miedo al contacto con la pelota, ya que los porcentajes son disímiles. El indicador con menor porcentaje de sujetos que lo mencionan, pese a ser la mitad de la muestra, hace referencia a situaciones de portería, es decir, un puesto específico que no todos los jugadores asumen durante las sesiones de entrenamiento o partidos, lo que explicaría el bajo porcentaje de sujetos que lo mencionan en sus diarios. En sentido contrario, el miedo existente al impacto con la pelota a la hora de realizar blocajes (indicador 1.2.2), es mencionado por la muestra total. Esto podría ser debido a que no se habían tratado con anterioridad en las sesiones de entrenamiento.

### **3.2. Resultados específicos por indicador**

Este apartado corresponde con el análisis detallado de los indicadores establecidos en el sistema de categorías. Para poder llevar éste a cabo, se procede a un análisis mixto de los resultados, utilizando por un lado y de forma cuantitativa los datos resultantes del uso del programa NVIVO 10, y por otro los testimonios de los sujetos de la muestra, que completarán los anteriores desde una metodología cualitativa.

#### **1.1.1 Miedo al contacto interpersonal en partidos.**

El indicador muestra como los jugadores tienen temor ante situaciones de contacto físico durante los partidos disputados. Así, se han registrado 20 referencias, un 17% del total en nueve sujetos de la muestra (90% de los diarios analizados). Han sido un 16% de las palabras totales las utilizadas por los sujetos para describir estos miedos, de las cuales se pueden destacar varias intervenciones, ya que para estos dos sujetos, este indicador constituye un 3,5% y un 4,1% del diario total, respectivamente.

*Adrián:* “Si he tenido mucho miedo, ninguno nos atrevíamos a entrar y cuando lo hacíamos nos agarraban.”

*María:* “Tenía muchísimo miedo al enfrentarme a ellos nadie entraba y nos agarraban cuando algún valiente lo intentaba”

*Javier:* “Si he tenido mucho miedo al contactar con ellos porque me empujaban todo el rato”

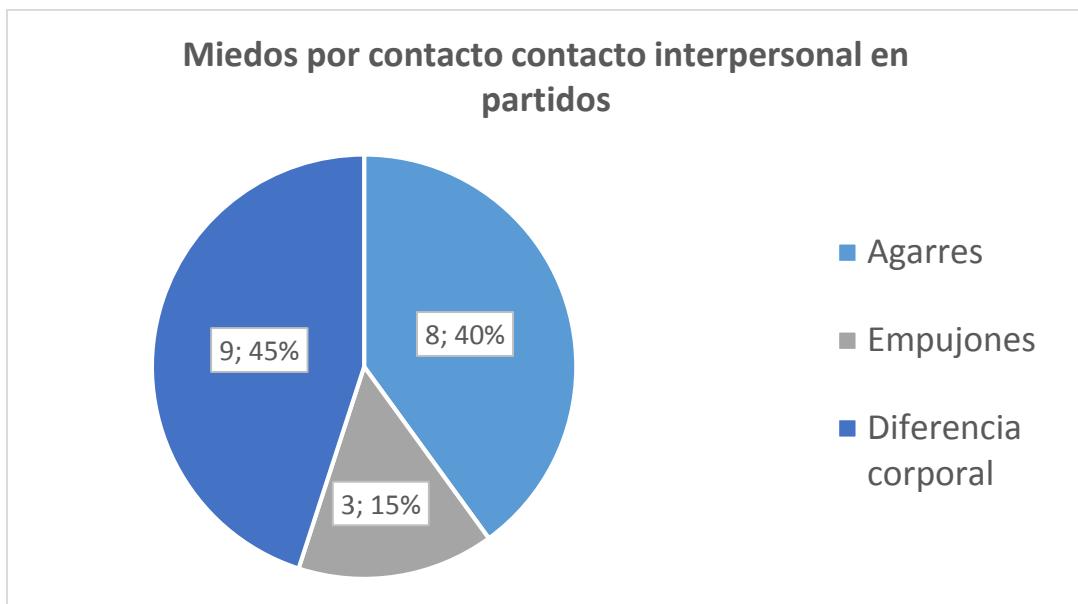
Para este indicador, la mayoría de referencias mencionan la diferencia de edad y altura, así como agarres antirreglamentarios y empujones tal y como muestra el gráfico 6 u otras expresiones de los sujetos.

*Miguel:* “Me daba miedo que me empujasen muy fuerte”

*Andrés:* “Si he tenido miedo porque eran muy grandes”.

*Lucía:* “Con un poco de miedo porque eran mas mayores”

*Hugo:* “Me ha dado miedo que eran más grandes”



**Gráfico 6:** Porcentaje y referencias de las causas referidos al indicador 1.1.1

### 1.1.2 Miedo al contacto interpersonal en entrenamientos

Durante los entrenamientos, y pese a que las diferencias corporales son mínimas, también se producen situaciones que generan miedos en los jugadores. De este modo y tal y como sucedía con el indicador analizado anteriormente, el 90% de los sujetos tienen referencias al contacto interpersonal durante las sesiones de entrenamiento, pero en este caso, el número de referencias es bastante menor (14 referencias) y el número de palabras totales también, con un 11% respecto al total de la muestra codificada.

Este indicador alberga codificaciones sobre todo en lo que concierne a agarres, por lo que dado que ambos indicadores pertenecientes a esta categoría, tienen referencias a este tipo de situaciones, debería tenerse muy en cuenta a la hora de plantear propuestas de mejora para futuras intervenciones.

*Juan:* “He sentido miedo en el ejercicio de 5 pases. Cuando tenia el balón ivan todos a por mi y me agarraban fuerte. “

*Hugo:* “En el 1 contra 1 he sentido miedo porque me agarraban”.

*Luis:* “He tenido miedo en churripalo porque Sara me daba fuerte en el brazo todo el rato”

El hecho de que exista un porcentaje bajo de este indicador, podría ser debido a que los jugadores tienen un conocimiento mutuo y realizan actividades que requieren contacto

en todas las sesiones de entrenamiento a lo largo de todo el año, por lo que los miedos o temores que pudieron existir al principio de la temporada, son ahora paliados..

### 1.2.1 Miedo al contacto con la pelota en portería

Este indicador es el que menos referencias muestra, 11, las cuales se relacionan principalmente al miedo al impacto de la pelota en la cara, con tres referencias, tal y como dice *Juan*: “He tenido algo de miedo porque solo he jugado de portero y sobre todo me da miedo que me den en la cara.”

Cuatro son las referencias que se podrían subdividir y agrupar en relación a la fuerza del lanzamiento, como expresa *Andrés*: “En los lanzamientos de penaltis he tenido algo de miedo porque hay compañeros que lanzan muy fuerte.”

El resto de las referencias, se pueden agrupar en la subdivisión de cercanía del lanzador. Así se constata en el diario de *Miguel*, el cual refiere en tres ocasiones, respondiendo a la pregunta sobre el miedo a este subindicador.

*Miguel*: “Si, en la portería cuando lanzan de muy cerca”. “Si, en la portería cuando lanzaban de muy cerca porque me hacía daño”. “Solo cuando me tiran desde muy cerca en la portería”.

Pese a ser el indicador con menor porcentaje de sujetos que lo abordan, con un 50% de ellos, se trata de la mitad de la muestra, con un 9,63% de las palabras totales analizadas, por lo que no debería caer en el olvido.

El bajo número de referencias codificadas en la muestra para este indicador podría deberse al hecho de que existen jugadores que por un lado, asumir el rol de portero les supone una motivación extra, y por otro, jugadores que nunca se ofrecen voluntarios o rara vez se ponen en portería, por lo que existen pocas menciones a este indicador en este sentido.

### 1.2.2 Miedo al contacto con la pelota en blocajes

Dentro de la categoría de miedo al contacto con la pelota, es éste indicador el que más referencias posee, con un total de 20, que suponen el 17% de las referencias de la muestra expresadas al menos una vez por cada sujeto, componiendo así el 100% de la muestra, es decir, que los 10 sujetos participantes perciben en sus diarios miedo al

impacto de la pelota en situaciones de blocajes. Para ello han utilizado un 19% de las palabras categorizadas, teniendo además un porcentaje de cobertura por cada diario de los sujetos por encima del 1,1%, alcanzando una media de 1,8% del diario total utilizado para expresar miedo en estas situaciones nuevas para las sujetos tal y como expresa *Miguel* en su respuesta a la pregunta sobre actividad en la que haya sentido miedo: “Al principio un poco al blocar el balón era la primera vez que lo hacíamos”.

Para otros sujetos el miedo, al igual que para el indicador anterior, es debido a la fuerza en el impacto o el impacto mismo en la cara del balón.

*Lucía*: En el blocage he sentido miedo por si Sara me daba en la cara (...)

*Felipe*: Un poco en los blocajes porque algunos como Marcos Sara o Pelayo tiran muy fuerte

*Andrés*: “En el entreno de hoy he sentido miedo en los blocajes por si me daban en la cara

#### 1.2.3 Miedo al contacto con la pelota en otras situaciones

Para poder albergar todas las experiencias que han causado temor en los jugadores y que no tenían cabida en el resto de categorías o indicadores, pero que eran citadas en múltiples ocasiones, ha sido necesario establecer el presente indicador, cuyos aspectos no eran lo suficientemente reiterativos como para considerarlos como indicadores propios dentro del sistema categórico.

Cuenta con 10% de las referencias totales analizadas, es decir, 12, correspondiendo con un 10,75% de las palabras codificadas. Por otro lado, han sido 7 los sujetos que se han referido en alguna ocasión a este indicador, es decir un 70% de los sujetos, que supone un porcentaje alto, coincidiendo en varias ocasiones referencias similares.

*Felipe*: “He tenido miedo en pelota sentada porque me daba miedo de que me diesen en la cara”

*Luis*: “He sentido miedo en pelota sentada porque si me daban en la herida me podía hacer daño.”

*María:* “En pelota sentada porque Pelayo me ha pegado un pelotazo muy fuerte.”

Estas referencias, al igual que las analizadas anteriormente, podrían ser clasificadas a su vez en miedo al impacto de la pelota en la cara, y miedo a la fuerza del impacto, existiendo así, 4 y 8 referencias respectivamente.

#### 1.3.1 Miedo al contacto con el suelo por impacto fuerte

El último indicador del sistema de categorías contiene las referencias hacia caídas producidas por los alumnos en situaciones de juego tanto en sesiones de entrenamiento como en partidos, dado que a diferencia de otros indicadores, éste es indiferente de la situación en la que se produzca.

Se trata del indicador más destacado debido a que cuenta con más de un tercio de las referencias de la muestra, 39, que suponen también un tercio del porcentaje total referenciado, un 34%. En lo que concierne a los sujetos que mencionan en algún momento miedo hacia el impacto con el suelo, el 100% de éstos han utilizado un total 697 palabras para expresarlo (37,58%).

En el gráfico 7, se muestra el porcentaje de cobertura perteneciente a cada sujeto correspondiente con el indicador, para comprobar el gran porcentaje de cada diario personal que éste abarca en la mayoría de los sujetos.

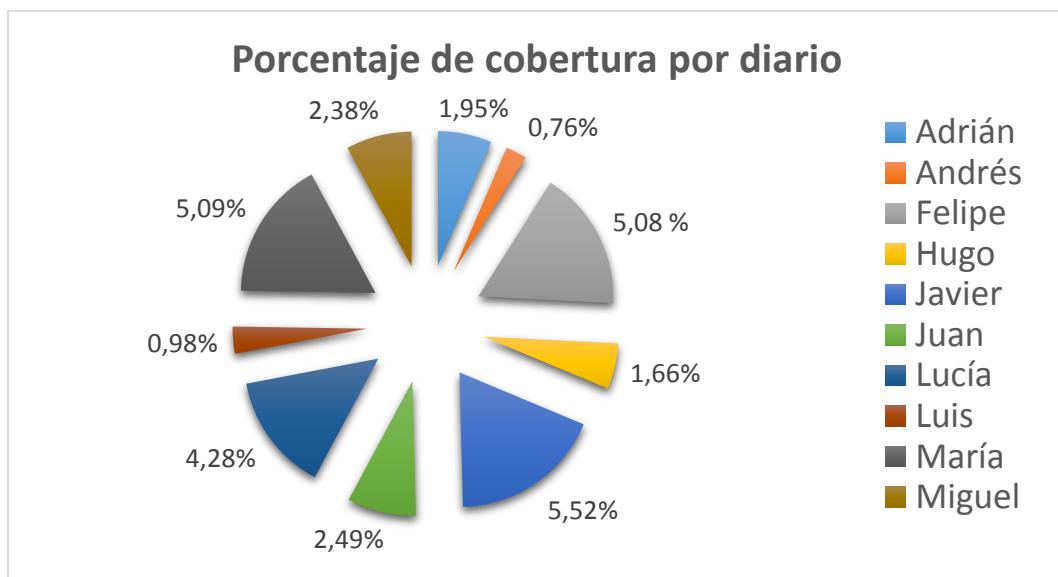


Gráfico 7: Porcentaje de cobertura por diario para el indicador 1.3.1

De este modo, algunas de las referencias al miedo al contacto con el suelo se producen en situaciones de entrenamiento.

*Felipe:* He sentido miedo en el 1 contra 1 por si alguien me cogía y me tiraba al suelo

*Juan:* En pelota sentada bien, pero en los 5 pases agarraban muy fuerte y pensaba que me tiraban

Otras sin embargo especifican situaciones ocurridas durante partidos, como detalla

*María:* “Hoy tenía mucho mucho miedo, eran grandes y no paraban de tirarme al suelo, nos daban agarrones y nos insultaban cuando metíamos gol

Por otro lado, se aprecia como algunos sujetos presentan miedo a ser tirados al suelo, mientras que otros perciben miedo a caer por ellos mismos al suelo.

*Javier:* “Tenía miedo de que me tiraran al suelo, en el asfalto me da miedo caer”

*Adrián:* “Tenía miedo de que Marcos me tirara al suelo y me hiciera daño.

*Luis:* “Si he tenido miedo al plantar el balón por si me caía me hacía daño en la herida de los puntos porque me tenía que tirar al suelo

*Miguel:* “Si a hacerme daño cuando saltaba y me tiraba al suelo”. “Bien pero con miedo de hacerme daño”

Del mismo modo que se pueden observar situaciones tanto de temor a caer como a ser derribado, los sujetos expresan también miedo no sólo al impacto, sino a la consecuencia de éste: hacerse heridas.

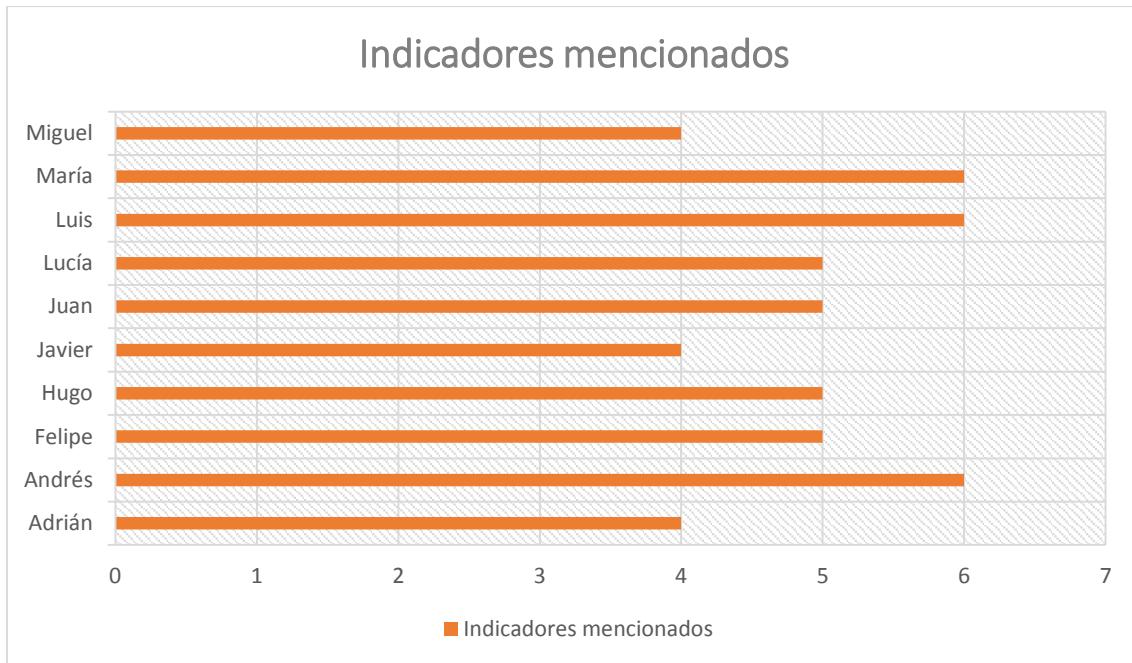
*Hugo:* Si cuando había que tirarse al suelo porque no quería hacerme alguna herido o hacerme daño

*Javier:* Si en la de tirarse al suelo por si me hacia alguna herida

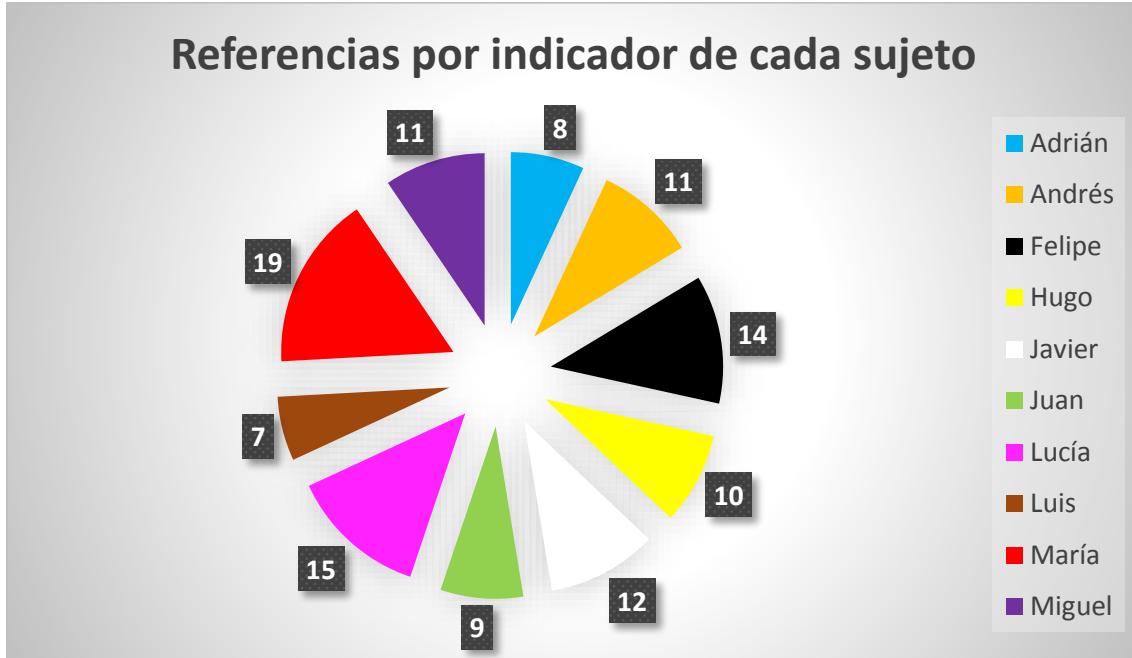
*Lucía:* Mal, porque tenía miedo a hacerme heridas.

### 3.2.1 Sujetos y referencias por indicador

Si se analiza por último el número de indicadores y referencias por indicador que mencionan los sujetos, se pueden observar algunas diferencias entre ellos, tal y como muestran los gráficos 8 y 9, expuestos a continuación.



**Gráfico 8:** Número de indicadores mencionados por cada sujeto



**Gráfico 9:** Número de referencias para cada indicador según los sujetos

Tal y como se puede apreciar en los gráficos, existen diferencias entre los sujetos. Así, María en su diario ha hecho referencia en 19 ocasiones a los 6 indicadores del sistema de categorías, lo que supone un 13,11% de su contenido. En sentido contrario se encuentra Luis, quien ha dedicado tan sólo un 6,24% de su diario a expresar sus miedos al contacto percibidos, haciendo 7 referencias a los 6 indicadores posibles, es decir realizando prácticamente una referencia para cada indicador.

Si se realiza un análisis de éstos gráficos a nivel general, se puede afirmar que todos los sujetos refieren más de la mitad de los indicadores al menos una vez y que más del 50% de los sujetos realiza más de una referencia para cada indicador.

En conclusión se corrobora lo expuesto anteriormente en lo que concierne al total de referencias, siendo éstas 116, expresadas en 50 referencias por indicador, lo que supone una media de más de 2 indicaciones por indicador a nivel general, dato interesante a tener en cuenta para las futuras intervenciones o planificaciones de entrenamientos.

# CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN

---

## 4. DISCUSIÓN

Esta investigación ha versado sobre un tema amplio como es el balonmano en edad escolar, pero ha sido acotado y dirigido hacia un equipo concreto de categoría alevín, siendo el objetivo principal analizar los miedos percibidos por los jugadores durante ciertas sesiones de entrenamiento y partidos correspondientes a la competición escolar y adquirir conocimientos sobre éstos miedos en la práctica del balonmano.

De esos temores analizados durante el proceso, destaca considerablemente el referido al impacto brusco contra el suelo, con un 34% de las referencias analizadas, otorgando así mayor ampliación a los estudios de Roquette (1994) o Cancela y Gutiérrez (2004) en sus aportaciones hacia el miedo al impacto con el suelo en caídas voluntarias o involuntarias en diferentes situaciones y deportes como son el judo y el voilebol.

En el presente estudio puede refutarse, lo expuesto por Salgado (2007) sobre los miedos en diferentes situaciones en el deporte del balonmano, destacando a favor en su investigación, lo referente a situaciones de miedo al contacto cuerpo-objeto, es decir, miedo al contacto corporal por golpe de la pelota. Así, Salgado, redacta en una sus conclusiones: “Em Andebol: (...) os “batimentos” da pelota, relacionadas principalmente com o posto específico do guardaredes (...)” (“En balonmano: (...) los golpes de la pelota, relacionados principalmente con el puesto específico de portero (...)”). Pero en lo que a esta investigación concierne, el miedo al contacto en portería es el indicador con menor porcentaje de referencias codificadas, con tan sólo 11, y tan sólo referido por un 50% de la muestra.

Por otro lado, si puede corroborarse la afirmación de Martínez y Ferreira (2003) en lo referente al miedo existente a los contactos corporales entre los rivales durante un combate, que unido a las conclusiones alcanzadas por Pina (2013) en un contexto mucho más cercano a esta intervención de balonmano como es el voleibol, en lo que respecta al miedo al contacto interpersonal con los compañeros de equipo, pueden extrapolarse a resultados aquí analizados anteriormente, en los que los jugadores presentan no sólo miedo al contacto interpersonal con los rivales en situaciones de cuerpo a cuerpo, sino también a los compañeros en las mismas. Las referencias hacia este indicador pueden considerarse suficientes para corroborar lo dicho por los autores

ya que el 90% de los sujetos habla en más de una ocasión acerca de éstos miedos al contacto interpersonal.

En el mismo sentido, referido hacia el miedo al contacto corporal y dado la controversia que genera debido a la edad de los sujetos, es interesante destacar la relación de muchas de las menciones sobre estos miedos en los partidos, ya que puede reafirmar lo explicado por Salgado, Sangiao y López Villar (2000) acerca de la influencia de la edad y el control corporal en la aparición de los miedos, debido a que los jugadores de la muestra llegan a ser uno o dos años menores que sus rivales, por lo que la edad, experiencia y diferencias corporales son claves en el desarrollo del juego.

No puede establecerse ninguna relación o determinación acerca del miedo al contacto en los blocajes, dado que no se ha realizado ningún estudio acerca de éste aspecto que pueda refutar o corroborar los resultados aquí expuestos, por lo que no sería conveniente, dado el carácter intrínseco de la muestra en lo concerniente a número de sujetos, extrapolarlo a niveles generales.

A niveles generales de la investigación, y dados los altos porcentajes de referencias y coberturas en todas las categorías establecidas dentro del sistema, puede confirmarse la idea que plantea Siquier (1987) acerca de la aparición de miedo en aquellas situaciones que encierran riesgos para los ejecutantes. Las situaciones de miedo al contacto con el suelo o miedo al contacto con la pelota, suelen venir causadas por el riesgo que les genera el hacerse una herida, o el hacerse daño en la cara.

También hablando en términos generales, se puede garantizar lo expresado por Zubiaur y Gutiérrez (2003), cuando afirman que el miedo como emoción aparece frecuentemente en el aprendizaje motor, ya que la presente investigación cuenta con más de un 29% de cobertura, del total analizado de los diarios, referido al miedo por parte de los sujetos. Es decir, que casi un tercio de lo que los alumnos expresan en sus diarios, hace referencia a miedos concretos.

Por último es preciso señalar que las propuestas de afrontamiento que estos autores plantean para la superación de los temores y ansiedad provocados por el contacto físico, coinciden con la idea de Salgado, Eslava, Montes y Mariño (2003), quienes proponen la

importancia de superar los temores desde edades tempranas, y sobre todo la importancia de plantear acciones que eviten la aparición de los miedos. Desde esta perspectiva se enfoca la investigación y se finaliza la discusión.

# CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES

---

## 5. CONCLUSIONES

Para la presente investigación los objetivos propuestos eran principalmente conocer los temores al contacto percibidos por un equipo de balonmano alevín para, en segundo lugar analizarlos y adquirir los conocimientos necesarios, para poder, en tercer lugar, plantear propuestas para paliar esos miedos y conseguir mayor seguridad en la práctica del balonmano.

Para llevar a cabo dichos objetivos, se ha utilizado una metodología inductiva dirigida al análisis de contenido de los diarios personales de los jugadores. La cantidad de diarios analizados es de diez, habiendo sido dos diarios eliminados de la muestra. Estos diarios fueron escritos siguiendo unas pautas elaboradas por la investigadora, de forma voluntaria y en ausencia de ésta.

Del análisis de contenido de las referencias obtenidas realizado por el software QSR-NVIVO 10, las conclusiones tanto generales como específicas que se obtienen son:

- El 100% de la muestra hace referencia al menos una vez a alguno de los miedos propuestos por el sistema de categorías. Por ello puede afirmarse que los jugadores de categoría alevín perciben en la práctica de balonmano miedo al contacto.
- De los 10 diarios seleccionados en la muestra, se han codificado 116 referencias hacia los miedos, es decir, 11,6 menciones por jugador de media, reafirmando lo expuesto en el punto anterior siendo un número muy alto de temores durante su práctica deportiva.
- Del mismo modo, de las 2.139 palabras totales que se codificaron de los diarios seleccionados, 185 son “miedo”, lo que supone un 8,64%, de nuevo corroborando lo expresado con anterioridad.
- Del total de la muestra seleccionada, si se tratan los resultados por género, un 27,31% de las referencias codificadas pertenecen a las 2 chicas, frente al 70,69% que pertenecen a los 8 chicos. Esto significa que las chicas demuestran tener un 1,65% más de miedos en cualquiera de las categorías que los chicos.

- Volviendo a los resultados analizados con respecto a las palabras de la muestra, del total de ellas, 7.981, el 26,80%, han sido codificadas dentro del sistema categórico en alguna de sus categorías. Siendo la de “miedo al contacto con la pelota”, con un 39,45% de las palabras totales la mayor mencionada, seguida por “el miedo al contacto interpersonal”, 37,95%, y “miedo al contacto con el suelo, 32,58%.
- Al analizar el número de referencias, los datos del punto anterior no se mantienen constantes, ya que con un solo indicador, la categoría de “miedo al contacto con el suelo” supera con un 34%, a la categoría de “miedo al contacto interpersonal”, que con dos indicadores, obtiene un 29% de las referencias totales.
- Cabría destacar también que el número de referencias sobre el miedo al contacto interpersonal durante los partidos, es decir, con rivales, es superior al miedo que se produce durante los entrenamientos con sus compañeros de equipo, con un 17 y un 12% respectivamente, siendo un 5% más alto la primera que la segunda. De lo que se puede concluir que los jugadores perciben mayor miedo a la hora de competir con rivales desconocidos que con sus compañeros.
- El indicador que trata acerca de las caídas por impacto fuerte contra el suelo, sin diferenciar la situación en la que se produzcan, es el indicador más notorio. Cuenta así, con un 34% de las referencias totales, es decir, 39, que conforman más de un tercio de la muestra total. Además, es uno de los dos indicadores mencionado por el 100% de los sujetos de la muestra y cuenta con también más de un tercio de las palabras codificadas, 697 (37,58%). Estos altos porcentajes refieren a los temores que tienen los jugadores a hacerse heridas y daño al caer principalmente.
- Dentro de la categoría de “miedo al contacto con la pelota” es el indicador 1.2.2 “blocajes” el que mayor porcentaje de referencias y palabras tiene, con un 17% de las totales de la muestra; 20. Además, ha sido nombrado por todos los sujetos de la muestra, 10. Sin embargo el miedo al contacto por impacto de la pelota en portería (11 referencias del 50% de los sujetos), se encuentra por debajo de éste

e incluso por debajo del que agrupa “miedo al contacto con la pelota en otras situaciones”, con 12 referencias, quizás debido a la amplitud que este último indicador puede abarcar. Sin embargo esta categoría es la que mayor número de referencias y palabras totales de la muestra abarca: 37% de referencias y 844 palabras.

- Muy cerca de los indicadores menos mencionados, se encuentra el “miedo al contacto interpersonal en entrenamientos” con 14 referencias (un 12%). Si bien, se destaca que es nombrado por el 90% de los sujetos al menos una vez. Los bajos porcentajes, constatan que frente al otro indicador de contacto interpersonal, la igualdad en la antropometría de los jugadores no genera tantos temores.
- Otro de los indicadores que más hay que tener en cuenta dado el número de referencias que contiene, 20, un 17% de la muestra total, es el que hace referencia al contacto interpersonal en partidos, que ha sido mencionado por el 90% de la muestra; 9 de los 10 jugadores. Pese a las grandes diferencias en cuanto a porcentajes con el indicador que más temores genera, se debe tener también muy en cuenta, ya que junto con el miedo al contacto en blocajes, suponen un 68% de los temores de los jugadores de la muestra escogida.
- El resto de indicadores al miedo, con valores más bajos (12% interpersonal en entrenamientos, 10% con la pelota en portería y 10% con la pelota en otras situaciones), suponen un 32% del total de referencias de la muestra. Se puede afirmar así que a éstos, suponen menor motivo de miedo dentro del balonmano, pero que deben ser tenidos muy en cuenta dado que no son porcentajes que pueden ser desechados.

Si se realiza un análisis a través de la lectura de los fragmentos y palabras de los textos que han sido codificados, se pueden detallar las siguientes conclusiones:

- El miedo al contacto contra el suelo por impacto fuerte, aparece tanto por caídas voluntarias o involuntarias, por miedo a ser derribado en situaciones de contacto

o por miedo a tirarse al suelo, siendo la causa principal que se deduce de los fragmentos, el miedo a hacerse heridas.

- El miedo al contacto interpersonal en partidos, aparece principalmente mencionado, relacionado con causas de diferencias antropométricas. La mayoría de los sujetos de la muestra, mencionan que los jugadores rivales eran muy “grandes” o fuertes y que resultaban agarrados o empujados, por lo que sentían miedo a realizar penetraciones o incluso lanzar a portería. En alguna ocasión se menciona el no querer volver a intentarlo por este miedo generado.
- En lo que concierne al contacto interpersonal en los entrenamientos, éste se ve reflejado en situaciones de agarres principalmente, pero son menos referidos dado que los jugadores viven situaciones de contacto durante prácticamente todas las sesiones de entrenamiento.
- Por su parte el miedo al contacto con la pelota en situaciones de portería, es mencionado principalmente por temor a que la pelota impacte con mucha fuerza o en la cara. Si bien, no es referenciado en muchas ocasiones debido a que durante las sesiones de entrenamiento el puesto de portero es voluntario, por lo que no todos los jugadores pueden haber podido vivenciar las sensaciones y temores de estar en portería durante las sesiones especificadas en los diarios.
- Destaca como el segundo miedo más referenciado por los sujetos el que menciona el contacto con la pelota en situaciones de bloqueo, causado por que los sujetos lo experimentan por primera vez, o bien por el temor a un impacto de la pelota por error en la cara con fuerza, al igual que en el punto anterior.
- Siendo uno de los indicadores con menor relevancia, el miedo al contacto con la pelota en otras situaciones, hace referencia a todas aquellas que no pueden ser incluidas en alguna categoría por falta de menciones, si bien en este caso, los sujetos expresan coincidencias, siendo causado dicho miedo por juegos como “pelota sentada”, entre otras situaciones.

Con todo ello, se puede concluir que el miedo al contacto en situaciones motrices de balonmano en categoría alevín, es recurrente en los jugadores, en concreto y de sobre manera el miedo al contacto con el suelo por impacto fuerte, siendo así un factor muy importante a tener en cuenta para el aprendizaje.

Volviendo de nuevo a las ideas iniciales que han introducido esta investigación, la controversia generada por los contactos físicos en la categoría alevín, se ve sustentada en cierta medida por las conclusiones aquí explicitadas, dado que si el total de los jugadores de un equipo de ésta categoría, muestran miedo hacia diferentes tipos de contacto, no sólo físico, y son capaces de identificarlo y expresarlo, la controversia se genera desde la propia práctica y no desde factores externos.

Este estudio permite analizar y clasificar los miedos vivenciados por los jugadores, para poder establecer propuestas que permitan, sino evitar su aparición, mitigar o reducir sus consecuencias. Así, los propósitos de la investigación pueden considerarse de interés, dado que si jugadores, que llevan a lo sumo cuatro años practicando éste deporte, presentan unos niveles tan altos de miedo durante su práctica, cabría preguntarse qué futuros jugadores de balonmano se están formando si aprenden con miedo.

Del mismo modo las conclusiones a las que se ha llegado con la presente investigación, pueden servir como alerta, por un lado, a entrenadores que desarrollen sus labores no sólo en la categoría que aquí concierne, sino sobre todo en las categorías inferiores, con el propósito de alcanzarla, sino con ausencia, con un menor porcentaje de miedos. Por otro lado, a futuros entrenadores, para que tengan conocimiento de los factores que generan miedos en los jugadores de ésta categoría, y sean capaces de plantear sus prácticas generando un clima psicológico y práctico favorable que genere seguridad en los jugadores ante las situaciones producidas por la propia lógica interna del deporte. Y por otra parte, a futuros docentes de Educación Física, para que sean conscientes a la hora de plantear los contenidos curriculares referentes al balonmano, de los miedos que éste puede generar, para así favorecer experiencias (que en la mayoría de ocasiones serán iniciales), positivas y satisfactorias que permitan generar un gusto por la práctica de éste deporte.

De este modo, tras esta reflexión, se proponen algunas soluciones para que los jugadores adquieran seguridad en sus prácticas:

- ❖ Comenzar, desde la categoría inmediatamente inferior, a crear situaciones cercanas a las que se vivencian en la categoría alevín, para que las sensaciones posteriores se vivencien con menor miedo.
- ❖ Adaptar las actividades a los jugadores del equipo y no al revés, para centrar los aprendizajes en ellos y crear así mayor confianza e introducir progresivamente las situaciones que puedan generar mayores conflictos mediante ejercicios adaptados.
- ❖ Tratar en la medida de lo posible de dotar a los jugadores de los supuestos básicos para evitar daños en las caídas, invitándoles a utilizar elementos de protección que les otorguen seguridad.
- ❖ Dotar de la suficiente técnica en las situaciones de aprendizaje referentes a la realización del contacto con el compañero o rival, para evitar contactos mal realizados, que puedan provocar daño, y establecer claramente y desde el principio los límites y las infracciones producidas por el contacto interpersonal.
- ❖ Planificar de forma progresiva las actividades que conlleven un impacto directo de la pelota por lanzamiento del compañero o rival, aumentando las distancias o variando la zona de lanzamiento. Así como generar un clima de confianza y seguridad ante el puesto de portero, otorgando las pautas necesarias para evitar impactos no deseados.

Para terminar, se presentan las limitaciones de la investigación para que sean tenidas en cuenta para la mejora en futuras investigaciones:

Respecto al marco teórico:

- Existiendo varias investigaciones que analizan las vivencias de los sujetos, son escasas o nulas las investigaciones que abordan el tema desde la práctica deportiva del balonmano, por lo que las fuentes bibliográficas sobre las que ha sido contratado el estudio son pocas.

Respecto a la muestra:

- Dado que la investigación ha versado sobre un equipo concreto, el número de sujetos de la muestra era escaso, habiendo sido además eliminados dos diarios por falta de cumplimiento de los criterios de selección. De haber ampliado el número de equipos, la muestra habría sido más numerosa y podrían haberse podido ampliar las categorías o indicadores del miedo percibido.
- Los sujetos de la muestra, son todos jugadores de balonmano desde hace un mínimo de dos años, por lo que si se hubiesen seleccionado otros equipos para participar en la investigación, que presentasen jugadores que se inician al balonmano en esta categoría, podrían haberse encontrado también otros factores causantes del miedo, así como haberse podido realizar un estudio comparativo entre jugadores que se inician en el balonmano en categoría alevín y jugadores que ya tienen experiencia en este deporte.
- En lo que concierne al género de la muestra, tan sólo había dos informes pertenecientes al género femenino, por lo que, de haber ampliado la muestra, podrían haberse encontrado otros factores de la percepción de temores, además de haberse podido realizar una comparativa entre los resultados de ambos géneros.

Respecto al método de investigación:

- No ha sido posible la triangulación de los resultados de la investigación con otros observadores dado que ésta ha sido realizada por una única persona. Esta triangulación habría otorgado al proceso de análisis de los datos, de mayor fiabilidad y validez.

Con todo ello, las conclusiones del presente estudio tratan de aportar un conocimiento más profundo acerca de las conductas derivadas del contacto y de su repercusión en la práctica, para poder así establecer soluciones futuras no sólo para situaciones de entrenamiento o competición sino en la posible práctica dentro de la asignatura de Educación Física.

# CAPÍTULO 6: BIBLIOGRAFÍA

---

- Blasco, J. y Pérez Turpín, J. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte*. Alicante: Club Universitario.
- Blázquez, D. y Amador, F. (1999). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde.
- Burriel, J. y Carranza, M. (2000). *El sistema deportivo en edad escolar*. Aula de Innovación Educativa.
- Cagigal, J. (1985). *Pedagogía del deporte como educación*. Revista de Educación Física. Renovación de teoría y práctica, 3, 5-11.
- Calzada, A. (2004). *Deporte y educación*. Revista de educación, 335, 45-60.
- Canales, I. (2006) *Consecuencias pedagógicas de la mirada y el tacto en la expresión corporal*. (Tesis doctoral). Universitat de Lleida. Instituto Nacional de Educación Física. Lleida.
- Canales, I. y Pina, I. (2014). *El miedo al contacto en el voleibol. Percepciones del alumnado de Educación Física*. Agora para la educación física y el deporte, 16(2), 122-136.
- Ceniceros, D. (2003). *El profesor como investigador, una perspectiva crítica. Apuntes sobre metodología d la investigación*. (Vol. 2) Universidad pedagógica de Durango.
- Colegios Marianistas de España (2014). *Marianistas, nuestra propuesta educativa. Educar con el deporte*. Madrid: SM.
- Consejo Superior de Deportes (2007). *Libro Blanco del Deporte Escolar*. Madrid. Manuscrito no publicado.
- Diputación General de Aragón Departamento de Educación, Cultura y Deporte. (2008/2009). *Libro blanco del deporte en edad escolar de Aragón*. 15-25.
- Estévez López, E.; Martínez Ferrer, B. y Jiménez Gutiérrez, T. (2009). *Las relaciones sociales en la escuela: el problema del rechazo escolar*. Revista de los Psicólogos de la Educación, 15(1), 45-60.

Flores, J.; Gómez, G. y Jiménez, E. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.

Fraile, A. (2004). *El Deporte Escolar En El Siglo XXI: Análisis Y Debate Desde Una Perspectiva Europea*. Edited by Fraile (coord.), 9-28.

Fraile, A. y de Diego, R. (2006). *Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal*. Revista internacional de sociología, 64(44), 85-109.

González, D.; Blasco, J. y Campos, A. (2005). *El deporte escolar en los centros educativos: aspectos metodológicos, formativos y laborales en las actividades físico-deportivas extraescolares desde la perspectiva del profesorado*. I Congrés d'esport en edat escolar. Ajuntament de València y Fundació Esportiva Municipal: Valencia.

González, D. y Campos, A. (2011) *Coordinación entre la materia de educación física y las actividades físico-deportivas extraescolares*. Revista de educación Contextos educativos. 14. 31-47

Hall, E. (1989). *El lenguaje silencioso*. Madrid: Alianza Editorial.

Heinemann, K. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica*. Barcelona: Paidotribo.

Hernández Moreno, J. (1994) *Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde.

Le Boulch, J. (1991). *El deporte educativo*. Barcelona: Paidós.

Leo, F.; Sánchez Miguel, P.; Sánchez Oliva, D.; Amado, A. y García Calvo, T. (2010). *Relación entre los motivos de práctica y los comportamientos de deportividad en jóvenes jugadores de balonmano [Relationship between reasons for practicing and sportpersonship behaviors in young handball players]*. E-balonmano: Revista de Ciencias del Deporte, 6(3), 111-122.

Mapcal S.A (1998) *Gestión eficaz del trabajo en equipo. Guías de gestión de la pequeña empresa*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

Martínez, O. y Ferreira, J. (2013). *La iniciación deportiva al combate de kárate: programa de contenidos de kumite desde cinturón blanco hasta verde*. Revista Pedagógica Adal. 16(27), 14-20.

Montesinos, J. (2005) *EL deporte en la edad escolar: Aspectos organizativos*. En: I Congrés d'Esport en edat escolar. Valencia, Ayuntamen de València y Fundació Esportiva Municipal.

Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. (BOA nº 119, 20 de junio de 2014).

Orden de 17 de julio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueban las Bases Generales por las que se regirán los XXXII Juegos Deportivos en Edad Escolar. (BOA nº158, 18 de agosto de 2014).

Pasarello, M. y Pla, G. (2008). *El rompecabezas de aprender a jugar a rugby*. En actas del II congreso internacional de rugby. El jugador: la mejora de las habilidades individuales. Madrid.

Pina, I. (2013). *Miedo al contacto percibido por el alumnado de 1º de la ESO en situaciones motrices de voleibol*. (Trabajo fin de máster del profesorado, Universidad de Zaragoza). Disponible en: <http://zaguan.unizar.es/TAZ/FCHE/2013/11258/TAZ-TFM-2013-335.pdf>. Acceso en: 3 de abril de 2015.

Prieto, J. y Gómez, M. (2012). *Estudio comparativo de la ventaja de jugar en casa en balonmano y rugby como deportes colectivos de colaboración-oposición con contacto*. E-balonmano: Revista de Ciencias del Deporte, 8(1), 17-24.

Roquette, J. (1994).- “*Sistematização e análise das técnicas de controlo das quedas no judo (Ukemis)*”. 14(2). 45-53 Lisboa: Ludens

Rogríguez, G.; Gil, J. y García Jiménez, E. (1996) *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.

Rovira, G. (2010). *La conciencia sensitiva en la formación docente. Estudio de casos: las vivencias de los estudiantes de magisterio suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas*. (Tesis doctoral). Universitat de Lleida. Disponible en: <<http://www.tesisenred.net/handle/10803/8204>>. Acceso en: 3 de abril de 2015.

Ruiz Olabuáguena, I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. 15. Universidad de Deusto.

Salgado, J.; Sangiao, S. y López Villar, C. (2000). “*Proposta de integración do judo no medio escolar a partir da superación dos problemas psico-afectivos derivados do contacto*”. E.F. y Deportes. Revista digital. 7(38). Buenos Aires.

Salgado, J.; Eslava, I.; Montes, J. y Mariño, C. (2003). *Factores a tener en cuenta en la enseñanza de tareas motrices que impliquen contacto físico*. Revista de Educación Física: Renovar la teoría y práctica, 91, 27-38.

Salgado, J. (2007). *Aversión al contacto: problemas psicoafectivos derivados del contacto en sesiones de Educación Física con actividades sociomotrices de colaboración-oposición*. III Congreso de Ciencias del Deporte. Pontevedra. Galiza. España

Salgado, J. y Rovira, G. (2007). *Análisis de los problemas psico-afectivos derivados del contacto en deportes sociomotrices de colaboración-oposición*. Departamento de Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Zaragoza.

Saura, J. (1996). *El entrenador en el deporte escolar*. Lleida: Institut d'Estudis Ilerdencs.

Siquier, S. (1987). “*El factor miedo en el aprendizaje de tareas motrices (una reflexión al enseñar tareas motrices al niño)*”. Revista de Educación Física. Renovación de Teoría y práctica. 15, 26-30. Barcelona: Ideasport.

Usero, F. (1993). *Rugby. Entrenamiento y Juego*. Madrid: Campomanes

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico [Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise]*. Madrid: Médica Panamericana.

Zubiaur, M. y Gutiérrez Santiago, A. (2003) *El miedo en el aprendizaje motor*. Apunts, Educación Física y Deportes, 72, 21-26.

# CAPÍTULO 7: ANEXOS

---

## **ANEXO I**

## DIARIO LUCÍA.

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

Si he tenido miedo jugando el uno contra uno por si me agarraban fuerte

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

Si siempre me agarraban en el uno contra uno

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

En el tres contra tres, porque no metíamos goles

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

Los penaltis, porque he metido todos y he ganado

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

A defender en tres contra tres

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Antes del entrenamiento nerviosa y después cansada porque hemos corrido mucho

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

El partido del final ha estado bien.

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

En el blocage he sentido miedo por si Sara me daba en la cara o en los brazos muy fuerte como en pelota sentada

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

En la de cinco pases porque nos paraban mucho

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

Pelota somatada, porque estaba todo el rato sentada

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

Penaltis, porque siempre marcaba

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

Los Blocages

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Al empezar contenta y al acabar cansada porque he corrido mucho, menos en pelota sentada

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

En el juego de los cinco pases he tenido alguna duda

- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que bloquear el lanzamiento de los compañeros?**

Con miedo

### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Nerviosa y con un poco de miedo porque eran mas mayores
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
Si me han tirado al suelo
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
Al entrar a atacar entre ellos porque eran muy grandes y entraba con miedo
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Dolorida porque nos han defendido fuerte
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
Que he entrado y he podido marcar gol
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Que me tirasen al suelo porque me hacia daño
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
Defendiendo mejor

### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
En el de tríos, porque me cogían fuerte del brazo y me caía al suelo
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
En los penaltis porque hoy no me metía ninguno
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
El Gavilán, porque me han pillado
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
El subir el balón, porque cambiábamos de puesto
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
Botar el balón bien
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
Al empezar bien y al acabar agotada
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
En los tríos

## DIA 5 (JUEVES 19 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

En pelota sentada porque me han dado en la espalda fuerte

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

En el “churripalo” porque no he acertado con los lanzamientos

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

El partido, porque no marcábamos

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

Pelota sentada, porque he matado mucho

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

La competición por puestos

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Al empezar triste y al acabar contenta

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

En la competición por puestos

## DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**

Nerviosa y emocionada

- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**

Si porque me han tirado alguna vez

- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**

En entrar porque no iba decidida

- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**

Muy cansada

- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**

Que he marcado goles

- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**

Que me han tirado al suelo

- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**

Entrando más.

## DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

Si en la de plantar el balón porque había que tirarse al suelo

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

Subir el balón

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

Los tiros por puestos, porque no marcaba

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

En el cuadrado, porque defendía bien

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

Defensa individual

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Al empezar con miedo y al acabar sorprendida porque me ha gustado

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

He tenido dudas en el cuadrado

- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?**

Mal, porque tenía miedo a hacerme heridas.

## DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

En la de pelota sentada porque Pelayo tiraba muy fuerte a dar

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

En el juego de tres contra tres

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

Los puestos, porque no metía

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

El partido, porque hemos ganado

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

He aprendido los 5 pases antes de tirar

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Al empezar nerviosa, porque venía de un examen y al acabar contenta

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

He tenido dudas en el tres contra tres

- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?**

Con miedo a hacerme daño

## DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**

Activa

- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**

Un poco porque me han agarrado alguna vez al tirar o pasar

- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**

Si, en la que me han agarrado y no sabía que hacer

- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**

Contenta, porque hemos ganado

- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**

Cuando he marcado un golazo

- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**

Cuando me han agarrado

- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**

Defendiendo más agarrando a los contrarios

## DIARIO HUGO.

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

-**¿En alguna actividad has sentido miedo?**

- En el 1 contra 1 he sentido miedo porque me agarraban
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**
  - Subiendo el balón en parejas porque se me cae el balón
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**
  - Subir el balón porque me aburría
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**
  - Pelota sentada porque nunca van a por mí.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**
  - A entrar en carrera
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**
  - Antes de empezar el entrenamiento tenías ganas de entrenar porque me gusta entrenar.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**
  - No he tenido dudas

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**
  - Si en los blocajes porque soy el mas pequeño y me hacen daño cuando lanzan, pero me ha gustado blocar
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**
  - 5 pases porque se me caía el balón
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**
  - 5 pases porque no cuesta defender
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**
  - Los blocajes es lo que más me ha gustado porque me gusta saltar
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**
  - A Tirar los penaltis abajo
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**
  - Me sentía bien al empezar y al terminar
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**
  - Me ha gustado
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que blocar el lanzamiento de los compañeros?**
  - Me sentía bien me gusta blocar aunque tenía un poco de miedo cuando lanzaban por si me daban en la cara

### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**
  - Me he sentido bien porque me gusta jugar partidos, jugar contra otros colegios
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**
  - Me ha dado miedo que eran más grandes
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**
  - A la hora de ir a meter gol, porque no me la pasaban o no se me caía el balón.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**
  - Es más difícil jugar contra más mayores ya que tienen más fuerza, son como armarios.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**
  - Lo que más me ha gustado es cuando he metido gol desde fuera
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**
  - Cuando nos metían goles
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**
  - Podría mejorar cogiendo más el balón, pasando bien el balón.

### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**
  - He sentido miedo en 4 contra 4 porque me da miedo entrar.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**
  - En gavilán botando para que no me la quiten
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**
  - Penalties porque fallo
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**
  - Tríos me gusta pasar y volver a centrar
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**
  - Entrar a portería
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**
  - Bien me gusta entrenar
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**
  - No he tenido dudas

## DIA 5 (JUEVES 19 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**
  - En los blocajes porque me dieron muy fuerte en el brazo y luego me dolía.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**
  - No he sentido dificultad
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**
  - 2 contra 2 me aburre un poco tenemos que pasar y devolver todo el rato
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**
  - Churripalo me gusta mucho subimos y bajamos todo el rato en el medio campo
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**
  - Lanzar a portería
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**
  - Me sentía bien me gusta entrenar es muy divertido
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
Me ha gustado porque me gusta entrenar.

## DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Tenia mucho miedo porque eran muy grandes y emocionado por jugar
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
Si porque eran muy brutos y nos tiraban al suelo
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
Si al coger el balón, porque se me caía muchas veces
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Contento y agotado
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
Que hemos defendido bien
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Que hemos empatado
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
Me lo he pasado bien aunque tengo que coger el balón mejor.

## DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
Si cuando había que tirarse al suelo porque no quería hacerme alguna herido o hacerme daño
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En el 3 contra 3 porque Marta me agarraba todo el rato y no podía pasar
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Los penaltis porque me han parado el primero
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
Subir el balón porque hay que correr
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A defender mejor al pivote y a interceptar los pases
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Con ganas porque me gusta entrenar
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
Me lo he pasado muy bien
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?** No me he tirado ninguna vez, porque no quería hacerme daño.

## DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**
  - En pelota sentada porque Pelayo me tiraba fuerte en la tripa
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**
  - No he sentido dificultad
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**
  - Lo del círculo porque Alvaro me agarraba todo el rato y yo le agarraba a él.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**
  - Pelota sentada por equipos porque nos podíamos revivir unos a otros.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**
  - Entrar en carrera
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**
  - Me ha gustado porque me gusta entrenar.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido dudas
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?**
  - Me sentía mal no me gusta caerme al suelo

## DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**
  - Me he sentido bien, ganamos el partido. El numero 10 cuando me tocaba defenderlo me empujaba todo el rato.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**
  - Si he sentido miedo eran más mayores que nosotros,
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**
  - El número 10 me agarraba
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**
  - Me he sentido cansado y contento porque he ganado. Contento porque me han venido a ver mis primos.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**
  - Cuando he metido el gol . Me ido por la banda botando y meto gol.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**
  - Cuando nos metían gol y cuando el 10 me empujaba
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**
  - Podría mejorar estando al lado de Ana todo el rato en el banquillo.

## DIARIO JAVIER.

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo**

Si en el 1 contra 1. Porque no quería que me tiraran al suelo.

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

No he tenido dificultad.

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

En el 3 contra 2. Porque era muy lioso.

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

Pelota sentada .Porque no me habían matado

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

A pasar mejor

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Contento, feliz.y después cansado.

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

No he tenido dudas

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

#### **¿En alguna actividad has sentido miedo**

Si en los pases. Porque no quería que me agarren. Y en los blocajes porque me hice daño al blocar.

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad**

En el blocaje. Porque los pases era muy rápido

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

Pelota sentada. Porque me han matado

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

Partido . porque ganamos

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

A tirar mejor en los penaltis

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Aburrido, luego contento

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

No he tenido dudas

- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que blocar el lanzamiento de los compañeros?**  
Bien y me hize daño

#### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Al principio pensaba que íbamos a perder, porque eran el doble que nosotros y contraatacaban mejor. Tenía miedo a que me tiraran al suelo, en el asfalto me da miedo caer. En el polideportivo no tengo.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
Si por si me tiraban al suelo
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
Sí. Cuando iba a tirar los penaltis. Tire 2.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Mal porque falle 2 penaltis y porque en los tiros se me fue la bola arriba.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
El calentamiento, porque me lo pase bien. Cuando defendíamos 3 3, robe muchos balones en defensa. Hice un finta de hombro que me gusto mucho.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido**  
En un contraataque que me tiraron. El perder.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
En los penaltis los podía haber tirado mejor. En la cogida de balón. Tiros se me fueron alto. Tengo que tomarme mas en serio los entrenamientos. Y trabajar mas los tiros.

#### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
Si en los tríos. Porque me empujaban fuerte cuando quería atacar y me agarraban desde el pivote.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad**  
En los penaltis porque los falle
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
Gavilán porque me pillaron
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
Partido me ti 1 gol
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
A hacer mejor las faltas y más rápido
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
Normal, bien y después mas libre
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
No he tenido dudas

## DIA 5 (JUEVES 19 DE FEB) **¿En alguna actividad has sentido miedo**

- Si en los blocajes. Por si me daban en la cara
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad**  
En pelota sentada. Porque me cogían el balón al lanzar la pelota
  - **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
En churri palo porque me defendían bien y me toco defender al mas rapido
  - **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
2contra2 porque era de mucha agilidad y de rapidez
  - **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
A blocar mejor que a principio de semana
  - **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
Al principio me sentía cansado y al acabar más activo.
  - **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
No he tenido dudas

## DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** Tenia miedo cuando los he visto. Eran muy grandes.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si he tenido mucho miedo al contactar con ellos porque me empujaban todo el rato y no me dejaban meter gol
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** En una jugada me han agarrado dos y me han tirado al suelo.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Cansado y con ganas de ir a casa a comer.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Que he metido un penalti.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Que nos tiraban al suelo y no pitaban nada
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** Debería de confiar mas a la hora de lanzar y tomarme mas enserio los entrenamientos.

## DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo**  
Si en la de tirarse al suelo por si me hacia alguna herida.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad**  
No
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
En la de subir el balón porque me liaba mucho
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
En penaltis porque gane
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
A defender mejor y a cortar mas balones
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
Al principio aburrido y al acabar con ganas de hacer cosas.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
No he tenido dudas

- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?**  
Muy divertido pero hacia mucho daño, me daba algo de miedo.

#### DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
Si, en los blocajes porque si tiraban muy fuerte te hacías daño, y al caer con las rodillas te hacías daño
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
Si, en los 5 pases. Tenías que agarrar 2 segundos y para mí era muy difícil, si la pelota estaba en una parte del campo no seguía a mi atacante y tenía que correr para agarrarlo.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
Puestos con oposición, al saltar si tiraban muy fuerte te hacías daño.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
Partido. Ganamos y metí muchos goles.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
A estar defendiendo pendiente de la posición del balón.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
No me apetecía entrenar, luego prefería que no se acabara.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?**  
Al principio muy divertido, luego cuando caías con las rodillas te hacías daño.

#### DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Normal, ya habíamos jugado contra ellos.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
No he tenido miedo. Ellos no entraban fuerte.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
Si en los tiros, porque he tirado todos al medio. Me expulsaron por agarrar, y me costó reaccionar creía que lo había hecho todo mal. Luego me dí cuenta que había defendido muy bien.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Contento porque ganamos e hice buenos pases y asistencias.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
El gol que metió Fernando
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido**  
Los tiros al medio y que me expulsaran.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
En los entrenamiento tengo que tirar mejor y aprender a ponerme delante para no agarrar por detrás

## DIARIO MIGUEL.

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
Solo cuando me tiran desde muy cerca en la portería
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
no
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
subir el balón porque es aburrida
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
Los penaltis porque he metido muchos
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
A defender a pivote
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**
- Con frio al principio, luego cansado
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
no he tenido dudas.

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
Al principio un poco al blocar el balón era la primera vez que lo hacíamos
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
Alguna vez al defender
- **Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
Me gustan todos
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
lo que más me gusta son los partidos
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A defender mejor
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar tenía ganas, pero al acabar estaba muy cansado
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado y hemos corrido mucho
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que blocar el lanzamiento de los compañeros?,**  
bien porque no me han metido casi ningún gol...

### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**
- Miedo porque el partido era muy difícil.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**
- Me daba miedo que me empujasen muy fuerte.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**
- Lanzando a puerta me han tirado al suelo y me he hecho daño
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Mal por perder
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**
- Que Pelayo y yo nos hemos pasado el balón y hemos metido goles.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** que me han hecho daño varias veces
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** He jugado bien porque he metido goles.

### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**
- En la portería cuando lanzan de muy cerca
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**
- En ninguna
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** el 1 contra 1 porque todo el rato me agarraban.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** los penaltis porque he tirado todos dentro
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**
- A tirar bien los penaltis.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**
- Al empezar tenía las manos congeladas y al terminar calor de tanto correr.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** En el 3 contra 3 no sabía cómo pararles cuando entraban

### DIA 5 (JUEVES 19 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**
- Si en los blocajes porque me daba miedo que me dieran en la cara
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**
- no
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**
- Churri palo
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El partido porque se parece a los que jugamos el sábado
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**
- Saber como liftar
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar tenía ganas, al acabar estaba cansado
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**
- No sabía como se jugaba al churri palo

## DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** tenía ganas de jugar contra ellos
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**
- Me han agarrado muy fuerte varias veces y hacen daño.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**
- Cuando quería marcar de medio campo al final del partido
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**
- Cansado porque he corrido mucho.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido**
- Jugar con Marcos y Pelayo
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**
- Los empujones
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** He jugado bien porque he metido goles

## DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
Si, en la portería cuando tiraban de cerca porque me hacían daño y al tirarme al suelo porque me hacía daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
En plantar balón.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**
- Subir el balón por parejas porque me parece aburrido
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**
- Defensa desde medio campo porque era la más divertida
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** a subir el balón rápido en los partidos
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**
- Al empezar con frío y luego tranquilo porque no tenía deberes.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?** Mal porque me hacía daño

## DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**
- Si a hacerme daño cuando saltaba y me tiraba al suelo
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**
- No
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**
- 5 pases porque era muy difícil hacerlos
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**
- Pelota sentada porque gano siempre
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**
- A ser más fuerte
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar con frío y luego con calor
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**
- no
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?**
- Bien pero con miedo de hacerme daño

## DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Nervioso
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
Si, cuando estaba de portero porque tiraban muy fuerte
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
Si cuando lanzaba porque me agarraban del cuello
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Cansado y contento de ganar
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
Que he metido goles
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Que he fallado dos penaltis
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
Hemos defendido bien pero podríamos haberlo hecho mejor

## DIARIO ADRIÁN.

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Sí, he sentido miedo cuando estábamos haciendo el uno contra uno porque pensaba que me iban a agarrar del cuello.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en el ejercicio que te la pasaban en carrera me ha costado defender.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me han encantado todos los juegos aunque me han costado algunos más que otros.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Pelota sentada porque es muy divertido hacer el juego con bolas de alevines y al estar con tus amigos te diviertes más.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Hoy he aprendido a defender mejor al pivot.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me he sentido ansioso por pasármelo bien, concentrado y alegre. Y al acabar el entrenamiento cansado, sudado y hambriento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Hoy no he tenido ninguna duda sobre el entrenamiento.

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** En el bloqueo he tenido miedo que yo entrara en carrera y le diera en la cabeza a Marcos.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** He tenido dificultad en bloquear a todos mis compañeros y en los cinco pases en hacer la subida con Pelayo porque la iba a pasar y Tena me ha agarrado.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La actividad que menos me ha gustado de hoy ha sido cuando hacíamos tiros por puestos con blocajes.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Me ha gustado la actividad en tres filas y teníamos que marcar con un blocaje delante. Yo le había dado en la otra mano a Marcos y le picaba mucho.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Hoy he aprendido a bloquear de seis metros a los laterales y al central. Teníamos que estirar las manos a la vez que saltábamos.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me he sentido cansado, contento y alegre. Al acabar el entrenamiento me he sentido el doble de casado y hambriento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Hoy he entendido todo muy bien todo el entrenamiento lo ha explicado genial.
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que blocar el lanzamiento de los compañeros?** Bien, aunque me daba un poco miedo Marcos porque es muy bruto.

### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** Me he sentido un poco asustado, vergonzoso, callado, aún más concentrado y dispuesto a ganar.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si porque me agarraban y el arbitro muchas veces no pitaba nada y me hacían daño.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Sí, cuando fui portero me las lazaban y era muy difícil que yo me las parara todas.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Me he sentido agotado, rabioso, hambriento y con ganas de irme a casa a comer.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Todo me ha encantado aunque hayamos perdido el partido.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Lo que menos es que me han sacado todo el rato de central y al final aburre.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** Yo siendo más valiente y no rajarme, levantando la cabeza y tirando abajo.

### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Sí, cuando estábamos en tríos y teníamos que levantar el brazo para que nos defendieran tenía miedo de que Marcos me tirara al suelo y me hiciera daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en el que teníamos que entrar en carrera no conseguía meterla y no paraba de darle al portero.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Todas me han gustado pero algunas eran difíciles y otras más divertidas.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La que más me ha gustado ha sido la tanda de penaltis porque he estado a punto de ganar.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Hoy he aprendido a defender una finta de brazo y a desmarcarme de pivote.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me he sentido contento por acabar la clase, hambriento, sediento y cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Hoy no he tenido ninguna duda del entrenamiento porque lo ha explicado todo muy bien.

## DIA 5 (JUEVES 19 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, esta vez no he tenido ningún miedo en ningún ejercicio.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en el que los defensas tenían que salir o bloquear el tiro siempre me bloqueaban todas.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me han gustado todos mucho, ninguno me ha parecido aburrido.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Pelota sentada porque jugábamos con tres pelotas y el que más puntos tenía ganaba.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Hoy he aprendido a decidir antes lo que voy a hacer.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me he sentido alegre, sediento, hambriento y sudado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Hoy no he tenido ninguna duda porque lo ha explicado todo muy bien.

## DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Me he sentido asustado, con miedo y concentrado para ganar.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
Si he tenido mucho miedo, ninguno nos atrevíamos a entrar, y cuando lo hacíamos nos agarraban
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
En el partido en general
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Me he sentido rabioso, hambriento, sediento, cansado y dolorido.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
Que Fernando ha metido un gol de vaselina
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Que nos hemos levantado todos a pesar de las veces que nos tiraban y seguíamos intentandolo
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
Que a pesar de empatar, hemos jugado bien.

## DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Sí, he tenido miedo cuando estaba plantando el balón, tenía miedo de hacerme alguna herida.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí he tenido alguna dificultad en dar el pase bien mientras nos cruzábamos.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Todas me han gustado mucho y no hay ninguna que no me guste porque los escoge muy bien los juegos.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La que más me ha gustado ha sido el de plantar la pelota detrás de la línea.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Hoy he aprendido a cambiar el puesto en un contrataque y a tirar mejor de extremo derecho.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me he sentido alegre, sediento, ansioso, contento y hambriento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Hoy he entendido todo muy bien porque lo ha explicado muy bien.
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?** Me da miedo hacerme daño en la rodilla porque tenía una herida.

## DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Sí, he tenido miedo porque cuando me agarraban y me tiraban al suelo tenía miedo de hacerme daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, he tenido dificultad en el tres contra tres porque no conseguía irme de Marcos y siempre me agarraba.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Todas me han gustado aunque me haya hecho daño y sangre en la pierna me lo he pasado genial.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Pelota sentada por equipos porque hacía mucho que no jugábamos por equipos.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Hoy he aprendido a fintar de brazo mejor y a desmarcarme de pivot.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio contento, ansioso, sedento y alegre y al acabar hambriento, cansado y dolorido.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Hoy he entendido todo muy bien porque lo ha explicado muy bien.
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?** Me da miedo hacerme daño en la rodilla porque tenía una herida.

## DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** Me he sentido avergonzado, callado, con miedo y concentrado para ganar.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Sí he tenido miedo de contactar con uno que era muy grande y alto.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Sí he tenido dificultad al tirar a porte y de portero no paraba muchas pelotas.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Me he sentido rabioso, hambriento, sediento y cansado de jugar todos los cuartos.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Lo que más me ha gustado ha sido ganar y que me sacaran todos los cuartos a jugar.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Todo me ha gustado porque me lo he pasado muy bien aunque luego me haya enfadado.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** Podría mejorar en tirar a las esquinas y poniéndome más en los partidos.

## DIARIO FELIPE.

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
He tenido miedo en pelota sentada porque me daba miedo que me dieran en la cara.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
En el 1 contra 1 todo el rato se me cintaban.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
El 3 contra 2 porque al defender me cintaban
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué? El**  
Los penaltis, porque me gusta tirar penaltis
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
A defender mejor al pivote
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar no tenía muchas ganas porque acababa de acabar las clases y estaba un poco cansado. Al acabar estaba muy bien, mejor que al comienzo, pero me dolía el codo porque me he caído.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, ninguna, un poco pelota sentada y un poco en los blocajes porque algunos como Marcos Sara o Pelayo tiran muy fuerte
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en la de blocajes, ya que como soy bajito no llegaba a cortar las pelotas.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me han gustado todas
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Me gusta la de penaltis porque me gusta entrenarme a tirar a puerta
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A bloquear los tiros de los contrincantes
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio me sentía activo y al final un poco más cansado pero bien.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda.
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que bloquear el lanzamiento de los compañeros?** Un poco mal porque no conseguía bloquear ningún tiro porque soy bajito.

### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** un poco asustado porque era más mayores y más altos
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si porque eran más altos que yo
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Cuando nos empezaban a quitar balones y nos contraatacaban.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Un poco triste porque hemos perdido pero bien.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Que he aprendido a llegar a defender al pivote y al extremo
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** cuando dos personas se han caído y quedan pocas personas en el banquillo.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** Tendría que mejorar los tiros a puerta y no tener miedo a entrar.

### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** En el de tríos porque no tengo fuerza cuando me defienden y se me cae el balón.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En la de tríos porque se me caía el balón
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de tríos porque se me caía el balón
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Subir el balón porque me gusta pasar y tirar penaltis porque me gusta tirar a puerta
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A defender dándole en el brazo a otro.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar hoy me sentía activo y al acabar hoy me sentía cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado el entrenamiento porque hemos corrido mucho y he acabado cansado.

### DIA 5 (JUEVES 19 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** He sentido miedo en el 1 contra 1 por si alguien me cogía y me tiraba al suelo.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En el 1 contra 1 porque soy bajo.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El 2 contra 2 el caso de si el defensor sale fuera de 9m porque me parece difícil.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Los penaltis porque me gusta entrenarme para tirar a puerta
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A subir el balón más rápido en los partidos,
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio me sentía un poco perezoso después de las clases pero después del entrenamiento mucho mejor y más activo.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda aunque el 2 contra 2 me parece un poco difícil.

## DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** Miedo porque eran muy grandes
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si porque eran muy brutos y me caía al suelo
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Al ir a meter gol, porque me defendían entre dos
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Cansado y triste por empatar
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Un paradón que se ha hecho Marta
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Que hemos empatado
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** Entrando más a puerta

## DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** He sentido miedo en el plantar el balón porque me daba miedo al caer hacerme daño
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En la de Cuadrado, porque como iba tan rápido el balón no me daba tiempo a defender
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me ha gustado menos la de subir el balón por trios porque era muy lioso.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La que más me ha gustado es la de puestos porque me gusta tirar de laterales ya a todos los sitios
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a hacer faltas mejor.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Hoy me he sentido bien en todos los momentos
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado el entrenamiento.
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?** No me he sentido muy bien porque tenía un poco de miedo que al tirarme al suelo me hiciera daño.

## DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** En el bloqueo porque tenía miedo de que me dieran en la cara
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Que en el 3 contra 3 nunca me pasaban el balón...
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** En el 3 contra 3 porque no metíamos gol.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Me ha gustado más el partido a medio campo porque he metido goles
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a defender mejor
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me sentía bien y luego aún mejor
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado aunque el 3 contra 3 no mucho
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?** No me he tirado ninguna vez porque me daba miedo

## DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** Me he sentido pequeño
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si porque me agarraban del cuello y me tiraban al suelo.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Una vez me han agarrado y me he caído cuando iba a entrar a puerta
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Bien pero un poco cansado
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Lo que más me ha gustado es que he tirado mucho a puerta
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido** Que me agarrasen
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** Podria mejorar haciendo cintas
-

## DIARIO LUIS.

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Cuando estaba de portero y lanzaba Sara al medio
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si, en el 1 contra 1 porque siempre me agarraban
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El 1 contra 1 porque no me gusta jugar
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Pelota sentada porque llevo jugando desde 1º de Primaria
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Los contraataques
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Nervioso al principio y al final cansado
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** En el 1 contra 1 porque era muy lioso

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** He sentido miedo en pelota sentada porque si me daban en la herida me podía hacer daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Por lo demás no he tenido ninguna complicación a la hora de hacer la actividad
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El juego de los pases porque mis compañeros me agarraban mucho.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Pelota sentada porque me gusta mucho lanzar balones a mis compañeros.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Hoy hemos aprendido a bloquear entre dos al compañero que atacaba y no le dejamos tirar. Así aprendemos para los partidos de los sábados.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Pues se me ha pasado muy rápido y tenía ganas de empezar otro entrenamiento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado y me lo he pasado muy bien y no he tenido ninguna duda del entrenamiento.
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que blocar el lanzamiento de los compañeros?** He tenido un poco de miedo de que me dieran en la herida pero luego se me ha olvidado. Cuando paraba el balón a mis compañeros me sentía un poco mal porque no les dejaba meter gol.

### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** No me ha dado miedo enfrentarme a niños mayores que nosotros. Pero prefiero jugar con niños más pequeños porque así podemos ganar más fácil y hoy hemos perdido y empatado algún cuarto.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No, no he tenido ningún miedo porque ya lo habíamos ensayados mucho. Nosotros también los hemos agarrado y aunque a algún compañero se ha llevado algún golpe todos hemos luchado mucho
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Si he tenido dificultad defendiendo porque eran más mayores y entraban muy fuerte. Cuando he ido a tirar varias veces me han empujado y casi me tiran, Nos han hecho varios penaltis
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Mal por perder pero hemos visto que como eran más mayores que nosotros y por eso nos han ganado el año que viene les ganaremos
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Lo que más me ha gustado es meter goles y cuando salía al contraataque. Me la pasaba nuestro portero y yo corría a la portería contraria a meter gol.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido** Lo que menos es que nos marcaran goles y que nos agarraran tanto. Casi no podíamos entrar a la portería
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** Hemos perdido porque no hemos defendido muy bien porque era muy difícil al ser mayores que nosotros. A veces he salido como loco a por el balón en vez de marcar al mío y podíamos haber defendido mejor.

### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
En pelota sentada porque marcos tira a veces a dar en la cara.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
No, un poco en la de los tríos
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
Me han gustado todas
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
Penaltis porque he quedado el último.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
Que hay que defender mejor para ser un buen jugador.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
Me ha gustado y me lo he pasado muy bien y no he tenido ninguna duda del entrenamiento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** El de los tríos era un lio pero lo he acabado haciendo bien.

## DIA 5 (JUEVES 19 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** He tenido miedo en churripalo porque Sara me daba fuerte en el brazo todo el rato
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En el 2 contra 2 porque me liana con mi compañero y era muy lioso
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Ponerme de extremo derecho pasando al lateral porque me cuesta mucho más meter goles
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Los tiros por puestos porque me gusta mucho meter gol y he quedado primero
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A tirar de extremo corrigiendo la posición intentando meter gol por los dos palos y vaselinas
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar tenía muchas ganas y al final también me lo he pasado muy bien porque me he reído mucho con mi amigo Álvaro Tena
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido dudas lo que pasa es que hay ejercicios que nos liamos y no los hacemos bien del todo

## DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Bien, pero eran muy grandes y brutos
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Alguna vez cuando entraba como un loco y me empujaban o agarraban del cuello
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Cuando tenía que tirar los penaltis
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Enfadado y triste por haber empatado el partido
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Celebrar un gol con mi amigo Álvaro Tena
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Que he metido un golazo pero el árbitro ha pitado falta.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** No fallando los penaltis. Y no salir como loco a por el balón

## DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si, he tenido miedo al plantar el balón por si me caía me hacía daño en la herida de los puntos porque me tenía que tirar al suelo
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si en los tiros a puertas por el lateral derecho porque no soy zurdo y me cuesta meter gol
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Plantar el balón cuando estábamos haciendo la defensa
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Lo que más me ha gustado es tirar a puerta y meter goles cuando voy en carrera y sobre todo meterlos por la escuadra tirando muy fuerte
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que para meter goles con fuerza también tengo que saltar y tirar al mismo tiempo
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Pues estaba muy contento de empezar al principio y al final dolorido porque me he dado algún golpe
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido dudas al hacer el entrenamiento, lo único que alguna cosa no me ha salido bien
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?** Bien, porque como juego a rugby estoy acostumbrad a que me plaqulen pero tenía que tener cuidado porque me han quitado los puntos hace poco

## DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No he sentido miedo, pero tenía que tener cuidado por los puntos y al tirarme al suelo porque el asfalto estaba duro
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En el tres contra tres porque nos liábamos un poco y en lo de los pases con los cambios y agarrarnos...
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de lo pases la que menos porque se nos caía el balón y nos tropezábamos
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El Partido lo que más porque podíamos meter goles...
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A defender y también a atacar y seguir cuando te están cogiendo
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Pues estaba muy contento de empezar y al final un poco cansado
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** He tenido duda en los blocajes y la defensa de tres contra tres porque me voy a por el balón
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?** Pues me he sentido muy bien porque me gusta tirarme al suelo cuando tiro a puerta pero tenía que tener cuidado porque entramos en asfalto y estaba duro

## DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** Bien, porque ya allí en su campo al equipo contrario les ganamos. Eran mayores y nos agarraban todo el rato
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No, pero había alguno alto y mñas grande que a veces se enfadaba conmigo por cogerle
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Cuando he tenido que defender al más grande y a otro que era muy bueno porque se me iba y yo me despistaba al ir al por el balón
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido** Alegre porque hemos ganado y eran mayores que nosotros
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Los goles que he metido y los contraataques que hemos hecho
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Que el más alto de ellos me ha insultado varias veces por defenderle
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** Podría mejorar no fallando penaltis y defendiendo mejor a los que me tocaba defender y no ir a por el balón como un loco

## DIARIO ANDRÉS.

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
Durante el entrenamiento de hoy me he sentido bien. Si que he tenido un poco de miedo cuando me he puesto de portero en los penaltis, por si alguno me daba en la cara,
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En el 1 contra 1 me ha resultado difícil porque me cogían del brazo o me empujaban.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La actividad que menos me ha gustado es el lanzamiento desde todas las posiciones; tiros del extremo, lateral, central o pivote.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La actividad que más me ha gustado es el lanzamiento de penaltis porque he metido todos dentro.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Lo que he aprendido es a subir el balón rápido en los entrenamientos y partidos.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar tenía ganas, pero tenía frío. Y al acabar me he sentido contento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** El entrenamiento me ha gustado aunque me ha costado entender que es lo que tenía que hacer con los conos que hacían de puertas.

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
En el entreno de hoy he sentido miedo en los blocajes por si me daban en la cara.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
Me ha resultado difícil un poco cuando lanzaba desde el pivote porque me agarraban todo el rato.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
Al igual que el martes lo que menos me ha gustado es lanzar desde todas las posiciones, porque desde algunas se me dan muy mal.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
El lanzamiento de penaltis y el partido porque se parece al que jugamos los sábados y eso es lo que más me gusta.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
Lo que he aprendido de hoy es blocar balones, cortar balones cuando el contrario pasa a otro de su equipo.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar tenía un poco de dolor de cabeza y no tenía muchas ganas de entrenar. después del entreno me he encontrado contento y ya no me dolía la cabeza.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado aunque el ejercicio de lanzar desde todas las posiciones me resulta difícil.
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que blocar el lanzamiento de los compañeros?**  
Me he sentido muy bien pero con un poco de miedo

### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** Me he sentido bien, con muchas ganas de jugar el partido.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si, he tenido miedo porque eran muy grandes y casi todos me sacaban una cabeza.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** En varias ocasiones he intentado cortar el pase del equipo contrario pero iba muy fuerte y no he podido.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Me he sentido contento porque a pesar de perder me lo he pasado muy bien y he aprendido cosas.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Lo que más me ha gustado es celebrar un gol con mi amigo Alvaro.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** que hemos defendido muy mal. Porque aunque ellos eran mayores no hemos defendido como otras veces y por eso hemos perdido el partido.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** Cuando pierdes pienso más en lo que hemos hecho mal. Creo que sí hubiésemos defendido más juntos hubiésemos ganado,

### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
Si cuando estaba en la portería por si me daban en la cara o en el cuerpo muy fuerte
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
He tenido algo de dificultad en el ejercicio de tríos y subir el balón con cambios de puestos del central con lateral izquierdo, sin oposición con 1 defensor en cada medio campo.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La que menos me ha gustado es la de subir el balón con cambio y uno en medio va a defender a uno, vuelve al centro y va a defender a otro.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
Lo que más me ha gustado es el partido y los penaltis i, es cuando mejor me lo paso
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a mejorar cuando subo el balón rápido en los partidos.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar tenía ganas y al acabar me he sentido contento pero cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No me ha gustado mucho porque había ejercicios que hemos hecho hoy que no me gustan.

## DIA 5 (JUEVES 19 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si, en los blocajes y en algún ejercicio de defensor porque me agarraban
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Me ha resultado difícil el ejercicio de la competición por puestos con un defensor y en las diferentes posiciones.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La anterior en la que me ha resultado más difícil.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Lo que más me ha gustado es pelota sentada porque me he divertido y el partido. Para mi es lo que más me gusta.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A defender mejor. Como si estamos más juntos y nos movemos más rápido defendemos mejor.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar tenía ganas, luego como había ejercicios que no me gustaban mucho estaba con ganas de que acabara.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** El entreno de hoy no me ha gustado mucho y he acabado muy cansado.

## DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** Nervioso pero con ganas de jugar contra ellos.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si porque me han cogido del cuello alguna vez y me hacían daño y me empujaban y me caía al suelo
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Cuando lanzaba el portero me las paraba porque sabía donde iba a lanzar
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Cansado y dolorido
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Que he defendido muy bien en la 3:3
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Que me las parase el portero del otro equipo y que me agarraran
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** He defendido bien aunque eran más grandes y he salido contento

## DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** En los lanzamientos de penaltis he tenido algo de miedo porque hay compañeros que lanzan muy fuerte.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, no he tenido dificultad en ningún ejercicio.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Lo que menos me ha gustado es la de plantar el balón y tirarse al suelo.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El partido porque es lo que más se parece a los que hacemos el sábado y es lo que más me gusta.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A subir el balón rápido en los partidos y tirar los penaltis, porque muchas veces los tiro al cuerpo del portero.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar tenía ganas, y al acabar estaba cansado pero contento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda y ha sido un entrenamiento cansado pero me he divertido.
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?** Me he sentido bien porque no me importa cuando me tiro al suelo.

## DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si en los blocajes porque hay compañeros que lanzan muy fuerte
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Lo que más me ha costado ha sido el 3 contra 3 defensores fuera y 3 dentro y entra el pivote cuando quiera. He acabado cansado en este ejercicio.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La actividad de puestos con oposición y solo blocaje. Ha sido difícil.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La actividad de partido a medio campo y tenía que llegar a medio campo para atacar. Ha sido divertida.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A desmarcarme mejor del defensor y hacer blocajes, porque he aprendido que si me adelanto un poco al atacante lo puedo conseguir.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me he sentido bien al empezar y al acabar aunque un poco cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Hoy ha sido un entrenamiento divertido.
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?** Bien porque no me ha dado miedo y tampoco me hago daño cuando me caigo al suelo.

## DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?** Nervioso y asustado porque había alguno que era muy grande
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si he tenido miedo cuando me agarraban porque la primera vez me he caído al suelo y me he hecho daño
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Al ir a meter gol porque me cerraban
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Contento por ganar pero tenia que haberme esforzado mas
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Cuando nos hemos reído todos porque Pelayo hizo muchos pasos
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Que me agarraban mucho
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.** No ha sido de nuestros mejores partidos. Tenemos que defender mas y ir todos a lanzar pero no a las manos del portero o fuera.

## DIARIO JUAN

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
En el 1 contra 1 me han agarrado fuerte
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
En el 1 contra uno me han agarrado fuerte 2 veces y me han dado un balonazo
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
Todas me han gustado
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
La que mas me ha gustado el 3 contra 2 me gusta más jugar con mis compañeros que solo
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
A subir el balon mas rapido y a defender más fuerte
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
Al empezar estaba muy contento. A acabar algo desanimado por el balonazo y porque me habian golpeado dos veces
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
En el 1 contra 1 me ha costado defender.

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
En pelota sentada bien pero en los 5 pases agarraban muy fuerte y pensaba que me tiraban.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
En pelota sentada me agarraban y no podia mover el balon.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
Todas me han gustado
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
He aprendido a hacer blocage levantar las manos para que no pase el balon.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
Lo que he aprendido de hoy es blocar balones, cortar balones cuando el contrario pasa a otro de su equipo.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
Al empezar con ganas y feliz. Al acabar cansado y feliz.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
No he tenido dudas
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que blocar el lanzamiento de los compañeros?**  
Bien porque no me han hecho daño, pero no he parado muchos.

### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Cuando me enfrento a rivales desconocidos siempre estoy nervioso y de portero más.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
He tenido algo de miedo porque solo he jugado de portero y sobre todo me da miedo que me den en la cara.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
No he tenido ninguna dificultad porque sólo me han sacado de portero.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Al acabar el partido me he sentido mal porque he jugado poco y además hemos perdido.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
Lo que más me ha gustado del partido es cuando me han sacado a jugar. Me gusta ponerme de portero.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Lo que menos me ha gustado: Cuando he tenido que salir a para el tiro en contrataque del contrario.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
Jugando de portero mejoraría con más reflejos y estando más tranquilo.

### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
No he tenido miedo en ninguna actividad
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
En un 4 contra 4 no me pasaba nunca el lateral.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
Me han gustado todas las actividades de hoy.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
Lo que más me a gustado es defender por que me noto fuerte y puedo parar a los jugadores.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
He aprendido a mover rapido el balón a parar contrataques
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
Antes de empezar estaba genial me gusta entrenar
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
Ha sido un buen entrenamiento, no me he hecho daño y me he divertido.

### DIA 5 (JUEVES 19 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

- Un poco en los blocages si tiraban fuerte
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
No le he dado al palo ninguna vez
  - **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
Me han gustado todas churripalo mas
  - **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
Churripalo aunque no le he dado
  - **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
A decidir lanzar o no
  - **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
Bien y feliz. Al acabar cansado
  - **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
No he tenido duda

#### DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Como eran grandes tenia miedo de que me tiraran al suelo
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
Si en el pivote me agarraban y me han tirado dos veces al suelo
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
Al defender me costaba
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Triste por el empate y cansado porque he jugado bastante.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
El gol de Fer y el mio
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Nada
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
Siendo mas duro en la defensa

#### DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
En plantar el balon me agarraban mucho y me tiraban
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

- Sí al plantar el balon no me la pasaba mucho.  
 En el 3 contra 3 no contaban conmigo para la jugada importante
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
 El platir el balón por que no me la pasaban
  - **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
 El 3 contra 1. Me gusta defender
  - **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
 He aprendido a pasar el balón rapido y a perder el miedo a chocar.
  - **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
 Antes de comenzar me sentia un poco cansado del examen que habia tenido
  - **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
 No he tenido ninguna duda
  - **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?**  
 Una vez mal

#### DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
 He sentido miedo en el ejercicio de 5 pases. Cuando tenia el balón ivan todos a por mi y me agarraban fuerte. En pelota sentada porque me han dado en la cara
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
 No he tenido dificultades en ninguna actividad
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
 Pelota sentada por equipos porque me han dado en la cara
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
 Lo que más me ha gustado el juego de los pases. Me la han pasado mucho y lo he hecho bien.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**  
 Nada
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**  
 Antes de comenzar hoy estaba bien y contento. Me gusta entrenar
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
 No he tenido dudas
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?**  
 No he tenido ocasión de saltar

## DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Con los rivales no he sentido miedo. No porque tenia que marcar a un jugador pequeño que no daba miedo. Solo en portería porque tiraban fuerte
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
Cuando jugaba de portero no he conseguido parar tres tiros fuertes. En defensa en un cambio me he quedado con un jugador más grande
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Al acabar el partido contento por ganar pero participo poco en el juego
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
Lo que más me ha gustado es jugar de portero
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Lo que menos me ha gustado es que no me pasen los compañeros.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
Podria mejorar ofreciendome más y desbloqueandome

## DIARIO MARÍA.

### DIA 1 (MARTES 10 DE FEBRERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

En pelota sentada cuando alguien me iba a matar, como por ejemplo Pelayo y los que tiran fuerte por si me hacían daño.

- **Has tenido dificultades en alguna actividad?**

En los tiros desde los extremos porque es muy difícil meterla.

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

Me ha gustado menos el 1 contra 1, porque cuando te tocaba defender te cansabas mucho.

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

El 3 contra 2 porque no cansa mucho si defiendes, y hoy no me quería cansar porque estaba agotada.

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

He aprendido a defender sin miedo el 1 contra 1.

**Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Al empezar, por una parte tenía ganas de hacer deporte después de clase, y por otra estaba agotada. Al acabar estaba tranquila y ya no pensaba en exámenes ni deberes...ni nada por el estilo. Me ha relajado mucho el entreno.

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

En el 1 contra 1, al principio me liaba mucho porque estaba hablando con Jesús y no he atendido...pero luego ya cuando Ana me lo ha explicado otra vez, lo he entendido y he podido disfrutarlo.

### DIA 2 (JUEVES 12 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

En pelota sentada porque Pelayo me ha pegado un pelotazo muy fuerte.

En los 5 pases cuando Alvaro venia a defenderme porque me hacia mucho daño en el brazo.

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

En el juego de los 5 pases al principio me costaba mucho actuar rápido porque Alvaro venia a hacer falta muy rápido, y me ha costado hasta que he empezado a moverme.

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

La de blocar a los atacantes, porque como soy de las altas del equipo tengo mas facilidad para blocar:(A los de mi equipo)

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

En el entrenamiento de hoy he aprendido a blocar porque otras veces había intentado blocar pero no sabia exactamente como hacerlo

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar tenía ganas, pero tenía frío y las manos estaban muy frías... Al acabar estaba cansado y me dolía la pierna porque me habían tirado al suelo...

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

Yo creo que hoy ha sido uno de los mejores entrenamientos.

No he tenido ninguna duda porque hoy no estaba distraída

- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que blocar el lanzamiento de los compañeros?**

Al principio tenía un poco de miedo por si me daban un pelotazo en la cara pero luego ya me he ido relajando cuando Ana les decía que a los atacantes que pensaran que no había ningún defensor .

#### DIA 3 (SÁBADO 14 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**

Al principio no tenía ganas porque no había dormido bien, y le he pedido a Ana que no me sacara a jugar. En el segundo cuarto cuando he salido a jugar he intentado esforzarme pero el extremo se me colaba todo el rato y era difícil pararle.

- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**

Al principio no me atrevía a entrar pero luego ya cuando a ido moviendo la cosa me movía un poco más pero seguía teniéndoles un poco de miedo.

- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**

Cuando el extremo tenía la pelota era difícil pararle y cuando se la pasaban a "Hugo", el pivote era difícil darse la vuelta a tiempo para pararle.

- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**

Me he sentido bien porque aunque hayamos perdido, es un partido así que se gana o se pierde .

- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**

Cuando Jesús ha recuperado la pelota y ha ido botando sin ninguna dificultad hasta la otra portería porque aunque luego el portero se parara el tiro todo el mundo ha aplaudido y lo que cuenta es la intención.

- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**

Que el portero era muy bueno y se ha parado muchos tiros por la escuadra y ese era "NUESTRO FUERTE", y que luego nos metieran ellos todo el rato por la escuadra.

- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**

Yo creo que hoy era un partido difícil de ganar y que íbamos todos un poco cagados y que no hemos dado lo mejor de nosotros mismos así que no nos ha afectado tanto la derrota porque nos la esperábamos.

#### DIA 4 (MARTES 17 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

Cuando era el 4 contra 4 al principio tenía miedo de que Marcos que estaba un poco enfadado me tirara al suelo o algo así y luego ya más o menos he podido entrar.

Luego también cuando era lo de los tríos tenía bastante miedo por si Marta me tiraba al suelo porque Marta es muy brutal pero luego ya cuando me ha tocado a mí defender me he dado cuenta que ese no era el fuerte de Marta y que hasta Rafa era más fuerte que Marta.

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

No principalmente no si tuviera que especificar me ha costado un poco defender en los tríos pero en concreto no he tenido dificultades.

**¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

La de atacar por tríos porque cuando te ponías de extremo era un peñazo porque era como ser un frontón que devuelve todo el rato la pelota.

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**

La de gavilán porque al principio pensaba que me moriría intentando quitarle la pelota a alguien pero cuando Ana me ha dicho que me tenía que esforzar, centrarme en una

persona y solo ir a por su pelota me he concentrado y he conseguido quitarle el balón a Fernando me he sentido muy contenta porque por fin había conseguido quitarle el balón a alguien.

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

Que el balonmano es defender y concentrarte y que por lo muy bueno que seas si no te esfuerzas no puedes lograr nada.

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Hoy ha sido uno de los días que más ganas tenía de hacer balonmano porque mas o menos no hacia frio pero si viento y en clase había gente que tenía calor y hasta que no ha llegado un profesor inteligente me ha pelado de frío y por eso tenía muchísimas ganas de ponerme en movimiento y hacer deporte.

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

Yo creo que el entrenamiento de hoy ha estado bastante bien y que no he tenido ninguna duda.

#### DIA 5 (JUEVES 19 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**

Cuándo me ha tocado ponerme a blocar al principio tenía miedo porque Valentín me ha dado un pelotazo y me han empezado a picar las manos .

Cuándo me he puesto de portera Pelayo ha tirado un pelotazo y me ha dolido bastante y entonces ya no me quería poner mas .

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**

Hoy estoy muy contenta porque no he tenido problemas en ninguna actividad pero si tuviera que elegir una yo creo que ha sido en el partido y en churripalo defender en defensa individual.

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**

En churripalo cuando había que defender individualmente y en el partido también porque me canso mucho defendiendo individual.

#### ¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?

La actividad que más me ha gustado ha sido la de churripalo porque me pasaban el balón muchas veces y he metido algún punto.

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?**

He aprendido que no hay que tener miedo cuando tienes que blocar y que tienes que saltar porque así le metes miedo al contrario que está tirando.

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.**

Al empezar el entrenamiento no tenía ninguna gana porque acababa de terminar un examen, y al acabar me sentía mucho mejor porque me había librado de mis malos pensamientos.

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

Me ha gustado aunque hayamos corrido poco porque me gusta mucho correr.

## DIA 6 (SÁBADO 21 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Hoy tenia mucho mucho miedo, eran grandes y no paraban de tirarme al suelo, nos daban agarrones y nos insultaban cuando metíamos gol.  
Hoy lo he pasado muy muy mal
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
Tenía muchísimo miedo al enfrentarme a ellos nadie entraba y nos agarraban cuando algún valiente lo intentaba, resumiendo estábamos cagados de miedo
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
Ha habido una jugada q yo iba botando la pelota y uno me ha agarrado por delante y otro por detrás, no me podía mover.Me han tirado al suelo varias veces y en una de ellas me han hecho mucho mucho daño.Ha habido una vez q iba a entrar pero no me he atrevido porque me han tirado al suelo.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Por una parte estaba agotada y dolorida porque hoy me han tirado al suelo agarrado por la espalda.....pero aun asi estaba contenta de habernos enfrentado a unos tan buenos y haber quedado empate.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
Que en una jugada he entrado en carrera y he metido un mega golazo.Que Fernando ha metido un golazo de vaselina.Que en la tres tres hemos defendido genial.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Que me han tirado al suelo tropecientas veces pero he conseguido levantarme y que Pelayo ha metido un golazo pero el árbitro ha pitado falta dos veces lo mismo.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
Yo creo q podríamos habernos esforzado un poco mas pero hemos jugado bastante bien contra unos grandullones.

## DIA 7 (MARTES 24 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?**  
Cuando teníamos que tirarnos al suelo para plantar el balón y nos hacíamos daño .Y también cuando estábamos haciendo lo de q si haces falta es cambio tenia un poco de miedo porque Álvaro no paraba de hacerme falta sin parar una y otra vez.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?**  
Cuando estaba de pivot no paraban de agarrarme porque los demás solo querían desacerse del balón como si fueran frontones y solo me la pasaban para eso.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?**  
En el tres contra tres porque no metíamos gol, en el 1 contra uno porque me defendían todo el rato.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?**  
El partido porque se parece mucho a los q jugamos de verdad.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A subir el balón rápido en los partidos, a defender dándole en el brazo al otro...
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar tenía ganas, pero tenía frío y las manos estaban muy frías... Al acabar estaba cansada y me dolía la pierna porque me habían tirado al suelo...

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**  
El entrenamiento ha estado muy bien aunque hemos corrido poco , en el 3 contra 3 no sabia muy bien si atacar por la derecha o por la izquierda cada vez era una cosa
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que tirarte al suelo?**  
Intentaba `pasar el balón por arriba lejos del sitio donde había q plantarla porque no quería tirarme porque me daba miedo, pero me ha tocado y no me he tirado ni mucho menos simplemente he hecho la croqueta y listo.

#### DIA 8 (JUEVES 26 DE FEBRERO)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si cuando tenia que tirarme al suelo por sí le caía encima al que me defendía
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** A nuestro equipo nos costaba mucho llegar a medio campo para atacar y era un rollo.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** 3 contra 3 cuando me tocaba defender porque no me gusta
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Pelota sentada porque es muy divertido y los blocajes porque al ser la más alta se me da bien blocar a mis compañeros.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A defender mejor al pivote
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes del entrenamiento estaba con ganas de empezar a entrenar para no preocuparme por nada pero luego estaba cansada pero muy contenta.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado aunque hemos corrido poco, pero el partido ha estado muy bien, en el 3 contra 3 no sabía cómo pararles cuando entraban...
- **¿Cómo te has sentido cuando tenías que saltar y caer al suelo?** Mal porque me hacía daño, bien porque luego cuando tire a puerta saltare más, no me he tirado ninguna vez, prefería pasar el balón y que se tirase otro que me daba miedo, no quería tirarme así que no me pasaban nunca. Bien porque era como jugar al rugby, mal porque le caía encima al que me defendía...

#### DIA 9 (SÁBADO 28 DE FEBRERO)

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y mayores?**  
Como soy la mas alta del equipo ana me dice que tengo que defender al mas alto y hay veces q ese es el mejor y hay veces q es de los peores porque no saben botar cono esta vez.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?**  
El q me ha defendido casi todo el partido había veces q me agarraba y me hacia daño pero luego cuando he empezado a agarrarle yo ha ido parando poco a poco.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**  
Al principio el q me defendia no paraba de agarrar y no me podía mover por eso me hacía muchísimo daño y no me podía casi mover.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.**  
Me he sentido mas o menos bien porque por una parte no me he esforzado lo suficiente pero por otra me he sentido muy contenta por ganar.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.**  
Q he metido un golazo por abajo , q Pelayo lo ha hecho todo perfecto pero al final le han pitado pasos y todo el mundo se ha reido.

- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.**  
Q el q me defendia no paraba de agarrarme y me hacia mucho daño.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar.**  
Yo creo q no ha sido de nuestros mejores partidos y q podríamos haberlo hecho mejor.

## **ANEXO II**

# Resumen del proyecto

## TFG

08/06/2015 21:06

Nombre jerárquico	Tipo de elemento	Creado por Nombre de usuario	Creado el	Modificado por Nombre de usuario	Modificado el
-------------------	------------------	------------------------------------	-----------	--	---------------

D:

**Creado por:** ana

**Creado el:** 02/05/2015 12:48

**Modificado por:** ana

**última vez por:**  
**08/06/2015 20:40**

### Clasificaciones de nodos

Clasificaciones de nodos\\Miedos	Clasificación de nodo	ana	02/05/2015 13:07	ana	02/05/2015 13:07
----------------------------------	--------------------------	-----	------------------	-----	------------------

### Clasificaciones de recursos

### Elementos internos

Elementos internos\\Diario Adrián	Documento	ana	02/05/2015 13:01	ana	02/05/2015 13:03
Elementos internos\\Diario Andrés	Documento	ana	02/05/2015 13:01	ana	02/05/2015 13:01
Elementos internos\\diario Felipe	Documento	ana	02/05/2015 13:01	ana	02/05/2015 13:02
Elementos internos\\Diario Hugo	Documento	ana	02/05/2015 13:03	ana	02/05/2015 13:03
Elementos internos\\Diario Javier	Documento	ana	02/05/2015 13:03	ana	02/05/2015 13:03
Elementos internos\\Diario Juan	Documento	ana	02/05/2015 13:00	ana	02/05/2015 13:00
Elementos internos\\Diario Lucía	Documento	ana	02/05/2015 13:03	ana	02/05/2015 13:03
Elementos internos\\Diario Luis	Documento	ana	02/05/2015 13:01	ana	02/05/2015 13:01
Elementos internos\\diario María	Documento	ana	02/05/2015 12:58	ana	02/05/2015 13:00
Elementos internos\\Diario Miguel	Documento	ana	02/05/2015 13:03	ana	02/05/2015 13:03

### Nodos

Nodos\\1. Miedo al contacto	Nodo	ana	02/05/2015 13:06	ana	02/05/2015 13:06
Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.1 Interpersonal	Nodo	ana	02/05/2015 13:07	ana	02/05/2015 13:07

Nombre jerárquico	Tipo de elemento	Creado por Nombre de usuario	Creado el	Modificado por Nombre de usuario	Modificado el
Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.1 Interpersonal\\1.1.1 En partidos	Nodo	ana	02/05/2015 13:08	ana	02/05/2015 16:07
Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.1 Interpersonal\\1.1.2 En entrenamientos	Nodo	ana	02/05/2015 13:08	ana	02/05/2015 16:03
Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.2 Con la pelota	Nodo	ana	02/05/2015 13:08	ana	02/05/2015 13:08
Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.2 Con la pelota\\1.2.1 En portería	Nodo	ana	02/05/2015 13:08	ana	02/05/2015 16:08
Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.2 Con la pelota\\1.2.2 En blocajes	Nodo	ana	02/05/2015 13:09	ana	02/05/2015 16:07
Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.2 Con la pelota\\1.2.3 En otras situaciones	Nodo	ana	02/05/2015 13:09	ana	02/05/2015 15:43
Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.3 Con el suelo	Nodo	ana	02/05/2015 13:09	ana	02/05/2015 13:09
Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.3 Con el suelo\\1.3.1 Por impacto fuerte	Nodo	ana	02/05/2015 13:09	ana	02/05/2015 16:08

## **ANEXO III**

# Resumen de nodos

## TFG

08/06/2015 21:05

Tipo de recurso	Cantidad de recursos	Cantidad de referencias de codificación	Cantidad de palabras codificadas	Cantidad de párrafos codificados	Duración codificada
-----------------	----------------------	---	----------------------------------	----------------------------------	---------------------

### Nodo

Apodo: Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.1 Interpersonal\\1.1.1 En partidos

Clasificación:

¿Está agregado: Sí

Documento	9	20	356	28
-----------	---	----	-----	----

Apodo: Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.1 Interpersonal\\1.1.2 En entrenamientos

Clasificación:

¿Está agregado: Sí

Documento	9	14	242	17
-----------	---	----	-----	----

Apodo: Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.2 Con la pelota\\1.2.1 En portería

Clasificación:

¿Está agregado: Sí

Documento	5	11	206	16
-----------	---	----	-----	----

Apodo: Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.2 Con la pelota\\1.2.2 En blocajes

Clasificación:

¿Está agregado: Sí

Documento	10	20	408	30
-----------	----	----	-----	----

Tipo de recurso	Cantidad de recursos	Cantidad de referencias de codificación	Cantidad de palabras codificadas	Cantidad de párrafos codificados	Duración codificada
-----------------	----------------------	---	----------------------------------	----------------------------------	---------------------

**Apodo:** [Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.2 Con la pelota\\1.2.3 En otras situaciones](#)

**Clasificación:**

**¿Está agregado:** Sí

Documento	7	12	230	18
-----------	---	----	-----	----

---

**Apodo:** [Nodos\\1. Miedo al contacto\\1.3 Con el suelo\\1.3.1 Por impacto fuerte](#)

**Clasificación:**

**¿Está agregado:** Sí

Documento	10	39	697	55
-----------	----	----	-----	----

## **ANEXO IV**

# Resumen de recursos

## TFG

08/06/2015 21:10

Palabras totales en recurso	Párrafos totales en recurso	Número de recurso de codificación de nodos	Porcentaje codificado de recurso	Cantidad de referencias de texto	Cantidad de referencias de audio y video	Cantidad de referencias de imagen
-----------------------------	-----------------------------	--	----------------------------------	----------------------------------	--	-----------------------------------

### Documento

#### Elementos internos\\Diario Adrián

2245	221	8	0,0656	24	0	0
------	-----	---	--------	----	---	---

#### Elementos internos\\Diario Andrés

2361	170	10	0,0839	33	0	0
------	-----	----	--------	----	---	---

#### Elementos internos\\diario Felipe

1986	199	9	0,0919	42	0	0
------	-----	---	--------	----	---	---

#### Elementos internos\\Diario Hugo

1883	270	9	0,0807	30	0	0
------	-----	---	--------	----	---	---

#### Elementos internos\\Diario Javier

1953	258	8	0,0944	36	0	0
------	-----	---	--------	----	---	---

#### Elementos internos\\Diario Juan

1991	231	9	0,0660	27	0	0
------	-----	---	--------	----	---	---

#### Elementos internos\\Diario Lucía

1750	278	9	0,1053	45	0	0
------	-----	---	--------	----	---	---

#### Elementos internos\\Diario Luis

2356	182	10	0,0624	21	0	0
------	-----	----	--------	----	---	---

#### Elementos internos\\diario María

3139	222	10	0,1311	57	0	0
------	-----	----	--------	----	---	---

Palabras totales en recurso	Párrafos totales en recurso	Número de recurso de codificación de nodos	Porcentaje codificado de recurso	Cantidad de referencias de texto	Cantidad de referencias de audio y video	Cantidad de referencias de imagen
<b>Elementos internos\\Diario Miguel</b>						
1720	178	8	0,1044	33	0	0

