



## Trabajo Fin de Grado

Causas de satisfacción e insatisfacción en baloncesto  
percibido por los jugadores de un equipo de  
categoría alevín mixto

Satisfaction and dissatisfaction causes in  
basketball which are noticed by players  
of a team from a mixed alevin category

Autor

Jorge Vicente Latre

Director

Inmaculada Canales Lacruz

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Año 2016

## ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	3
Capítulo 1: Introducción.....	4
1.1. Planteamiento del problema.....	5
1.2. Marco teórico .....	6
1.3. Propósito de la investigación .....	11
Capítulo 2: Método.....	12
2.1. Participantes .....	13
2.2. Variables .....	14
2.3. Instrumentos.....	18
2.3.1. Diarios .....	19
2.3.2. Análisis de contenido .....	20
2.4. Procedimiento .....	26
2.5. Cuestiones éticas.....	27
Capítulo 3: Resultados.....	29
3.1. Resultados generales.....	30
3.2. Resultados específicos por indicador.....	33
Capítulo 4: Discusión .....	50
Capítulo 5: Conclusiones.....	53
5.1. Resumen de resultados .....	54
5.2. Soluciones.....	58
Capítulo 6: Bibliografía .....	60
Capítulo 7: Anexos .....	64

## AGRADECIMIENTOS

A mi familia, por su esfuerzo y continuo apoyo, tanto en los buenos como en los malos momentos. En situaciones en las que no veía la solución, ellos han sido ese soplo de aire fresco, me tranquilizaban y me hacían ver que existían otros caminos para poder acabar la formación que tanto he soñado, para que, en un futuro, poder desempeñar la profesión con la que tanto disfruto. En especial a mi madre, que es la que más ha sufrido en mis momentos de debilidad durante estos cuatro años de carrera.

A mis compañeros de la universidad, sin ellos estos cuatro años no habrían sido iguales, y a los que tengo que agradecerles tantas cosas cómo noches de trabajo, que nunca se hacían largas, o explicaciones que compartían sin esperar nada a cambio, esperando tan solo mi entendimiento.

A mis amigos, tanto a los del colegio donde estudié, como a los del baloncesto, los cuales siempre han estado dispuestos a ayudarme y apoyarme en lo que me hiciera falta. Especial agradecimiento a mis antiguos profesores del Agustín Gericó, los cuales me han transmitido el amor por esta profesión, además de estar siempre dispuestos a ayudarme en lo que me hiciera falta.

A Inma, por ofrecerme la oportunidad de realizar esta investigación, por guiarme a lo largo del proceso y sobre todo por su alta disponibilidad a la hora de resolver las dudas que me surgían y siempre, con una sonrisa, gracias a este detalle, el proceso de esta investigación ha sido menos duro de lo que podría haber resultado a priori.

A los padres de los jugadores, por dar la aprobación para que sus hijos ayudaran en esta investigación y por la enorme confianza que tienen en mi figura como entrenador, permitiéndome transmitir los valores que considero más importantes para sus hijos.

A mis 14 jugadores, que más que jugadores, para mí son amigos. Les agradezco la pasión que ponen en cada entrenamiento y cada partido, confiando siempre en las palabras que les transmito y llevando a cabo siempre esa frase que les dije el primer día de entrenamiento: “Para lo bueno y para lo malo, somos un equipo”.

# CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

### **1.1. Planteamiento del problema**

Al principio, la finalidad de esta investigación consistía en corroborar las sospechas previas que había realizado a través de la observación, sobre el miedo al contacto por parte de algunos de los jugadores de mi equipo alevín mixto en determinadas situaciones en la práctica del baloncesto. Este aspecto fue descartado por falta de información, ya que, una vez leídos los diarios, los resultados no eran lo suficientemente completos a nivel de información en cuanto al miedo al contacto físico.

Desde ese momento, el principal tema de la investigación cambió debido a la gran cantidad de información existente en los diarios referida a las percepciones de satisfacción e insatisfacción de los jugadores durante la práctica de sesiones de entrenamientos y de partidos. La principal causa que me ha motivado para realizar esta investigación ha sido identificar las situaciones que provocan en los niños de primaria tanto emociones positivas como negativas durante la práctica de actividades deportivas extraescolares.

Son muchos los estímulos que perciben en poco tiempo los jugadores de baloncesto debido a la naturaleza de este deporte. Así pues, dichos estímulos generan respuestas inmediatas en los jugadores, dando lugar tanto a la satisfacción como a la insatisfacción de dichas respuestas.

Estas respuestas, a veces, no son percibidas por el entrenador, o bien por la fugacidad de las mismas o bien porque no todos los sujetos se expresan igual ante un mismo estímulo, lo que dificulta la percepción del mismo. Para optimizar la identificación de estas respuestas, en esta investigación se ha llevado a cabo la realización de diarios por parte de los jugadores y su posterior análisis.

El presente estudio se ha organizado en siete apartados con sus respectivos sub-apartados en alguno de ellos.

El primer capítulo hace referencia al tema seleccionado como objeto de estudio y al marco teórico correspondiente, así como al planteamiento del problema.

El segundo apartado por su parte, se refiere a la manera de realizar la investigación. Este capítulo trata sobre los participantes, variables, instrumentos, procedimiento y las cuestiones éticas.

Los resultados de la investigación, tanto generales como específicos de cada indicador son abordados en el tercer capítulo.

El cuarto apartado corresponde a la discusión llevada a cabo tomando como referencia los resultados del capítulo anterior.

El capítulo cinco expone los datos y conclusiones que se han obtenido una vez realizado el estudio. También se presentan diferentes soluciones para llevar a cabo en un futuro.

Y, por último, el sexto y séptimo apartado hacen referencia respectivamente a la bibliografía y a los documentos que se consideran anexos a la investigación, al no estar incluidos en la parte central del trabajo.

## **1.2. Marco teórico**

En la actualidad son muchos los niños que una vez finalizada su jornada escolar, dedican un cierto tiempo semanal a la práctica deportiva en horario extraescolar. Este tipo de actividades aporta satisfacción a los jugadores debido a su carácter lúdico.

Martínez, A. (2014) concibe la satisfacción como un estado mental, el cual se caracteriza por la alegría o agrado que una persona siente consigo misma, o con el resto de personas a causa de diversos factores. La misma autora, expone que, cuando esto no se da, es cuando se produce la insatisfacción.

Sobre el concepto “deporte escolar” Fraile, A. (2006) afirma: “Se relaciona con la actividad físico-deportiva para el tiempo no lectivo, dirigida por educadores a partir de actividades polideportivas o recreativas”. Según el mismo autor, dicha actividad físico-deportiva la podemos clasificar en dos modelos: uno de carácter lúdico-recreativo, sin grandes exigencias técnicas y otro que se relaciona con las prácticas deportivas federativas, donde priman los resultados.

Esta investigación, a pesar de que la población objeto está inscrita en la FAB (Federación Aragonesa de Baloncesto), está enfocada al modelo lúdico-recreativo, ya que no se le da importancia al resultado y sí a su carácter de entretenimiento.

Autores como De Bourdeaudhuij, et al., (2010) ven a las actividades extraescolares como una potencial fuente de beneficios. Uno de los beneficios desprendidos de estas actividades son los hábitos de práctica de actividad física y deportiva (Molinero, et al., 2011), en los cuales encontramos gran número de beneficios fisiológicos y psicológicos (Martínez-Gómez, et al., 2010; Pate, et al., 2000).

Otros estudios como el de Moriana, et al., (2006) han demostrado la relación positiva entre la asistencia a las actividades extraescolares y el rendimiento académico, los resultados destacan que los alumnos que desarrollan actividades académicas y deportivas al mismo tiempo obtienen mejores resultados en sus estudios en comparación con los que sólo realizaban actividades académicas.

Torre, E. (1997) manifiesta que las actitudes del alumnado son más positivas hacia la práctica físico-deportiva conforme aumenta la frecuencia de práctica extraescolar. Es decir, los alumnos incrementan a través de esa frecuencia su eficacia motriz, y, en consecuencia, su satisfacción hacia la práctica físico-deportiva.

Otro beneficio que provoca la práctica de extraescolares es la diversión que produce en los niños durante su etapa escolar. Esto ha sido tema de análisis para autores como Reverter, J., Plaza, D., Jové, M., y Hernández, V. (2014). En su estudio concluyeron que las principales causas de que los alumnos practiquen este tipo de actividades son divertirse, hacer y ver amigos principalmente.

Lo comentado anteriormente es muy relevante en la edad en la que se encuentra la población objeto ya que, a través de esa interacción social, aprenden a relacionarse a través de otros ámbitos, como en este caso, en el ámbito del baloncesto.

Otro factor que provoca satisfacción durante el desarrollo de una práctica deportiva, es el hecho de aprender cosas nuevas. Ponzán, A. (2013) en su investigación sobre la práctica del béisbol destaca la satisfacción y exigencia por parte de las alumnas al realizar un aprendizaje nuevo.

Muchos autores han identificado los beneficios psicológicos que aportan efectos favorables sobre la personalidad y el carácter de las personas, fruto de la práctica deportiva. Moreno, J., y Vera, J. (2008) afirman: “Existen numerosos factores (biológicos, sociales, ambientales y psicológicos) que influyen para la práctica de actividad física, los beneficios psicológicos se encuentran relacionados con la

autoeficacia, la automotivación, y la autopercepción de competencia en relación con las experiencias de dominio”. Los beneficios generados por la práctica deportiva, conllevarán en los jugadores una satisfacción a causa de su esfuerzo al realizar un deporte, en este caso el baloncesto.

Martínez, A. (2014) en su investigación también aborda la satisfacción personal a causa de su entrega durante la práctica deportiva. En su estudio expone que la satisfacción por esfuerzo, al pasar los años, se recuerda como una superación personal, la mayoría de veces conseguida gracias a la perseverancia.

Las causas de insatisfacción producidas por la práctica deportiva ha sido un tema tratado por muchos autores. Algunos de ellos, como Serra J., Generelo, E., y Zaragoza J. (2010), han realizado una investigación sobre las barreras que tienen los jóvenes estudiantes a la hora de compaginar su vida diaria con el deporte extraescolar. La conclusión a la que llegaron estos autores una vez analizados los resultados, fue que, el principal inconveniente que se encuentra la población al realizar deporte, es la alta carga de estudio por parte de su centro educativo, siendo ésta una de las causas de insatisfacción en la práctica deportiva.

A colación de este tema, Bailén E. (octubre 2015) ha realizado un vídeo en el que aborda este asunto. Ella es madre de tres hijos de ocho, diez y doce años, y ha realizado una campaña para intentar conseguir eliminar la alta carga de deberes de los jóvenes escolares.

El vídeo tiene un desarrollo muy sencillo, participantes anónimos se meten en una sala donde tienen que interactuar con una pantalla en la que van recibiendo diferentes mensajes. Aunque muchos consideran que pasan demasiadas horas en su empleo, la situación de su interlocutor no es mucho mejor. “Ocho horas y otras tres en casa”. El estudio termina inquiriendo a los anónimos qué tipo de trabajo creen que tiene la persona que se esconde detrás de la pantalla, su cara no puede esconder la sorpresa que sienten cuando aparece el individuo que tanto estrés sufre: un niño y una niña.

El miedo es una de las causas de insatisfacción en edad escolar. Muchos autores son los que han tratado el miedo en este período de la vida de las personas. Echeburúa, E. (1993), Méndez, F., Inglés, C. e Hidalgo, M. (2002) han investigado sobre los miedos relacionados con las relaciones interpersonales y la pérdida de autoestima. En cuanto a

los miedos físicos, autores como Graziano, A. DeGeovanni, I. y García, K. (1979), afirman que este tipo de miedo, disminuye conforme se acentúan los miedos sociales.

Ferrari, M. (1986) en su investigación encontró un descenso consistente en el número de miedos con la edad. Sin embargo, Dong, Q., et al (1994), Miller, L., Barret, C., y Hampe, E. (1974), apuntan a un rebrote de los miedos entre los once y trece años, edad en la que se encuentra la población objeto de esta investigación. Moreno, I., Párraga, J. y Rodríguez, L. (1987) realizaron un análisis a 150 alumnos, de entre seis y catorce años de edad, el principal temor que detectaron fue a la violencia física.

Otros autores han tratado el miedo pero centrándose en situaciones más concretas que los autores mencionados anteriormente. Salgado, J. y Miranda, M. han investigado sobre el contacto interpersonal durante la práctica deportiva. Salgado, J. (2003) analiza el miedo desde la perspectiva de los deportes de colaboración-oposición y describe qué tipos de contacto pueden producir su aparición. Por otro lado, Miranda (1992) entiende el concepto de “Miedo al contacto” para referirse a los problemas psico-afectivos derivados del contacto. También analiza dicho miedo a través de un deporte de colaboración-oposición como es el rugby.

Otros autores han investigado el miedo, pero desde un punto de vista fisiológico. Autores como Christina, R. y Corcos, D. (1988), se han preocupado por los miedos a lesionarse de la población que realiza una práctica deportiva. Dichos autores, bajo la denominación “fear of injury”, traducida como miedo a la lesión, se han centrado en las actividades que entrañan un riesgo para la integridad física del individuo. Relacionado con este tipo de miedo, en el texto “El miedo al contacto en el voleibol. Percepciones del alumnado de educación física” (2014), Chase, M., Magyar, M. y Drake, B. (2005) identifican el miedo a lesionarse en su estudio a gimnastas femeninas, las cuales, expresaron su temor hacia sus posibles lesiones.

Son muchos los autores que se han interesado por el miedo al contacto cuerpo-objeto que tienen algunos jugadores en edad escolar. Bonnefoy,G., Lahuppe,H. y Né, R. (2000), centran sus estudios alrededor del término “miedo al contacto”, relacionándolo con situaciones concretas del voleibol. Durante el aprendizaje de situaciones de golpeo del balón en este deporte surge la acción de “evitar encontrarse con los balones”.

Han sido muchos los autores que han investigado sobre este tipo de miedos, expresando la normalidad de estas acciones:

“Si el sujeto ha tenido experiencias de este tipo, si alguna de ellas ha sido traumática (esguinces en los dedos, balonazos en la cara, etc.) podemos comprobar que es una reacción normal el evitar el contacto con el móvil rehuyéndolo, o bien amortiguándolo de alguna forma”. (Salgado, J. 1994, p.13)

Salgado, J. (1994) expone la visión que tiene la población objeto del móvil, en este caso del balón. El balón es visto como un proyectil lanzado desde el exterior que se acerca poniendo en peligro la integridad física del sujeto.

Cladellas, R. (2011) expone que la realización de actividades extraescolares no siempre se traduce en resultados exitosos, ya que hay niños que pueden padecer consecuencias negativas como el cansancio tanto a nivel mental como físico, lo que puede provocar la insatisfacción en la población objeto de estudio mientras realizan las actividades deportivas extraescolares.

Ponzán, A. (2013) en su estudio (con muchos aspectos comunes a esta investigación) sobre el grado de satisfacción en la práctica del béisbol, identifica algún caso, aunque de manera aislada, sobre la insatisfacción a causa de la falta de compromiso de los compañeros.

Un estudio realizado por Mollá, M. (2007) sobre la influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares ha identificado una de las causas de insatisfacción de realizar actividades deportivas fuera del horario escolar, lo que conlleva en muchos casos su abandono. La principal causa es la poca variación en los programas de dichas actividades, las cuales llegan a ser monótonas y aburridas, dando lugar a la insatisfacción del jugador que practica deporte en horario extraescolar.

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

Con esta investigación, se pretende analizar la satisfacción e insatisfacción que produce la práctica de deportes extraescolares en jugadores de un equipo de baloncesto en categoría alevín mixto, a través de las experiencias y emociones vividas tanto en entrenamientos como en partidos y transmitidas en sus propios diarios. Así pues, de una manera más concreta, el objetivo de la investigación es:

1. Conocer y analizar las diferentes situaciones que producen satisfacción o insatisfacción durante la práctica deportiva de actividades extraescolares como el baloncesto.

# CAPÍTULO 2:

## MÉTODO

## 2. MÉTODO

### 2.1. Participantes

La población objeto de esta investigación es un grupo de jugadores que pertenecen al equipo de baloncesto de categoría alevín mixto del colegio Agustín Gericó de la ciudad de Zaragoza (España), siendo el total de la muestra analizada de 14 sujetos de edades comprendidas entre los 11 y 12 años y contando ésta con nueve chicas y cinco chicos.

El grupo objeto de la investigación ha sido seleccionado de forma intencionada debido a varios factores, los cuales, a la postre, han sido determinantes para el éxito de dicha investigación. El primer factor importante, ha sido la relación existente entre entrenador y jugadores. Al conocer a la población objeto, preveía que tendrían una alta motivación a la hora de colaborar en su propio análisis, al igual que sus padres, los cuales han sido otro factor importante en la selección de este grupo, gracias a su gran colaboración desde un primer momento.

La buena relación existente entre entrenador y padres, ha ayudado a que colaboraran al máximo en todas las facetas que se les requería, desde dando la aprobación para realizar esta investigación, como recordando a los jugadores la tarea de realizar los diarios.

La cercanía y acceso al mismo ha sido otro factor determinante, lo que me ha posibilitado preparar y realizar entrenamientos dirigidos exclusivamente a la obtención de datos para su posterior análisis. Otro factor determinante ha sido la existencia en la población objeto de jugadores de diferentes edades, tanto de 11 y como de 12 años.

Por un lado, desde un punto de vista físico, los jugadores experimentan diferentes sensaciones dependiendo de su corporalidad. Por otro lado, desde el punto de vista cognitivo, hace que las respuestas de los jugadores ante un mismo estímulo sean diferentes, ya que cada sujeto reacciona de una forma dispar al resto de jugadores.

Por último, he tenido en cuenta a la hora de seleccionar los diarios, tanto la asistencia a los entrenamientos/partidos como la sinceridad y profundidad en los mismos. En cuanto a la asistencia, he valorado la participación en las sesiones de

entrenamiento y la disponibilidad en los partidos en los cuales se precisaba la escritura del diario. En relación a la sinceridad demostrada a la hora de realizar el diario, fue eliminada una muestra de la investigación debido al incumplimiento de este factor.

Durante el transcurso de la liga, había observado el excesivo miedo que tenía una de mis jugadoras a todo tipo de contacto, tanto con el balón, interpersonal, con el suelo...etc. Mi sorpresa fue al leer el primer diario, en el cual no se hacía referencia al miedo, así pues, en el siguiente entrenamiento le pregunté que por qué no ponía lo que de verdad experimentaba en los entrenamientos. Al principio me lo negó, decía que no tenía miedo, pero le hice una prueba con un balón y se asustó, y me confirmó que sí que tenía miedo al contacto, indistintamente con el balón o interpersonal, pero que le daba vergüenza expresar ese sentimiento hacia los demás.

Relacionado con el caso anterior, son muchos los autores que han investigado sobre el reconocimiento de sentimientos y emociones. Shapiro, L. (1997) ha tratado la temática del reconocimiento por parte de los niños de sentimientos tratados como “negativos”.

El autor mencionado anteriormente critica a los defensores de la educación permisiva por su error más significativo, convertir a las “buenas emociones” en los héroes de los niños y las “malas emociones” en los villanos. Este autor defiende la impresión que nunca se borra en los niños al sentir vergüenza lo que produce un efecto inmediato más significativo y un efecto a largo plazo en el desarrollo de su personalidad.

## **2.2. Variables**

Las variables independientes de esta investigación se refieren a las sesiones de entrenamiento y a los partidos oficiales a los que asisten los jugadores. La variable dependiente hace referencia al grado de satisfacción e insatisfacción que produce la práctica deportiva en primaria.

En lo que respecta a la variable independiente la cual abarca las sesiones de entrenamiento y de partidos, hay que decir que, a la hora de diseñar dichos entrenamientos, se ha tenido como objetivo que los jugadores adquieran y afiancen habilidades motrices generales y específicas del baloncesto, intentando siempre

adecuarlas a situaciones reales de juego. En cuanto a los partidos analizados en los diarios, se escogieron dos partidos que iban a ser totalmente diferentes por el mayor nivel de un equipo y el menor nivel del otro respecto a la población objeto. Este aspecto dió lugar a dos percepciones de los jugadores totalmente diferentes respecto a una misma situación, un partido.

En definitiva, lo que se pretende es que los jugadores adquieran recursos técnicos y tácticos para poder desenvolverse en los partidos, en los que influyen otros factores (árbitro, rivales, público, marcador, reglamento, tiempo, etc.) los cuales afectan a la hora de realizar la práctica deportiva.

El baloncesto es un deporte en el que el tiempo para pensar las acciones a desarrollar es limitado. Así pues, es muy importante trabajar estos aspectos en los entrenamientos, y que se aproximen lo más posible a situaciones reales de juego. Muchos autores han investigado sobre los procesos cognitivos desarrollados por los jugadores de baloncesto durante las tomas de decisión. Iglesias, D., Sanz, D., García, T., Cervelló, E., y Del Villar, F., (2005) consideran el baloncesto como un deporte de alta estrategia, en el cual se requiere un alto nivel cognitivo.

Las sesiones utilizadas para llevar a cabo esta investigación corresponden a las impartidas en diciembre y en enero. La única sesión realizada en diciembre corresponde al día 16 miércoles. El resto de sesiones se desarrollaron en las cuatro semanas de enero. Cada semana se realizan tres sesiones, dos de ellas corresponden a los entrenamientos que se realizan los lunes y los miércoles, teniendo ambos días una hora de duración, de cuatro y media a cinco y media. La tercera sesión semanal corresponde al partido, que se realiza siempre los sábados.

En la tabla 1 se muestran tanto los principales contenidos desarrollados en cada sesión, como el período al que corresponden.

Sesión/ Contenido	Sesión 1: Miércoles 16/12/16	Sesión 2: Lunes 11/01/16	Sesión 3: Miércoles 13/01/16	Sesión 4: Sábado 16/01/16	Sesión 5: Miércoles 20/01/16	Sesión 6: Sábado 23/01/16	Sesión 7: Lunes 25/01/16	Sesión 8: Miércoles 27/01/16
<b>Manejo de balón</b>		X	X	X	X	X	X	
<b>Pases</b>	X		X	X		X	X	X
<b>Defensa</b>		X		X	X	X		X
<b>Tiro</b>	X		X	X		X	X	X
<b>Situaciones de partido con/sin superioridad</b>	X	X	X	X	X	X		

**Tabla 1:** Contenidos/Sesiones

Otro aspecto a destacar de las sesiones son los valores introducidos en dichos entrenamientos. No tiene ningún sentido enseñar contenidos si en esos conocimientos no van implícitos tanto valores educativos, formativos y socializadores, los cuales se aplican de manera indirecta en las sesiones.

De esta forma se trata que el jugador no se limite a aprender acciones tanto tácticas como técnicas, las cuales pueda desarrollar en los partidos oficiales (segunda variable independiente) sino que se consiga una formación integral de los jugadores, adquiriendo una formación social y psicológica.

Los partidos oficiales programados por la FAB (Federación Aragonesa de Baloncesto), son parte de la segunda variable independiente. El equipo utilizado en esta investigación compite en la categoría alevín mixto en el nivel C, siendo éste el último nivel de dicha categoría. Los encuentros tienen lugar siempre los sábados por la mañana (exceptuando los sábados que por motivos climatológicos u otros motivos que conlleven la suspensión y aplazamiento de los mismos, a otro día acordado por ambos equipos).

La duración establecida de los encuentros para la categoría a la que pertenece el equipo (alevín mixto) es de 48 minutos, divididos en seis cuartos de ocho minutos, a diferencia del reglamento oficial de baloncesto que divide el partido en cuatro cuartos de diez minutos, lo que fomenta la participación de todos los jugadores.

Los partidos son dirigidos por un árbitro, del cual se encarga el equipo local ya que, en esta categoría, la Federación Aragonesa de Baloncesto no manda árbitros oficiales a los encuentros. En cambio, sí que hay una clasificación de dicha liga. La misma federación establece que el resultado final se obtendrá mediante un sistema de puntuación determinado siendo un punto por partido perdido, y dos por partido ganado. (Normativa específica de baloncesto escolar 2015/2016).

A pesar del sistema organizativo y el propio carácter competitivo que lleva intrínseco la competición, hay que resaltar que dichos encuentros destacan por su carácter educativo, participativo y lúdico, puesto que, aunque la federación clasifique los resultados de dichos partidos, no ofrece ninguna recompensa al ganador de la categoría, como sí que se hace en las categorías superiores infantil, cadete y junior.

Por todo lo mencionado anteriormente, la participación semanal en partidos oficiales es vista desde los jugadores y el entrenador desde dos enfoques, el educativo y el lúdico-participativo. Los partidos desde un enfoque educativo son vistos por los jugadores y el entrenador como una manera de demostrar tanto a los demás como a ellos mismos lo que han aprendido durante los entrenamientos, y de asimilar ciertos valores como el respeto hacia el contrario o el compañerismo entre otros, a través de la competición.

Por otro lado, los encuentros son vistos tanto por el equipo (jugadores y entrenador) como por los padres desde un enfoque lúdico-participativo, en el cual sus hijos desarrollan una actividad saludable y a la vez se divierten, y no sólo se divierten sus hijos, sino también los padres antes, durante y después del partido, debido a la gran amistad que les une a todos ellos.

Un detalle importante para dar ejemplo a los jugadores es la inexistencia del envío de los resultados de los partidos disputados a FAB. En octubre cuando empecé a entrenar a este equipo, los jugadores me comentaron que la anterior temporada fue dura

porque habían perdido todos los partidos de muchos puntos. En ese momento me di cuenta que el entrenador anterior no había realizado bien su trabajo formativo. Desde el primer entrenamiento, les hice ver que el resultado en estas categorías no es relevante, que lo verdaderamente importante es el aspecto formativo, social y lúdico que nos brinda el baloncesto.

Así pues, les comenté a los padres y a los jugadores que durante el transcurso de la temporada no iba a mandar los resultados a la federación para que los jugadores no se obsesionaran con el resultado, y de esa manera disfrutaran más de la práctica deportiva.

Les expliqué que, a su edad, uno de los problemas es la excesiva exigencia en cuanto a notas en el colegio. Así pues, les expuse mi opinión sobre que la práctica deportiva en esta edad debería estar exenta de esa exigencia por ganar, ya que los niños, de lo que tienen que preocuparse es de aprender y de disfrutar, y deben olvidarse de evaluar constantemente cada acción que realizan.

### **2.3. Instrumentos**

Para realizar la investigación se han utilizado dos instrumentos, los diarios y el análisis de contenido. Las impresiones, emociones, y sensaciones experimentadas por la población objeto se han recapitulado mediante un diario, en el cual los jugadores respondían a una serie de preguntas referidas al entrenamiento o partido que habían realizado previamente.

La elección y realización de este recurso y no de otro, es debido a las informaciones dadas por, entre otros autores Porlán, R. y Marín, J. (1991), que establecen el diario como una herramienta para la reflexión y análisis del pensamiento reflexivo, abandonando conductas robotizadas y rutinarias, permitiendo la reflexión y potenciando la capacidad de generar un conocimiento profesional crítico. Según estos autores, también constituye una guía para la reflexión sobre la práctica, favoreciendo la toma de conciencia sobre el propio proceso de evolución.

Otro autor que habla sobre la reflexión dentro de uno mismo es Latorre, A. (1996). Para él, el diario es un instrumento por un lado de formación y por otro lado de investigación. De formación porque facilita la implicación y desarrolla la introspección, y de investigación, porque desarrolla la observación y la auto observación.

### **2.3.1. Diarios**

Las sensaciones y experiencias vividas por los jugadores se han llevado a cabo a través de un diario reflexivo. En estos diarios, la población objeto ha reflexionado y expresado sus miedos, emociones y dificultades durante los diferentes entrenamientos y partidos relacionadas a las situaciones motrices que se han dado en el deporte analizado, el baloncesto.

Los jugadores aceptaron a colaborar en la elaboración de los diarios de una forma voluntaria y con entusiasmo, ya que era su primera vez realizando este tipo de diarios, y además lo iban a realizar sobre su deporte favorito, este aspecto también fue importante para la motivación de los jugadores. Por lo que se asegura la autenticidad y sinceridad en sus propios diarios. Dada la edad de los sujetos y, la inexperiencia ante este tipo de análisis, los diarios están guiados a través de preguntas abiertas y orientativas para ayudar a la redacción del mismo y al análisis de contenido.

Resaltar que los diarios fueron utilizados durante la última sesión de diciembre y todas las sesiones del mes de enero, puesto que, en el último partido del año, fue en el que identifiqué claros síntomas de miedo al contacto físico, me pareció un aspecto importante a añadir en la planificación anual, en la que al principio no estaba.

Cabe señalar, la solicitud a los jugadores por mi parte de la escritura del diario lo antes posible una vez acabados los entrenamientos y partidos, de esa manera podría asegurarme de una mayor reflexión y expresión de lo experimentado.

En este aspecto, hay que destacar la gran colaboración voluntaria de los padres en la realización de los diarios. La única condición que ponían los padres a la hora de realizarlos era que hicieran el diario después de los deberes que les habían mandado previamente en clase. Una reseña importante sobre este aspecto es la gran carga de deberes impuesta a los alumnos, lo que les crea una sensación de angustia cuando se les decía que tenían que realizar el diario de ese día, algunas de las expresiones que me hacían llegar de una manera espontánea eran como por ejemplo: “no me va a dar tiempo a hacer todo”, “tengo muchos deberes” “¿si no me da tiempo, te lo podría mandar mañana?

Por otro lado, se les pidió una vez que tenía la aprobación de los padres, que los diarios fueran escritos por ordenador, ya que todos tenían la posibilidad de redactarlos en formato digital. De esta manera, se facilitó el trabajo posterior a la hora de analizar los contenidos, evitando tener que transcribir los diarios de cada jugador.

Dada la minoría de edad de la población objeto y con el fin de guardar el anonimato protegiendo su identidad personal, durante la recopilación de la información extraída de los diarios se ha modificado el nombre de los autores de cada uno de ellos.

A pesar de la poca diferencia de edad entre los participantes, existe una heterogeneidad en la población objeto. La escritura de cada diario puede evidenciar resultados muy diferentes debido a gran variedad de características personales de cada uno, pero las sensaciones y experiencias referidas a la satisfacción e insatisfacción durante la práctica de actividades extraescolares muestran semejanzas interesantes de cara a la investigación acontecida en este análisis.

### **2.3.2. Análisis de contenido**

El segundo instrumento utilizado en esta investigación, ha sido el análisis de contenido, el cual ha sido de gran utilidad para analizar las vivencias y emociones de los sujetos.

Según Aigner (2002): “El Análisis de Contenido es la técnica que permite investigar el contenido de las comunicaciones mediante la clasificación en categorías de los elementos o contenidos manifiestos de dicha comunicación o mensaje”. Para otros autores como Bernard Berelson (1952): “El Análisis de Contenido es la técnica que permite investigar el contenido de las comunicaciones mediante la clasificación en categorías de los elementos o contenidos manifiestos de dicha comunicación o mensaje”.

A la hora de llevar a cabo este análisis de contenido, tomando como referencia los diarios, se ha utilizado el programa informático QSR-NVIVO 11 en su versión de prueba de 14 días.

### 2.3.2.1. Sistema de categorías

Una vez analizado los contenidos, para que éste adopte más sentido, se ha utilizado la creación de un sistema de categorías.

Para Berelson (1946) categorizar es: “conceptualizar lo que previamente hemos observado, en concebir un repertorio de categorías capaces de abarcar la gama de aspectos genéricos en los que la comunicación que estudiamos adoptará, como es lógico, posturas específicas”

El sistema de categorías de esta investigación se ha construido en cuatro niveles de concreción. Un primer nivel se basa en la dimensión objeto de estudio, grado de satisfacción en la práctica de deporte extraescolar. El segundo nivel es un nivel categórico basado en satisfacción e insatisfacción. El tercer nivel engloba los indicadores que caracterizan las situaciones de cada categoría, existiendo cinco indicadores para la primera categoría y seis indicadores para la segunda categoría. El cuarto y último nivel, identifica situaciones más específicas del indicador “Miedo”. El sistema de categorías se puede ver en la siguiente tabla:

DIMENSIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES
1. Grado de satisfacción	1.1. Satisfacción	1.1.1.1. Eficacia motriz 1.1.1.1. Eficacia motriz 1.1.2.1. Diversión 1.1.2.1. Diversión 1.1.3.1. Aprender cosas nuevas 1.1.3.1. Aprender cosas nuevas 1.1.4.1. Interacción social 1.1.4.1. Interacción social 1.1.5.1. Esfuerzo 1.1.5.1. Esfuerzo

1.2. Insatisfacción	1.2.1.1. Falta de tiempo
	1.2.1.1. Falta de tiempo
	1.2.2. Miedo
	1.2.2.1. Miedo
	1.2.2.1. Contacto interpersonal
	1.2.2.2. Lesión
	1.2.2.3. Contacto con el balón
	1.2.2.4. Inespecífico
	1.2.3.1. Cansancio
	1.2.3.1. Cansancio
	1.2.4.1. Falta de compromiso de los compañeros
	1.2.4.1. Falta de compromiso de los compañeros
	1.2.5.1. Aburrimiento
	1.2.5.1. Aburrimiento
	1.2.6.1. Ineficacia motriz
	1.2.6.1. Ineficacia motriz

**Tabla 2:** Sistema de categorías

Para dejar claro el significado de cada categoría y cada indicador se presenta una breve explicación y definición de cada uno de ellos:

1. **Grado de satisfacción:** los testimonios de los alumnos describen sus sensaciones y emociones tanto positivas como negativas relacionadas a algunas acciones realizadas en educación física.

**1.1. Satisfacción:** los testimonios de los alumnos describen sus sensaciones y emociones positivas relacionadas a algunas acciones realizadas en educación física. Dicha satisfacción está literalmente descrita por el alumno.

1.1.1.1. Eficacia motriz: los alumnos sienten satisfacción por su propia eficacia en tareas motrices, perciben sensaciones positivas a consecuencia de disponer habilidades motrices adecuadas para desarrollar una tarea concreta. Por ejemplo: “*Genial por mi canasta y buen partido*”.

1.1.2.1. Diversión: los alumnos sienten satisfacción por habérselo pasado bien durante la realización de una tarea motriz o a lo largo de la sesión. Por ejemplo: “*El circuito porque me gusta hacer zigzag y es muy divertido*”

1.1.3.1. Aprender cosas nuevas: los alumnos sienten satisfacción por recibir nuevos aprendizajes sobre la educación física o sobre contenidos técnicos-tácticos del baloncesto. Por ejemplo: “He aprendido que cada vez que haga un pase me tengo que mover”.

1.1.4.1. Interacción social: los alumnos sienten satisfacción por relacionarse con el resto de compañeros durante la realización de una tarea motriz o a lo largo de la sesión. Por ejemplo: “*No tengo miedo jugando, porque me siento segura con mis compañeros*”.

1.1.5.1. Esfuerzo: los alumnos sienten satisfacción por haberse esmerado tanto físicamente como mentalmente en el

transcurso de una tarea motriz o a lo largo de la sesión. Por ejemplo: “*El partido ha estado bien porque nos hemos esforzado todo lo que hemos podido*”.

**1.2. Insatisfacción:** los testimonios de los alumnos describen sus sensaciones y emociones negativas relacionadas a algunas acciones realizadas en educación física. Dicha insatisfacción está literalmente descrita por el alumno.

1.2.1.1. Falta de tiempo: los alumnos sienten insatisfacción por la alta carga de deberes escolares que tienen que hacer después del entrenamiento y el escaso tiempo para realizarlos. Por ejemplo: “*Me siento preocupado por si no me dará tiempo de hacer los deberes*”.

### 1.2.2. Miedo:

1.2.2.1. Contacto interpersonal: los alumnos sienten insatisfacción a causa del contacto interpersonal. En este apartado también incluiré el miedo causado por el enfrentamiento ante rivales desconocidos y mayores, tanto por la edad como de complejión física, durante el desarrollo de una tarea motriz o a lo largo de una sesión. Por ejemplo: “*He tenido miedo, pensaba que me podían hacer daño*”.

1.2.2.2. Lesión: los alumnos sienten insatisfacción por miedo a tener una lesión durante el desarrollo de una tarea motriz o a lo largo de una sesión. Por ejemplo: “*Sí, tenía miedo de hacerme daño y lesionarme*”.

1.2.2.3. Contacto con el balón: los alumnos sienten insatisfacción por miedo al

contacto con el balón durante el desarrollo de una tarea motriz o a lo largo de una sesión. Por ejemplo: “*Sí, he tenido miedo en la de pillar con la pelota porque la vez anterior, en el Pepe Garcés me hice daño en el brazo*”.

**1.2.2.4. Inespecífico:** los alumnos sienten insatisfacción por miedo, pero no se determina cual es el factor que les hace tenerlo durante el desarrollo de una tarea motriz o a lo largo de una sesión. Por ejemplo: “*Sí, tengo miedo de tener que empujar para poder recibir, y no sé porque pero...*”.

**1.2.3.1. Cansancio:** los alumnos sienten insatisfacción a causa de la fatiga producida durante el desarrollo de una tarea motriz o a lo largo de una sesión. Por ejemplo: “*No me gusta correr porque me cansa más*”.

**1.2.4.1. Falta de compromiso de los compañeros:** los alumnos sienten insatisfacción a causa de la falta de esfuerzo y compromiso del resto de compañeros durante el desarrollo de una tarea motriz o a lo largo de una sesión. Por ejemplo: *Pero vamos a ver: está uno de mi equipo pidiendo el balón y lo cubren 4 del otro equipo: ¡y 3 del nuestro se quedan mirando!*

**1.2.5.1. Aburrimiento:** los alumnos sienten insatisfacción porque no les gusta la actividad que hay que realizar, y se sienten aburridos, durante una tarea motriz o a lo largo de una sesión. Por ejemplo: “*La actividad que menos me ha gustado ha sido el circuito, porque era un poco más aburrido*”.

**1.2.6.1. Ineficacia motriz:** los alumnos sienten insatisfacción por su propia ineficacia en tareas motrices, perciben sensaciones negativas a consecuencia de no disponer habilidades

motrices adecuadas para desarrollar una tarea concreta. Por ejemplo: “*He tenido miedo en las entradas, porque tengo miedo de fallar por dos pasos más*”

El sistema de categorías elaborado cumple los requisitos planteados por Francisco Ignacio Revuelta Domínguez (2003). Por un lado, los sistemas de categorías surgieron de una manera predefinida, en cambio los indicadores, fueron surgiendo a medida que se analizan los datos. Las categorías se establecieron a priori debido al objetivo que guía dicha investigación. La categorización se ha llevado a cabo a través de la realización de juicios de valor, tales decisiones no están afectadas por la subjetividad. Por último, los sistemas de categoría son totalmente relevantes y adecuados con respecto a los objetivos del estudio prefijado de antemano.

Ante la inexistencia de investigaciones relacionadas con el grado de satisfacción durante la práctica de baloncesto en edad escolar, el sistema categórico ha sido fijado a partir de la experimentación y de la observación, es decir, dicha categorización es de carácter inductivo.

#### **2.4. Procedimiento**

Para empezar el presente estudio, una vez elegido tanto el tema sobre el que quería que tratara la investigación como la población objeto de estudio, se seleccionaron los instrumentos de análisis a utilizar. La principal bibliografía fue seleccionada antes de empezar la investigación, en cambio el resto de documentación de interés fue seleccionada durante el proceso de análisis.

A la hora de la recogida de datos, al finalizar cada sesión de entrenamiento y cada partido, se les recordaba a los jugadores y a los padres de los mismos la realización de los diarios y la entrega de éstos antes de la próxima sesión de entrenamiento o partido. Una vez que estuvieron los diarios completos, se procedió al análisis del contenido. Dicho análisis se realizó mediante el sistema de categorías establecido anteriormente, lo que facilitó la selección de aquella información relevante, añadiendo comentarios con la numeración del indicador correspondiente.

El sistema de categorías fue establecido a través de la lectura de los diarios. La información que se apreciaba repetirse más en los diarios, fue seleccionada como las categorías. De la muestra obtenida, se ha descartado un diario de la totalidad de los mismos. El diario fue eliminado de la muestra debido a la falta de fiabilidad de su contenido, otorgando veracidad a la investigación.

Una vez acabada la categorización manual, se realizaron varias modificaciones en el sistema de categorías planteado anteriormente. Se agruparon dos categorías debido a su gran relación entre ambas y se cambió el nombre de dos categorías, ya que de esa manera englobaban situaciones más generales. Una vez realizadas las modificaciones, se llevó informáticamente a cabo la clasificación y análisis de los contenidos. La clasificación se llevó a cabo a través del software QSR-NVIVO 11 en la versión de 14 días de prueba, para la codificación definitiva de los diarios personales de los jugadores.

A continuación, se procedió a introducir en el programa informático tanto los diarios como los indicadores o nodos seleccionados anteriormente en los que se iba a clasificar la información dada por dichos diarios. Una vez clasificada la información, se realizaron las comparaciones tanto entre satisfacción e insatisfacción como entre los indicadores y las muestras.

## **2.5. Cuestiones éticas**

La presente investigación parte de un contexto particular en el cual el presente investigador es a su vez desde el punto de vista profesional, entrenador del equipo alevín mixto el cual también es objeto de estudio de esta investigación.

A partir del análisis de las vivencias y emociones de los jugadores se produce una retroalimentación entrenador-jugador de la práctica deportiva. La información dada por los jugadores sirve de punto de inflexión de cara a la práctica futura, desde el punto de vista del entrenador.

Así pues, el análisis llevado a cabo en este equipo ha ayudado a identificar problemas que sufren los jugadores en determinadas acciones y que eran hasta el momento imperceptibles para el entrenador. También ha servido para replantear la práctica futura del entrenador, puesto que este análisis ha ayudado a señalar diferentes errores en el planteamiento de los entrenamientos. En especial, algunas actividades que

no aportan nada a la población objeto de estudio, tal y como han expresado en sus diarios.

La presente investigación ha sido seleccionada de forma voluntaria, considerándola como un elemento importante en el desarrollo profesional y personal, tanto desde el punto de vista de la formación permanente del investigador, como desde el de entrenador, en ambas facetas la presente investigación es un elemento enriquecedor.

En conclusión, en el contexto particular que estamos tratando, dicha investigación con la información proporcionada por la misma supone un punto de partida ante posibles actuaciones futuras, desde un punto de vista objetivo una vez analizados los datos obtenidos. Barbero, J. (1996) expone que, en la edad escolar, la personalidad de los niños está muy relacionada con la personalidad que tienen sus ídolos deportivos, sus docentes, sus progenitores y también sus entrenadores, lo que otorga al entrenador un papel importante en la formación integral del jugador.

# CAPÍTULO 3: RESULTADOS

### **3. RESULTADOS**

En este capítulo podemos encontrar los resultados tanto cuantitativos y cualitativos de los datos, como los específicos de cada indicador utilizado en el sistema de categorías. Por un lado, el análisis cuantitativo se ha realizado a través del software NVIVO 11, el cual ha proporcionado los datos numéricos tanto de las muestras como de las referencias. Por otro lado, el análisis desde un punto de vista cualitativo ha sido proporcionado por los diarios de los sujetos, en los cuales han escrito sus testimonios.

#### **3.1. Resultados generales**

El número de diarios utilizado ha sido de 13. En todos aparece alguna referencia tanto de satisfacción como de insatisfacción en relación a la práctica del baloncesto, es decir, el 100% de la muestra expresa dichas emociones tanto en entrenamientos como en partidos.

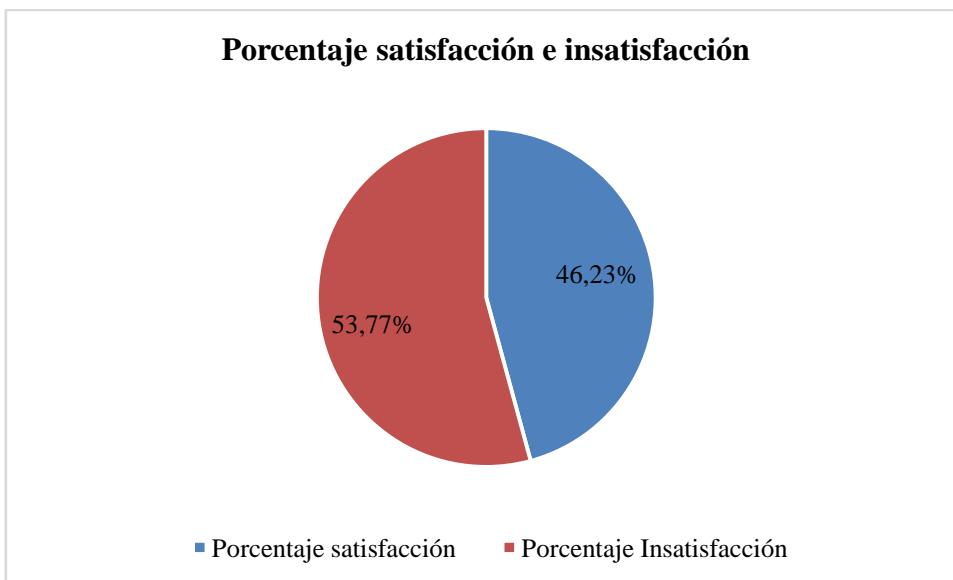
Es importante destacar que, el mayor porcentaje está relacionado con el grado de insatisfacción con un 53,77%, por un 46,23% de grado de satisfacción como muestra el gráfico 1. A pesar de la poca diferencia entre ambos grados, es necesario tener en cuenta esta información para las próximas puestas en práctica desde el punto de vista del entrenador.

Al tratarse de una actividad fuera del horario escolar, es decir, voluntaria, con pretensiones lúdicas que le deben de servir al alumnado para abstraerse del mundo escolar, es importante resaltar que esta actividad debería de tener un alto grado de satisfacción.

A modo de análisis general, los jugadores dentro del grado de satisfacción han manifestado más notablemente dicha emoción a través de la interacción social, eficacia motriz y diversión, siendo esta última la más citada por la población objeto con un 100%. Es decir, en todas las muestras han expresado su satisfacción por divertirse a causa de la práctica de baloncesto.

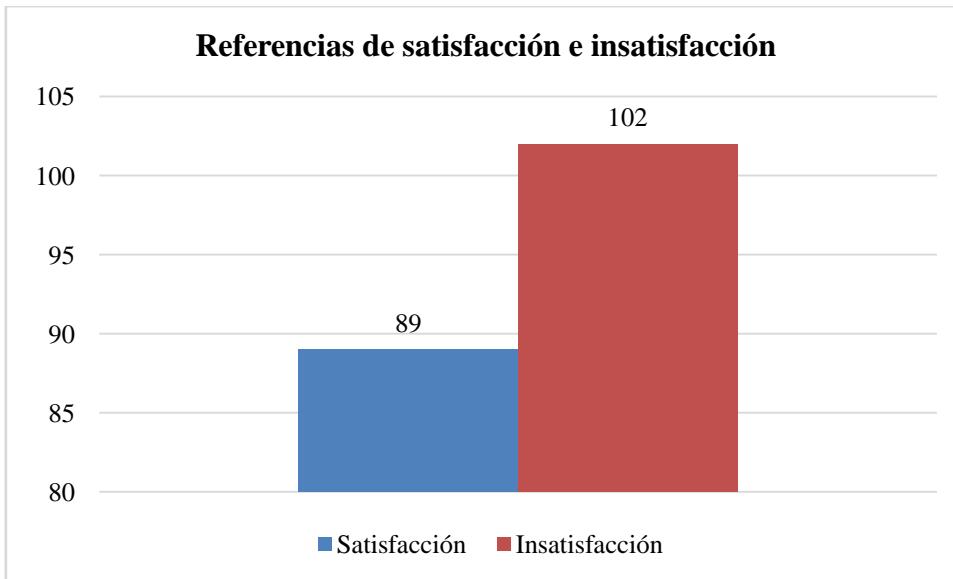
En cuanto al grado de insatisfacción, los resultados indican que los jugadores tienen insatisfacción debido a su ineficacia motriz, al miedo al contacto interpersonal y al cansancio, siendo estas dos últimas las más expresadas por la población objeto. Diez

de los trece jugadores han expresado tanto miedo al contacto interpersonal como insatisfacción debido al cansancio.



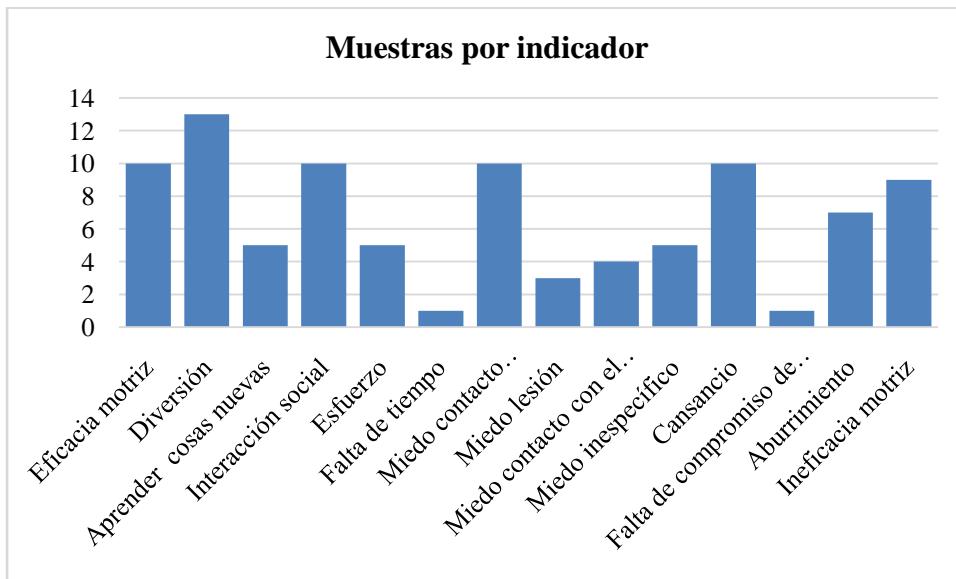
**Gráfico 1:** Porcentaje de satisfacción e insatisfacción

Desde el punto de vista de las referencias, como muestra el gráfico 2, los jugadores han expresado en sus diarios más citas sobre la insatisfacción que sobre la satisfacción.



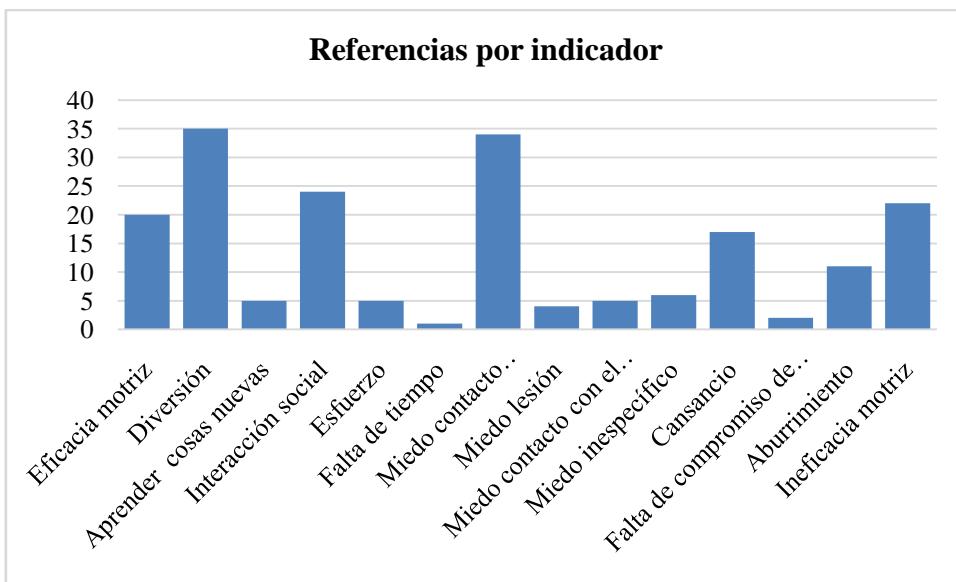
**Gráfico 2:** Referencias de satisfacción e insatisfacción

Desde el punto de vista de los indicadores, los diarios reflejan cierta igualdad entre los que han sido más citados por los jugadores, a diferencia de algunos que han sido citados ocasionalmente, como se muestra en el gráfico 3. Por un lado, la diversión ha sido expresada por todos los jugadores, seguida por la eficacia motriz, la interacción social, el miedo al contacto interpersonal y el cansancio. Estos últimos han sido experimentados por diez de las trece muestras recogidas y analizadas.



**Gráfico 3:** Número de muestras por indicador

Atendiendo al número de referencias de cada indicador y partiendo de la división de los mismos como muestra el gráfico 4, se aprecia como los resultados son bastante heterogéneos, existiendo seis indicadores con más de 15 referencias. El indicador más expresado por los jugadores es el de diversión, con 35 referencias. Por el contrario, encontramos ocho indicadores que están por debajo de estas 15 referencias, siendo la falta de tiempo, el indicador menos experimentado con una única referencia.



**Gráfico 4:** Número de referencias por indicador

### 3.2. Resultados específicos por indicador

Este apartado muestra el análisis detallado de los indicadores utilizados en el sistema de categorías.

#### Indicadores de satisfacción

##### 1.1.1.1. Eficacia motriz

Este indicador nos muestra como los jugadores tienen satisfacción siendo eficientes en sus acciones durante la práctica de deportes extraescolares, como es en este caso, el baloncesto. Se han identificado diez muestras en este indicador, un 76,9 % del total de los trece sujetos de la muestra. La eficacia motriz, en cuanto a las referencias es la tercera con mayor porcentaje, con un 10,47% de referencias del total.

Se puede destacar la intervención de un sujeto para el cual este indicador constituye un 6,35% de su diario total.

Alberto: “Genial por mi canasta y buen partido”

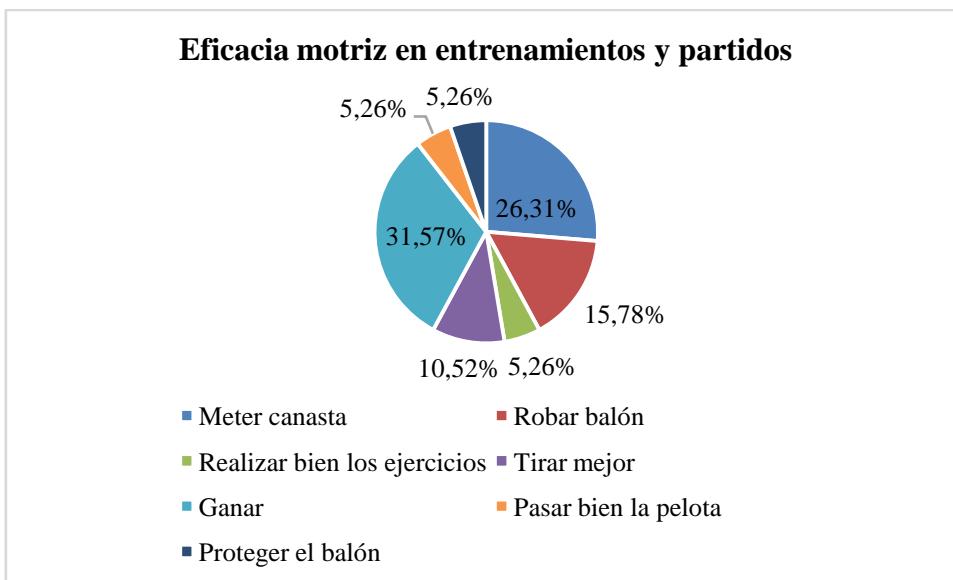
Alberto: “Cuando todos me han aplaudido porque he quitado el balón”

Las referencias más mencionadas para este indicador son la satisfacción que produce meter canastas, quitar el balón y ganar el partido, tal y como muestra el gráfico 5.

Enrique: “El de robar balones en un círculo porque se me da bien y es entretenido”

Mariola: “Ilusionada porque habíamos ganado”

Helena: “Meter el triple es lo que más me ha gustado”



**Gráfico 5:** Porcentaje de las causas referidas al indicador 1.1.1.1.

### 1.1.2.1. Diversión

Este indicador nos muestra la satisfacción que produce a la población objeto divertirse durante la práctica tanto en entrenamientos como en partidos. La diversión es el único indicador que se encuentra en todos los diarios, este sentimiento lo podemos encontrar en el 100% de las muestras. Esto hace referencia al buen ambiente existente en el grupo. Respecto al total de referencias de los diarios, la diversión recoge el mayor índice de las mismas, con 35 referencias, lo que equivale al 18,32 % del total.

Destacar dos sujetos para los cuales el indicador de constituye una gran importante de su diario total. Para uno, es el indicador más destacado en su diario, con un 11,26% de su muestra total. Para el otro, es el segundo diario que más se identifica este indicador con un 7,08% del 100% del total.

Alberto: “La de meter 15 canastas y coger rebotes en dos grupos porque era muy divertido tirar contra el otro equipo”.

Lisbeth: “Estrella de pases. Porque era la primera vez que jugaba y me parecía divertido”.

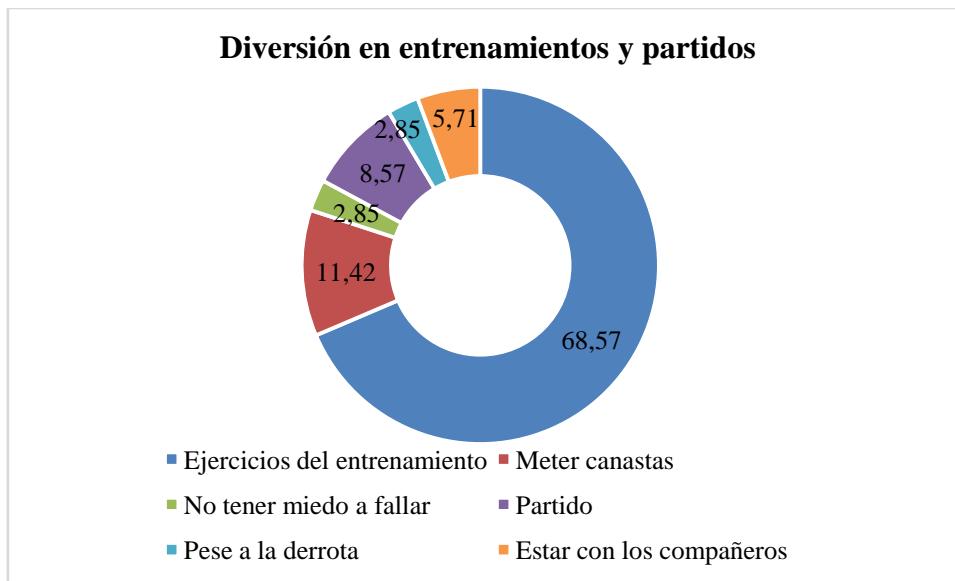
Lisbeth: “La de proteger la pelota, porque era muy divertido”.

Las situaciones a las que más se han referido los jugadores a la hora de relacionarlas con este indicador han sido el hecho de meter canastas, jugar partido y los diferentes ejercicios realizados en los entrenamientos, como podemos ver en el gráfico 6. Esta última situación es la más mencionada por los jugadores con 24 referencias de las 35 referencias totales. En esta situación he añadido los diferentes ejercicios los cuales les producían satisfacción porque les parecían divertidos, como por ejemplo la práctica de *datchball*, circuito o estrella de pases.

Helena: “El partido, es donde mejor me lo paso”.

Helena: “Quitar los balones dentro del círculo, es donde mejor me lo paso”.

Lucía: “La de rueda de entradas a meter 5 cada uno”.



**Gráfico 6:** Porcentaje de las causas referidas al indicador 1.1.2.1.

### **1.1.3.1. Aprender cosas nuevas**

Uno de los objetivos que se marcan todos los entrenadores de cualquier deporte es que sus jugadores, además de pasarlo bien y disfrutar realizando el deporte que practican, aprendan cosas nuevas. De esto último trata este indicador, tan sólo cinco muestras se han referido en sus diarios a la satisfacción que les produce aprender cosas nuevas, es decir, un 38,46% del total de los jugadores se han referido a este indicador. En cuanto al análisis de las referencias, sólo el 18,32% del total de las mismas se han referido a este indicador, con tan sólo cinco referencias, una por diario.

En dicho indicador, no hay ningún sujeto que destaque notablemente respecto al resto, pues como he mencionado antes, en las cinco muestras sólo se puede encontrar una referencia por muestra. Aunque se puede destacar a un sujeto que tiene más cobertura que los demás debido a la extensión de su referencia.

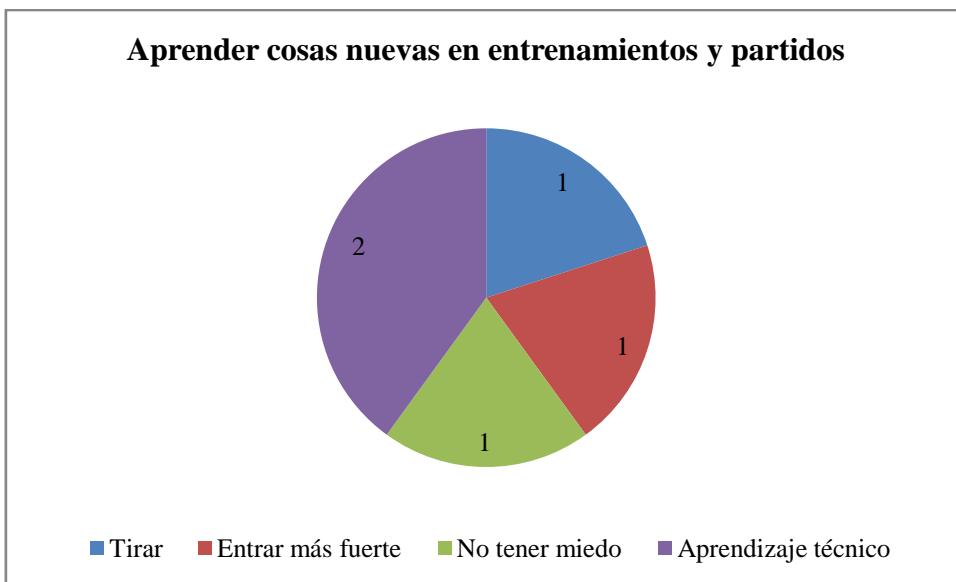
José: “He aprendido a atreverme a entrar más fuerte a canasta, hacer pases correctamente y saber cuándo pasar el balón al compañero”.

El resto de referencias de los cuatro sujetos restantes, resaltan la satisfacción que aporta aprender cosas nuevas relacionadas con la acción de tirar, entrar más fuerte a canasta, no tener miedo a que le empujen y el aprendizaje técnico. Este último es el aprendizaje más repetido con dos referencias como podemos ver en el gráfico 7.

Mariola: “La del circuito porque me he divertido y he aprendido cosas”.

Alberto: “He aprendido a tirar”.

Pablo: “Me ha gustado más la del “circuito de técnicas y entradas y tiros”, porque me gusta aprender nuevas técnicas”.



**Gráfico 7:** Referencias de las causas relacionadas al indicador 1.1.3.1.

#### 1.1.4.1. Interacción social

En este indicador se refleja la satisfacción que siente la población objeto al relacionarse tanto con sus compañeros como con jugadores desconocidos durante el transcurso de los partidos. Dicho indicador se encuentra reflejado en diez diarios de los trece analizados, con un 76,92% del total de los diarios. La interacción social es el tercer indicador más señalado en cuanto a referencias en los diarios de los jugadores con 24 referencias lo que da lugar a un 12,56% de la totalidad de referencias.

Refiriéndonos a este indicador, dos sujetos destacan por encima del resto con una cobertura del 4,42% y del 6,19% respectivamente. Así pues, siendo este último sujeto el que más referencias tiene sobre la interacción social, pudiendo destacar algunas.

Rocío: “No tengo miedo jugando porque me siento segura con mis compañeros”.

Rocío: “No, porque todos mis compañeros son mis amigos y sé que no me harían daño”.

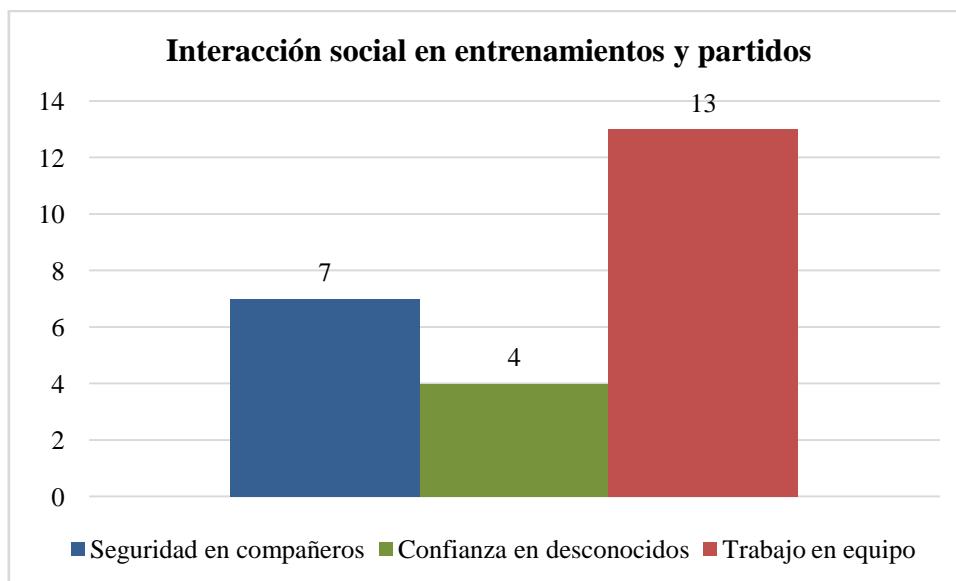
Rocío: “La de pato mareado porque me lo paso muy bien con mis compañeros y a todos nos gusta”.

El resto de sujetos han mostrado tanto con compañeros como con rivales la satisfacción que les produce la seguridad en sus compañeros, la confianza con los adversarios desconocidos y el trabajo en equipo, como podemos apreciar en el gráfico 8.

Laura: “La estrella porque trabajamos en equipo”.

Enrique: “No, porque son mis compañeros y no quieren hacerme daño”.

Rocío: “No, porque estoy acostumbrada a enfrentarme a rivales con contacto físico”.



**Gráfico 8:** Referencias de las causas relacionadas al indicador 1.1.4.1.

### 1.1.5.1. Esfuerzo

Este indicador muestra la satisfacción que obtiene la población objeto al esforzarse al máximo tanto físicamente como motrizmente durante la práctica del baloncesto. De todos los diarios analizados, tan sólo cinco son los que identifican esa satisfacción al haberse esforzando, es decir, un 38,46% del total de los diarios. En cuanto a las referencias, sólo se identifican en cinco muestras, una en cada diario, constituyendo el 2,61% del total de las referencias.

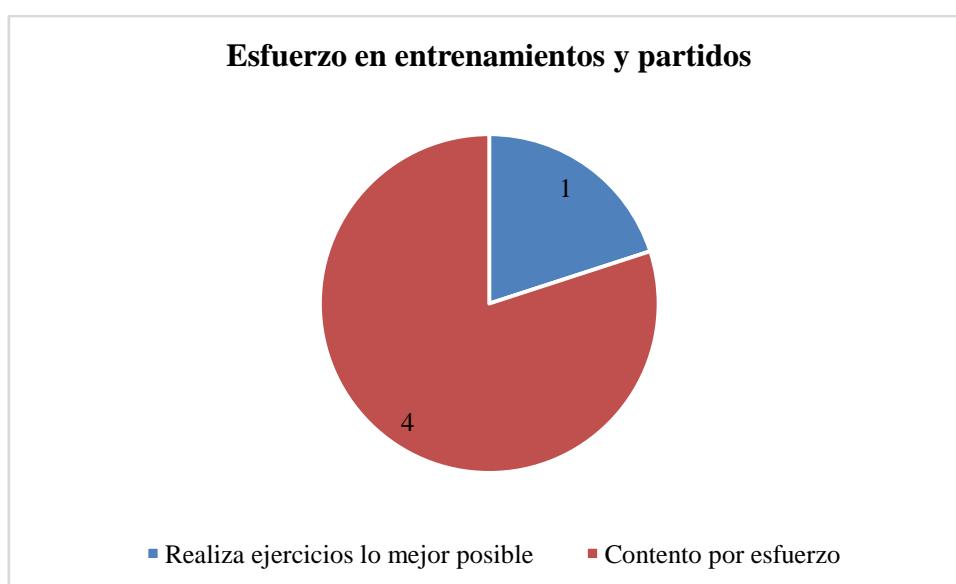
De los cinco sujetos que han experimentado satisfacción debido a su esfuerzo, no hay ninguno que resalte sobre otro en cuanto a la cobertura obtenida. El aspecto a destacar es la causa de esta satisfacción. Uno de los sujetos la experimenta gracias al

esfuerzo de haber hecho los ejercicios y los cuatro restantes, la manifiestan a causa de estar contentos por haberse esforzado, como podemos ver en el gráfico 9.

Mariola: “El último cuarto me esforcé más que en los otros”.

Alberto: “Antes de empezar nervioso por el entrenamiento de hoy y al acabar me siento cansado y contento por haber hecho los ejercicios lo mejor que he podido”.

Helena: “Al empezar con muchas ganas porque hacía muchos días que no entrenábamos. Al terminar cansada pero contenta por el esfuerzo”.



**Gráfico 9:** Referencias de las causas relacionadas al indicador 1.1.5.1.

### Indicadores de insatisfacción

#### 1.2.1.1. Falta de tiempo

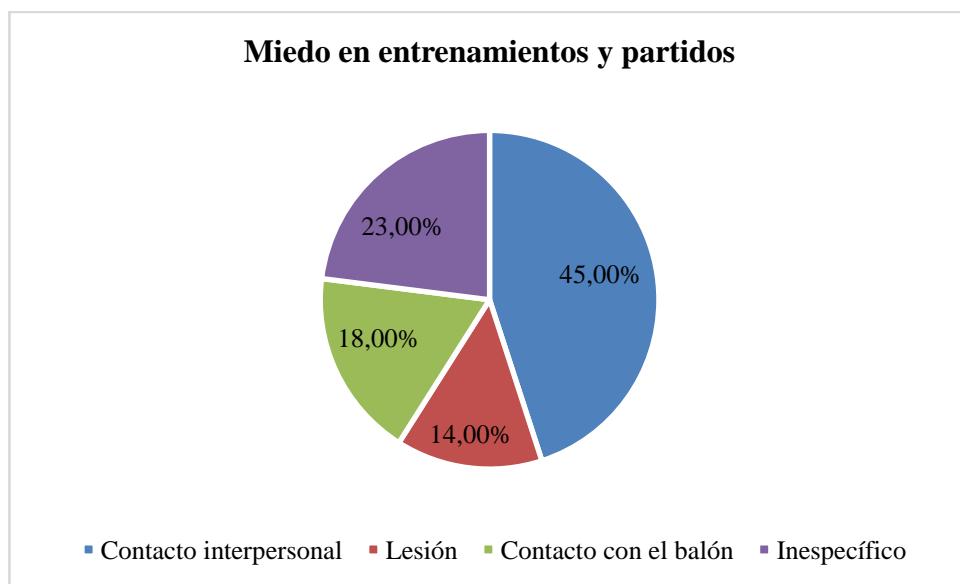
A la hora de realizar los diarios eran muchos los sujetos que me preguntaban sí tenían que realizarlo el mismo día de la sesión, o si por el contrario podían entregarlo más tarde, debido a su alta carga de tarea para casa por parte de centro escolar. Aunque eran muchos los que me realizaban estas preguntas, a la hora de analizar los diarios, tan sólo un sujeto ha mostrado su insatisfacción al pensar que le faltará tiempo para hacer los deberes, es decir, tan sólo un 7,69% de los diarios ha mostrado esta causa de insatisfacción. En cuanto a las referencias, sólo encontramos una en el diario de este jugador, lo que representa el 0,52% del total de referencias.

Alberto: “Me siento preocupado por si no me dará tiempo de hacer los deberes o me mandará dar vueltas al campo. Y al acabar me siento genial porque me he divertido y me la han pasado, y cada vez confían más en mí”.

### 1.2.2. Miedo

El miedo es un factor presente en el día a día de los jugadores en edad escolar, uno de los factores principales de este miedo es el diferente crecimiento que llevan los niños de una misma edad. Así pues, tanto en los partidos como en los entrenamientos, los niños se enfrentan a situaciones en las que encuentran oposición con compañeros o adversarios que han evolucionado fisiológicamente antes que ellos. Esta diferencia corporal provoca en los jugadores un cierto temor al contactar con el resto de jugadores durante el desarrollo de la práctica deportiva.

En líneas generales, todas las causas de miedo analizadas han proporcionado datos homogéneos, aunque hay una que destaca sobre el resto, el miedo al contacto interpersonal con un 45,45% de las referencias totales. Seguidamente se encuentra el miedo inespecífico, el miedo al contacto con el balón y el miedo a lesionarse durante la práctica deportiva como podemos ver en el gráfico 10.



**Gráfico 10:** Porcentaje de las causas referidas al miedo

### **1.2.2.1. Miedo contacto interpersonal**

La insatisfacción producida por el miedo al contacto interpersonal es la primera causa de insatisfacción de la población objeto. Diez de los trece diarios hacen referencia a este indicador. Comparándolo con el total de indicadores, tanto de satisfacción como de insatisfacción, dicho indicador se encuentra en la segunda posición, con 34 referencias, con un 17,8% del total de las referencias.

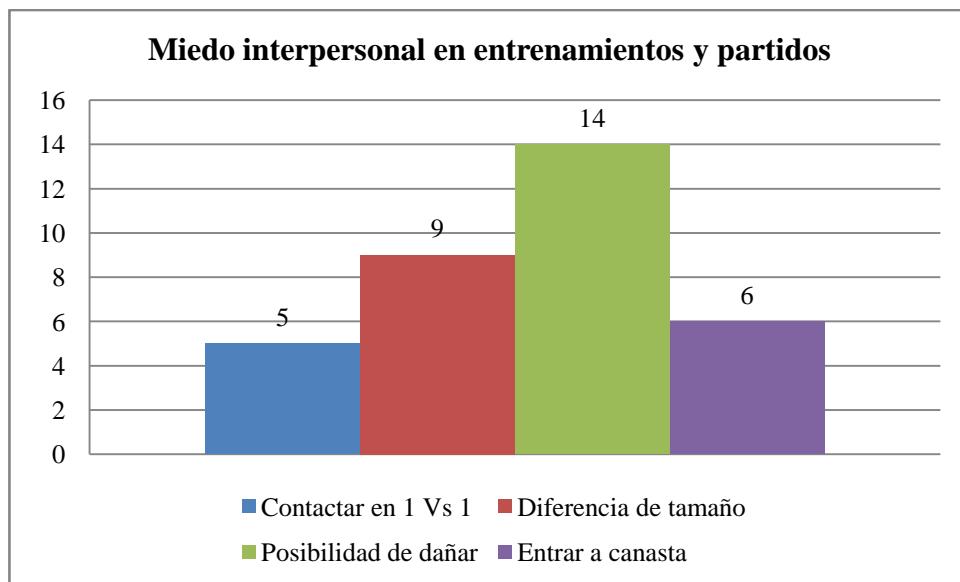
De todos los jugadores analizados, hay un sujeto que destaca por encima del resto, con un 9,84% de cobertura. Las situaciones que más insatisfacción le producen son los uno contra uno y los empujones de otros adversarios sobre ella.

Lucía: “En el ejercicio de 1 contra 1 desde el medio, mitad a un lado mitad a otro, incidir en acabar la entrada con fuerza”.

Lucía: “En la de proteger el balón. Porque no quiero que me empujen”.

Lucía: “Ejercicio de 1 contra 1 desde el medio. Porque no quiero que me empujen y que me hagan daño”.

El resto de sujetos que han mencionado este miedo como causa de insatisfacción se han referido a situaciones en las que tienen que contactar en uno contra uno, situaciones en las que han tenido la posibilidad tanto de dañar como de ser dañados, a la hora de entrar a canasta y por último hacen referencia a situaciones en las que han tenido que enfrentarse a jugadores de diferente tamaño, como podemos ver en el gráfico 11.



**Gráfico 11:** Referencias de las causas relacionadas al indicador 1.2.2.1.

### 1.2.2.2. Miedo a lesión

La insatisfacción producida por el miedo a la lesión es el indicador menos referido por los jugadores dentro de los indicadores de miedo. Dentro de este indicador se hace referencia al miedo a tener una lesión durante el desarrollo de un entrenamiento o un partido.

En cuanto a las referencias, encontramos cuatro referencias, de las 22 catalogadas como insatisfacción a causa del miedo, es decir, un 18,18% del total de referencias. Del total de muestras, tan sólo tres muestras han identificado este miedo. Así pues, un sujeto con dos referencias destaca sobre los dos restantes, con una referencia respectivamente, como podemos ver en el gráfico 12.

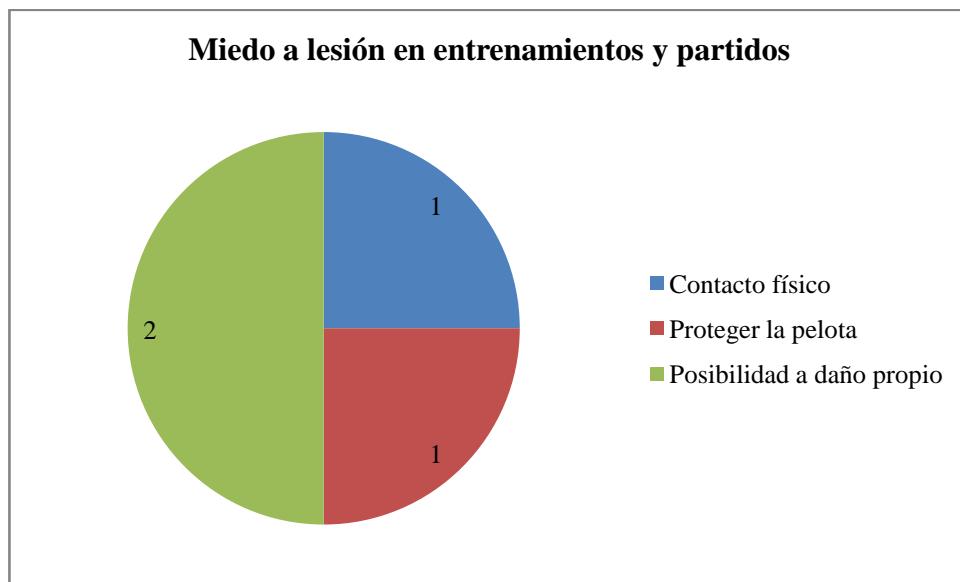
Mariola: “Sí, en el ejercicio de todos dentro del círculo, por miedo a que me tiraran al suelo y hacerme daño”.

Mariola: “Un poco nerviosa por miedo a que me hicieran mal”

Las dos muestras restantes, al hablar de este tipo de miedo, se centran en situaciones de proteger la pelota y situaciones que requieren un contacto físico.

Helena: “Sí, al contacto físico. Tenía miedo de hacerme daño y lesionarme”.

María: “La de proteger la pelota porque cada vez que íbamos a cogerla nos caíamos al suelo y me daba miedo hacerme daño”.



**Gráfico 12:** Referencias de las causas relacionadas al indicador 1.2.2.2.

### 1.2.2.3. Miedo contacto con el balón

Este indicador hace referencia a la insatisfacción a causa del miedo al contacto con el balón durante el desarrollo de un entrenamiento o partido. Del total de muestras, este indicador ha sido manifestado por los sujetos en cuatro diarios, suponiendo un 30,76% del total de muestras. Dentro del indicador de miedo, es la tercera causa de insatisfacción por miedo. En cuanto a las referencias se han identificado cinco, es decir, un 2,61% del total de referencias, como podemos ver en el gráfico 13.

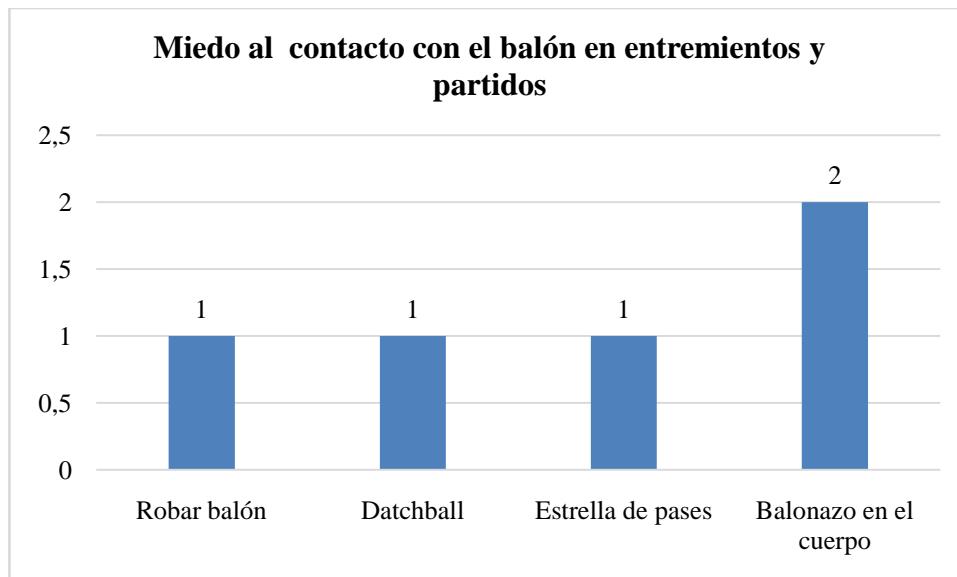
De la totalidad de la población objeto, destacar un sujeto que con dos referencias es el jugador que más situaciones ha relacionado con este indicador.

María: “En la estrella de los pases, porqué te venían tres balones a la vez y pensaba que me iban a dar”.

María: “Cuando le han dado a Lucía en la cara con el balón”.

El resto de sujetos han señalado dos situaciones en las que han experimentado miedo al contacto con el balón. Por un lado, la actividad de robar balones dentro de un

círculo y por otro lado, jugar a *datchball*, ambas situaciones han sido identificadas por el resto de sujetos como actividades que les ha provocado insatisfacción el contacto involuntario con el balón.



**Gráfico 13:** Referencias de las causas referidos al indicador 1.2.2.3.

#### 1.2.2.4. Miedo inespecífico

Por último, de los indicadores referidos al miedo, el miedo inespecífico es el segundo con más referencias dentro de la categoría de miedo. Este indicador no determina cual es el factor que les hace tener miedo durante el desarrollo de entrenamientos o partidos. Se ha encontrado información relacionada con este tipo de miedo en cinco de los trece diarios analizados, con un 38,46% de los diarios totales. En cuanto a las referencias, los sujetos han expresado en seis ocasiones este tipo de miedo. Dentro de este indicador, no hay un sujeto claro que destaque respecto al resto.

Helena: “Si, y no sé porque pero...”

Pablo: “Al principio un poco de miedo, pero luego me he ido acostumbrando”.

### **1.2.3.1. Cansancio**

La insatisfacción producida por el cansancio hace referencia a la fatiga producida durante el desarrollo de una tarea motriz o a lo largo de una sesión. Este indicador ha sido identificado en diez de los trece diarios totales, lo que equivale a un 76,92% del porcentaje total de diarios. En cuanto a las referencias, los sujetos han mostrado su insatisfacción debido al cansancio en 17 referencias, es decir, un 8,9% del porcentaje de referencias totales.

De los diez sujetos que han mostrado insatisfacción a causa del cansancio, hay un sujeto que destaca respecto al resto con cuatro referencias, con un 3,44% de cobertura.

Rocío: “La de correr sprint porque me he cansado mucho”.

Rocío: “La de correr vueltas al campo de baloncesto porque al final me termino cansando mucho”.

Rocío: “La de dar vueltas al campo de fútbol porque a algunos se nos ha ido varias veces la pelota y nos hemos cansado”.

El resto de referencias por un lado indican una principal causa de cansancio, correr, con 16 referencias, por otro lado, sólo un sujeto ha hecho una referencia a su fatiga debido a una actividad diferente que no sea correr.

Pablo: “La de con pases pillar al que digas, y luego cada uno que toca con la pelota es el siguiente al que tienen que pillar, porque al ser muchos casi no toca balón, y cuando van a pillarte a ti te cansas mucho”.

María: “Las vueltas porque me cансо”.

Pedro: “Las 3 vueltas porque me he cansado bastante”.

#### **1.2.4.1. Falta de compromiso de los compañeros**

Este indicador hace referencia a la insatisfacción que produce en los jugadores la falta de esfuerzo y compromiso del resto de compañeros tanto en los entrenamientos como en los partidos, siendo en éstos últimos donde más predomina. Una vez analizados los diarios, la insatisfacción creada por este indicador ha sido manifestada por un único sujeto, lo que equivale al 7,69% del total de los sujetos. Respecto al total de las referencias, se han citado dos referencias en ese diario, es decir, el 1,04% del total de las referencias. Cabe destacar al único sujeto que ha mostrado este indicador como causa de su insatisfacción.

José: “Sí, cuando me pasaban la pelota, había tres desmarcados cubriendome y los otros tres de mi equipo que los marcan mirando”.

José: “Yo podría mejorar pasando más el balón, pero vamos a ver: está uno de mi equipo pidiendo el balón y lo cubren 4 del otro equipo: y 3 del nuestro se quedan mirando. Luego yo creo que cuarenta y cinco minutos de entrenamiento es un poco demasiado, ya que al empezar el partido ya estábamos cansados. También pienso que en los entrenamientos podríamos entrenar un poco más el tema de las luchas, ya que yo creo que el equipo deber ser un poco más agresivo”.

#### **1.2.5.1. Aburrimiento**

El aburrimiento es la cuarta causa de insatisfacción de la población objeto, siete de los trece diarios, es decir, un 53,84% del total de los diarios contienen referencias que indican el aburrimiento como causa de insatisfacción. Del total de referencias, el aburrimiento abarca el 5,75% del total de las mismas. Destacar que esta causa de insatisfacción sólo ha tenido lugar en los entrenamientos.

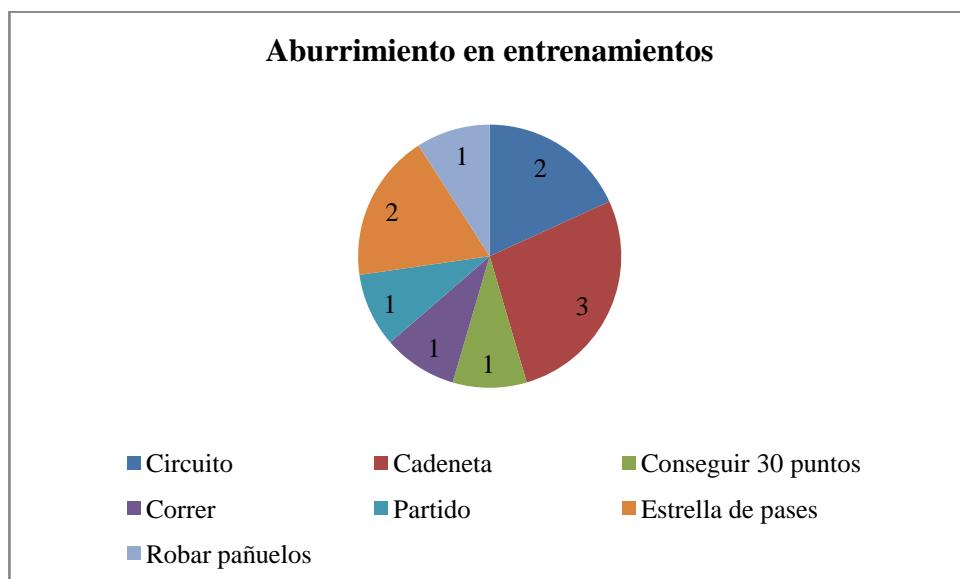
Un sujeto destaca sobre el resto en cuanto al número de manifestaciones de insatisfacción a causa del aburrimiento, siendo éste el indicador en el que más cobertura atesora con un 5,37%. La principal y única causa de aburrimiento para este sujeto ha sido la tipología de actividades realizadas durante los entrenamientos.

Pablo: “La actividad que menos me ha gustado ha sido la de la “estrella de pases”, porque me ha parecido un poco aburrida”

Pablo: “Me ha gustado menos, “jugar a la cadeneta, los que no la pagan llevan balón botando”, porque no le veo ningún sentido a ese juego y además me aburre”.

Pablo: “Me ha gustado menos la de “robar pañuelos y todos con balón botando”, porque me parecía un poco aburrida”.

El resto de sujetos que han manifestado este indicador como causa de insatisfacción lo han achacado a diferentes ejercicios realizados en los entrenamientos como podemos ver en el gráfico 14.



**Gráfico 84:** Referencias de las causas relacionadas al indicador 1.2.5.1.

### 1.2.6.1. Ineficacia motriz

Este indicador hace referencia a la insatisfacción que produce en los jugadores en edad escolar percibir sensaciones negativas a causa de no disponer las habilidades motrices adecuadas a lo largo de un entrenamiento o en el transcurso de un partido. De la totalidad de los diarios, en nueve de ellos, es decir, en un 69,23%, se ha encontrado referencias en las que se identifica insatisfacción como consecuencia de la ineficacia motriz. Del total de referencias, en este indicador se han identificado veintidós del total de las mismas, es decir un 11,51% del 100% del total de las referencias de todos los indicadores.

De todos los sujetos, hay uno que destaca por encima del resto como jugador principal que sufre esta insatisfacción debido a su falta de habilidades motrices a la hora de llevar a cabo las acciones tanto en entrenamientos como en partidos. Dicho sujeto, tiene una cobertura de 8,79%, siendo éste indicador en el que más presencia tiene. Las acciones que más insatisfacción le producen a este jugador es fallar entradas y realizar tiros a canasta.

Alberto: “Las entradas no son lo mío”.

Alberto: “El K.O. porque siempre me eliminan”

Alberto: “La de tirar el balón, cogerlo y marcar canasta o robar el balón. Porque no sé robar ni irme de ningún compañero”

El resto de sujetos que han mostrado insatisfacción debido a la ineficacia motriz, ha sido por falta de habilidad respecto a situaciones de juego.

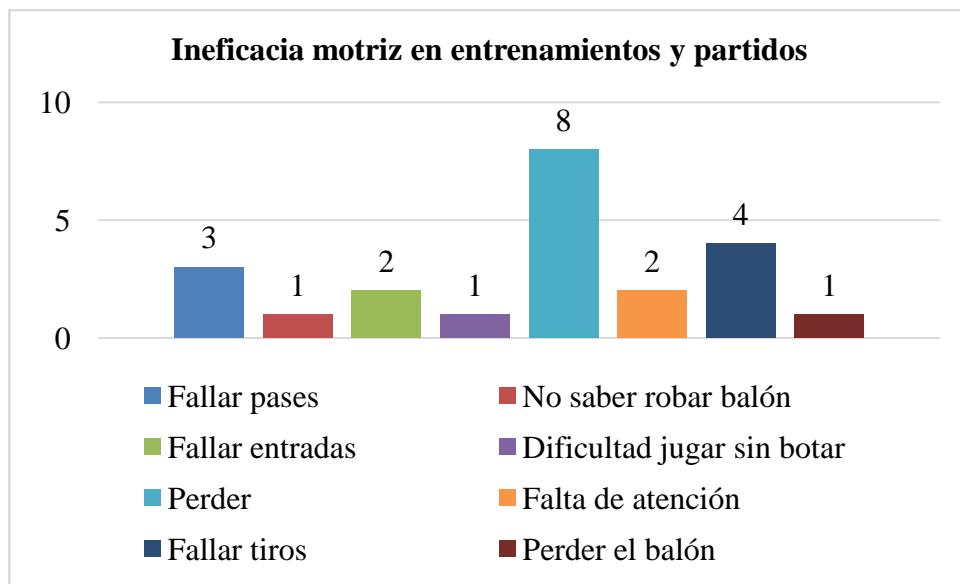
Helena: “Que hacía tiempo que no jugábamos, y entonces lo hicimos un poquito mal”.

Laura: “Cuando me quitan el balón”.

Victoria: “La cadena porque era un poco difícil escapar de los que pillaban porque corres más lento con pelota”.

Victoria: “La de que había que pillar a alguien con pases porque a veces cuesta mucho pillarle”.

Así pues, es importante destacar la gran variedad de acciones que producen insatisfacción debido a la ineficacia motriz, como podemos ver en el gráfico 15.



**Gráfico 15:** Referencias de las causas relacionadas al indicador 1.2.6.1.

# Capítulo 4:

## Discusión

#### 4. DISCUSIÓN

Esta investigación ha tratado sobre un tema muy general como la práctica de deportes extraescolares, pero ha sido reducido y enfocado hacia un equipo específico de categoría alevín mixto. En un primer momento el objetivo fue analizar los miedos que percibían los jugadores de dicho equipo, ante la falta de información para realizar dicha investigación, se amplió el tema de estudio. El objetivo de estudio definitivo fue las causas de satisfacción e insatisfacción durante la práctica deportiva en los entrenamientos y partidos.

De las causas analizadas tanto de satisfacción como de insatisfacción, destacan considerablemente dos causas. Por un lado, dentro de la satisfacción, la causa más señalada por los sujetos es la diversión que éstos obtienen al realizar tanto los partidos como los entrenamientos. Por otro lado, la causa más manifestada de insatisfacción por los sujetos es debido al contacto interpersonal.

La diversión, como principal causa de satisfacción identificada en la investigación, se relaciona con otros estudios realizados por algunos autores que también se han interesado sobre este tema. Salguero, A., (2002), Weis, M. y Guillén, F. (2003) han realizado estudios previos en los que identificaron la alegría, el placer y la diversión como principales motivos de participación en la iniciación deportiva.

Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Antoni, P., y Vidal, J. (2005), son otros autores que se han preocupado por este tema. Los resultados de su investigación corroboran lo anteriormente mencionado, en su análisis realizado a niños entre diez y catorce años, destaca la diversión y el ocio como principales motivos que les llevó a estos escolares a iniciarse en la práctica deportiva.

Respecto al miedo, el resultado adquirido en esta investigación amplía considerablemente el estudio realizado por diversos autores como Lutz, C. (1988), Méndez, F. (1999), Sánchez, G. (2006), y Valdez, J. (2009). Estos autores exponen que la conducta de los seres vivos está totalmente determinada y condicionada por el miedo, el cual es constituido como el principal sistema de seguridad.

Esta investigación confirma los resultados de otras autoras que se han interesado sobre el miedo durante la ejecución motriz como Canales, I. y Pina, I. (2014). Ambas, en su artículo “El miedo al contacto en el voleibol. Percepciones del alumnado de

“educación física” exponen que una de las causas de desmotivación del alumnado en educación física es el miedo al contacto.

En el texto anteriormente citado, titulado “El miedo al contacto en el voleibol. Percepciones del alumnado de educación física” (2014), Zubiaur y Gutiérrez (2003) exponen que en situaciones en las que se llevan a cabo aprendizajes motrices, el miedo es una emoción que se manifiesta con frecuencia, dificultando el proceso de enseñanza-aprendizaje de los sujetos.

# Capítulo 5:

## Conclusiones

## 5. CONLUSIONES

### 5.1. Resumen de resultados

El objetivo principal de esta investigación ha sido conocer las causas de satisfacción e insatisfacción percibidas en un equipo de baloncesto de categoría alevín mixto para poder analizarlas y adquirir la información necesaria de cada una de las causas de una manera más específica.

Para realizar dicho objetivo, se ha utilizado un método inductivo enfocado hacia el análisis de contenido de la totalidad de diarios personales de los sujetos. El total de diarios analizados ha sido 14, habiendo eliminado un diario de la muestra por falta de fiabilidad.

El esquema de los diarios fue seguido por los jugadores a través de las preguntas formuladas por el investigador. Estos fueron escritos de manera voluntaria, al finalizar las sesiones tanto de entrenamiento como de partido, además fueron escritos en ausencia del investigador, siendo sólo acompañados por sus padres para ayudarles a escribir informáticamente.

Del análisis del contenido realizado por el software QSR-NVIVO11, las conclusiones generales y específicas que se obtienen son:

- De la totalidad de referencias, constan más referencias que identifican insatisfacción en la práctica con un 53,77% que las que identifican satisfacción con un 46,23%. A través de este dato, podemos afirmar que los jugadores han experimentado más emociones de insatisfacción que de satisfacción.
- En el 100% de la muestra se hace referencia a la causa de diversión como motivo de satisfacción. Este dato reafirma el objetivo planteado en esta temporada tanto por padres, jugadores y entrenador, disfrutar y divertirse practicando baloncesto.
- De los trece diarios analizados, en diez de ellos se ha expresado insatisfacción. Además, las únicas causas que se han repetido por todos los sujetos han sido debido al cansancio y al miedo al contacto interpersonal. Esta información corrobora la principal sospecha y motivo de esta investigación, la mayoría de jugadores tienen miedo al contacto.

- Del total de la muestra analizada, tan solo un jugador ha hecho referencia a la falta de compromiso de sus compañeros. Este hecho reafirma el buen clima que hay entre los compañeros del equipo, puesto que no se reprochan nada los unos a los otros.
- Cabe destacar que, de los trece diarios analizados, sólo en uno se ha identificado la insatisfacción por falta de tiempo. Esta información es relevante puesto que, en la mayoría de días, al acabar los entrenamientos un gran número de jugadores me reflejaban su inquietud sobre sí les daría tiempo de realizar tanto los diarios como las tareas mandadas dentro del horario escolar.
- Del total de referencias (191), cabe destacar la superioridad de las referencias que indican insatisfacción respecto a las que indican satisfacción. Por un lado, los sujetos han hecho 89 referencias respecto a los indicadores de satisfacción. Por otro lado, los jugadores han mostrado 102 referencias respecto a causas de insatisfacción, lo que supone un alto número de referencias tratándose de una práctica escolar con objetivos lúdicos primordialmente.
- Del 100% de las referencias, destacar a la diversión con 35 referencias, o lo que es lo mismo, un 18,32%, es el indicador que más referencias han hecho los jugadores durante la realización de la práctica de baloncesto.
- Dentro de las referencias de satisfacción, cabe destacar la diversión como primera causa como hemos citado anteriormente. La siguiente causa de satisfacción es la interacción social, con un 12,56% de las referencias. Esta información corrobora el buen clima entre compañeros reafirmando lo expresado con anterioridad.
- Los jugadores repiten asiduamente como causa de satisfacción la interacción social, debido a realizar los juegos todo el equipo junto. Son muchos los sujetos que señalan satisfacción al realizar diferentes actividades en grupo.
- Otro aspecto a destacar es la gran cantidad de referencias que citan la seguridad que les aporta realizar las actividades con sus compañeros. Los jugadores manifiestan su confianza con ellos expresando que son sus compañeros y que nunca les harían daño.
- A los sujetos les causa satisfacción su propia eficacia motriz, pero es una acción la que repiten con frecuencia la gran mayoría de ellos. La acción que más valoran los jugadores en esta edad para establecer su eficacia motriz como satisfactoria es meter canasta.

- Dentro del indicador de diversión son muchos los sujetos que repiten algunos juegos expresando su diversión a través de los mismos. Los juegos que les parecen más lúdicos son “la estrella de pases”, “partido” o “*datchball*”.
- En cuanto al total de referencias de insatisfacción, el miedo al contacto interpersonal es la principal causa de insatisfacción de los jugadores, con un 17,80% del porcentaje total. Esto reafirma, el primer objetivo exclusivo que se había planteado para esta investigación, que era el miedo al contacto interpersonal durante el desarrollo de entrenamientos y partidos de baloncesto.
- De las 102 referencias citadas por insatisfacción, el miedo es una importante causa de insatisfacción con 49 referencias, casi la mitad del total. De las 49 referencias, la principal causa de miedo es debido al contacto interpersonal, lo que reafirma lo comentado anteriormente.
- Del 100% de referencias relacionadas con el miedo en términos generales, cabe destacar que el 69,38% de estas referencias están ligadas al temor que tienen los jugadores al enfrentarse a adversarios que los superan en tamaño. Estos datos reafirman las sospechas previas a la investigación sobre el temor de algunos jugadores a contactar con los adversarios.
- Dentro de las causas que provocan insatisfacción en los jugadores, la segunda más mencionada por los sujetos ha sido a causa de su ineficacia motriz, con un 11,51% de las referencias totales. La mayoría de referencias encontradas en este indicador están relacionadas con fallar los tiros a canasta.

Por todo lo mencionado anteriormente, se puede concluir que la diversión es la principal causa de satisfacción en los sujetos analizados y el miedo al contacto interpersonal lo es de la insatisfacción producida durante el desarrollo de los entrenamientos y partidos de baloncesto, ambas son un factor importante a tener en cuenta tanto en el aprendizaje como en la enseñanza de este tipo de prácticas deportivas.

Retomando el objetivo de estudio de esta investigación, cabe destacar la satisfacción que les produce a los niños la realización de deportes fuera del horario escolar. Este tipo de prácticas ayudan al alumno a desarrollarse y a divertirse, hecho que se ve sustentado en cierta medida por las conclusiones aquí explicadas.

Esta investigación ha permitido analizar y clasificar las diferentes causas tanto de satisfacción como de insatisfacción producidas en los jugadores de un equipo de baloncesto.

De la misma manera, las conclusiones a las que se ha llegado en esta investigación, pueden servir como aviso a entrenadores con principal atención a aquellos que entran deportes de cooperación-oposición, pero sobre todo para los que su enseñanza está enfocada a la edad escolar.

Por otro lado, estas conclusiones también pueden resultar interesantes para futuros entrenadores de baloncesto, para que tengan la información de cuáles son las principales causas de satisfacción e insatisfacción en jugadores de esta categoría.

Y, por último, esta información puede ser relevante para aquellos futuros docentes de Educación Física, para que conozcan las principales acciones que hacen que el alumnado adquiera satisfacción en sus clases, y de esta manera, favorecer situaciones positivas y evitar o enseñar a solucionar aquellas situaciones negativas que generan insatisfacción.

Para finalizar, se exponen las limitaciones de la investigación para que sean tenidas en cuenta para la realización de futuras investigaciones relacionadas con esta temática:

❖ Ante la existencia de investigaciones que analizan las experiencias vividas en determinadas situaciones, tanto deportivas como no deportivas, son escasas las fuentes bibliográficas que tratan sobre la práctica deportiva del baloncesto.

❖ Puesto que la investigación ha tratado sobre un único equipo, el número de muestras empleadas es limitado, habiendo excluido una muestra por no cumplir los criterios de selección. Si de una manera hipotética hubiera ampliado el número de diarios, los resultados de la investigación hubieran sido más acertados. En cuanto a los indicadores, al haber más muestras, se habrían ampliado el número de éstos, mejorando la calidad de los mismos.

❖ Ante la existencia de un único equipo de baloncesto en el centro educativo, ha resultado imposible poder realizar una comparación con un equipo de

jugadores con diferentes características respecto al equipo analizado, como diferentes edades o tiempo que llevasen practicando este deporte. Al haber investigado uno o más equipos, se habrían comparado diferentes resultados, para ver si las diferentes características de los jugadores influían en sus causas de satisfacción e insatisfacción.

❖ Los sujetos utilizados en esta investigación, era la primera vez que colaboraban en un estudio de la tipología de éste. Ante su inexperiencia, algunos sujetos contestan a muchas de las preguntas con respuestas monosílabicas que no daban información. Si se les hubiera pasado algún cuestionario previo para que fueran practicando en la elaboración de estos diarios, las respuestas dadas por los sujetos habrían sido mucho más ricas.

Todas las conclusiones de esta investigación tienen como finalidad dar a conocer información relevante acerca de los motivos de satisfacción e insatisfacción en la práctica del baloncesto, para que, de cara a prácticas futuras tanto en situaciones de entrenador como docente de educación física, faciliten la creación de situaciones de satisfacción y se intenten evitar en la medida de lo posible las que provocan insatisfacción.

## 5.2. Soluciones

Una vez identificadas las situaciones que provocan satisfacción e insatisfacción en los jugadores de este equipo, en este apartado se expone algunas de las prácticas futuras susceptibles de llevar a cabo, tanto para potenciar aquellas situaciones que provocan emociones catalogadas como positivas, como para evitar las que son negativas:

➤ Afianzar profundamente los conocimientos técnicos, con especial atención a la técnica de tiro, para que de esa manera los jugadores adquirieran confianza en su lanzamiento, y como consecuencia serán más eficientes de cara a canasta, lo que les reportará una mayor satisfacción.

- Comenzar desde la categoría inferior, es decir en benjamín, a realizar situaciones que van a experimentar en sus años posteriores, para que así esas vivencias se realicen con mucho menos miedo. Además, si cuando empiezan a jugar al baloncesto, no se elimina ese temor que suelen tener la mayoría de niños en su iniciación a la práctica deportiva, éste se irá incrementando conforme pasen los años, aumentando también la dificultad de eliminarlo.
- Enseñar a los jugadores a analizar las ventajas y desventajas que tienen ante un adversario que es más grande que ellos. De esa manera los jugadores verán ventajas donde previamente veían desventajas. Esta enseñanza reportará en los jugadores una disminución del miedo al contacto interpersonal.
- Realizar ejercicios en los que la parte central del entrenamiento consista en el contacto con el balón, para que de esa manera se habitúen al tamaño y tacto del balón, se familiaricen con él y el miedo al contacto con éste disminuirá.

# CAPÍTULO 6:

## BIBLIOGRAFÍA

- Aigneran, M. (2010) Análisis de contenido. La Sociología en sus escenarios, (6). Recuperado el 26 de mayo de 2016, de <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/viewArticle/6558>
- Bailén, E. (2015) *El experimento sobre horarios laborales que te va a sorprender #lohacesypunto*. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=sCsTirDBv7Y>. Acceso en fecha 8 de marzo de 2016.
- Canales, I., Pina, I. (2014). El miedo al contacto en el voleibol. Percepciones del alumnado en Educación Física. *Revista Agora para la educación física y el deporte*, 16(2), 122-136.
- Cásedas, A. (2015). Miedo al contacto en balonmano percibido por los jugadores de un equipo de categoría alevín. Trabajo fin de grado. Zaragoza. Universidad de Zaragoza.
- Cladellas, R., Clariana, M., Badía, M., Gotzens, C. (2013). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *Revista EuropeanJournal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 87-97.
- Fraile, A. y De Diego, R. (2006). En Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar, Valladolid, *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 85-109.
- Gómez, M., Valero, A., Granero, A., Barrachina, C., Jurado, S. (2006). Las clases de Educación Física y el deporte extraescolar entre el alumnado almeriense de primaria. Una aplicación práctica mediante la técnica de Iadov. Recuperado el 20 de mayo de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd98/iadov.htm>
- Gonzalo, R. (2003). El diario como instrumento para la formación permanente del profesor de educación física. Recuperado el 24 de mayo de 2016, de <http://www.efdeportes.com/efd60/diario.htm>
- Guillén, F., Weis, G., Navarro, M., (2005). Motivos de participación deportiva de niños brasileños atendiendo a sus edades. *Revista Apunts. Educación física y deportes*, 2(80), 29-36.
- Iglesias, D., Cervelló, E., García T., Sanz, D., Villar F. (2005). Influencia de un programa de supervisión reflexiva sobre la toma de decisiones y la ejecución del pase en jóvenes jugadores de baloncesto. *Revista de psicología del deporte*, 14(2), 0209-223.

- Jiménez, A. (2004). Análisis de la toma de decisión en los deportes colectivos: estrategias de las jugadoras aleros de baloncesto en posesión del balón. Castilla La-Mancha: Deportiva.
- López, E. (1963). El análisis de contenido. *Revista de estudios políticos*, (132), 45-64.
- Martínez, A. (2014). Grado de satisfacción del alumnado del grado en magisterio en educación infantil sobre la Educación Física experimentada en Educación Física. Trabajo fin de grado. Zaragoza. Universidad de Zaragoza.
- Martínez, A. (2014). Grado de satisfacción del alumnado del grado en magisterio en educación infantil sobre la Educación Física experimentada en Educación Física. Trabajo fin de grado. Zaragoza. Universidad de Zaragoza.
- Méndez, F., Inglés, C., Hidalgo, M., García-Fernández, J., Quiles, M. (2003). Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6(13), 4-16.
- Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 241-252.
- Moreno, J.A., Vera, J.A. (2008). Un estudio experimental de las diferencias por género en la percepción de competencia a partir de la cesión de responsabilidad en las clases de educación física. *Revista Iberoamericana de educación*, 46(8).
- Palou, P., Ponseti, X., Gili, M., Borras, P., Vidal, J., (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Revista Apunts. Educación física y deportes*, 3(81), 5-11.
- Ponzán, A. (2013). Grado de satisfacción percibido por el alumnado de 1º de ESO en situaciones motrices de iniciación al Béisbol. Trabajo fin de máster. Zaragoza. Universidad de Zaragoza.
- Reverter, J., Hernández, V.; Plaza, D.; Jové, M.C.; (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torrevieja (Alicante). *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, Enero-Junio, 48-52.

- Revuelta, F., Sánchez, M., (2003). Programas de análisis cualitativo para la investigación en espacios virtuales de formación. *Revista Educación y Biblioteca*.
- Salgado, J., Eslava, I., Montes, J., Mariño, C. (2003). Factores a tener en cuenta en la enseñanza de tareas motrices que impliquen contacto físico. *Revista de Educación Física*.
- Serra, J.R., Generelo, E., Zaragoza J. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(39), 470-482.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. México: Vergara.
- Valdez, J., Álvarez, A., González, D., González, N., González, S. (2010). Tipos de miedo más frecuentes en niños de primaria: Un análisis por sexo. *Revista Psicología Iberoamericana*, 18(1), 47-55.
- Zabala, M., Viciiana, J. (2004). El papel educativo y la responsabilidad de los entrenadores deportivos. Una investigación sobre las instrucciones a escolares en fútbol de competición. *Revista de Educación*, (335), 163-188.

# Capítulo 7:

## Anexos

**ANEXO 1**

## **DIARIO ALBERTO.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si, en las entradas.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de pillar a un compañero haciendo pases, porque no me gusta hacer un pase malo.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La del triángulo porque es muy divertido moverse por todo el campo en una sola jugada y desmarcarse.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que cada vez que haga un pase me tengo que mover, y que se juega bien sin botar.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me siento preocupado por si no me dará tiempo de hacer los deberes o me mandan dar vueltas al campo. Y al acabar me siento genial porque me he divertido y me la han pasado, y cada vez confían más en mí.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Ha sido muy divertido y me la han pasado, he conseguido hacer las cuatro canastas en el tercer ejercicio y he cogido los rebotes. Ha sido como todos los entrenamientos. Mi duda ha sido porque teníamos que jugar sin botar el balón.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguna porque todas las actividades son importantes, da igual el contacto o no. Además, mis compañeros no me harían daño y si confío puedo coger el balón sin ningún problema.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, en ninguna.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Sí porque me gustan esas peleas para coger el balón y pasar entre 3.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de tirar el balón, cogerlo y marcar canasta o robar el balón. Porque no sé robar ni irme de ningún compañero.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de proteger el balón porque ha sido muy divertido intentar pasar por los 3 defensas.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Las entradas no son lo mío.

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes me sentía asustado por fallar y después me he sentido contento porque me he divertido.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Se me ha hecho muy corto y no he tenido ninguna duda.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Sí, en las entradas porque tengo miedo de fallar porque doy más pasos.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en la de no botar porque se me hace más difícil moverme.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Todos con balón dentro de los círculos porque es muy fácil quitármela.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de meter 15 canastas y coger rebotes en dos grupos porque era muy divertido tirar contra el otro equipo.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Siempre es difícil tirar a canasta.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de empezar nervioso por ver el entrenamiento de hoy y al acabar me siento cansado y contento por haber hecho los ejercicios lo mejor que he podido.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda.

DÍA 4 PARTIDO (SÁBADO 16 DE ENERO): (NO VINO)

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguna.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, en ninguna.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Todas me han gustado hoy.

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** No hay ninguna que me guste más y destaque en especial, yo creo que todas son importantes y no hay ninguna que me guste más. Es un empate.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Lo de siempre. Y como tirar.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me siento bien y al acabar mejor.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**
- No he tenido ninguna duda.

#### DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más altos que tú?** Me he sentido asustado porque no se la iba a quitar.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si. Pensaba que me podían hacer daño.
- **¿Te daba miedo entrar a canasta o empujarles para poder recibir?** No. Pero no he entrado porque no he tenido la oportunidad.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Si. En la que no he defendido a mi marca, Pablo se ha ido a por ella y yo tuve que irme a por la suya que era altísima.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Con ganas de jugar.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Genial por mi canasta y buen partido.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Cuando todos me han aplaudido porque he quitado el balón.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Que hayamos perdido.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Llevo dos canastas, y las dos han sido contra el Calasanz. Yo no me puedo despistar tanto.

## DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No he sentido miedo.
- **¿Te produce algún tipo de miedo tener que empujar para poder recibir?**  
No, salvo si es alguien grande que sí me puede hacer daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En ninguna.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El K.O. porque siempre me eliminan.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El circuito porque me gusta hacer zigzag y es muy divertido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a empujar para poder recibir.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de comenzar estaba tranquilo. Al acabar estaba cansado y contento porque me han salido bien los ejercicios.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Ha sido muy divertido como siempre, no he tenido ninguna duda.

## DÍA 9 (MIÉRCOLES 27 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguna porque no he pensado que me fueran a hacer daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en el torneo de tiro por equipos, porque no tiro muy bien.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El torneo de tiro por equipos por lo mismo, no tiro bien.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Datchball porque es divertido y creo que esquivo bien.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a tirar.
- **¿Encuentras algo interesante del datchball que puedas utilizar en el baloncesto?** Sí, atrapar en el aire.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar tenía ganas de ver cómo iba a ser el

entrenamiento de hoy. Al acabar estaba cansado y contento porque creo que tiro mejor.

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda. El entrenamiento de hoy ha sido divertido porque voy aprendiendo a tirar mejor.

## **DIARIO BEATRIZ.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Partido sin botar la pelota, porque me gusta botarla.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La estrella, porque me gusta practicar el pase.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He mejorado el pase.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me sentía bien antes y después de empezar.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, ninguna.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No tengo miedo al balón.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Nunca me parecen fáciles y adecuadas a mi edad.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Mucho porque me gusta la defensa.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de ir de esquina a esquina a sprint porque era muy cansado.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de proteger la pelota.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A mejorar el tiro.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me siento perfecta porque me encanta correr y el deporte
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No suelo tener dudas en este momento dado que me gusta mucho el baloncesto y lo sigo con mi padre que es abonado al CAI y voy con él a los partidos y me lo explica todo.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Nunca.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No porque me gusta.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La tercera porque era un poco difícil.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La segunda porque era de correr y eso me gusta.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Mejor manejo de balón.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Bien tanto al comenzar como al terminar
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Ninguna duda. Te explicas muy bien.

DÍA 4 PARTIDO (SÁBADO 16 DE ENERO):

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, nunca.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, en ninguna.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El circuito porque era un poco más aburrido.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El de los equipos de 3 porque era muy divertida.
- **¿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.** Normal al empezar y al acabar.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, ninguna porque mi padre me lo explica todo.

DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

- **¿Te produce algún tipo de miedo tener que empujar para poder recibir?** Sí, un poco.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, me ha parecido fácil todo.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de correr 3 vueltas.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de los equipos.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Hacer mejor los circuitos.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me sentía igual tanto al comienzo como al final.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, ninguna.

DÍA 9 (MIÉRCOLES 27 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo? No, nunca.**
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, en ninguna.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Jugar a la cadena porque era un poco aburrido.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El datchball, porque es mi actividad favorita.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A defender más.
- **¿Encuentras algo interesante del datchball que puedas utilizar en el baloncesto?** Sí, a coger mejor el balón.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Igual en los dos casos.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, no he tenido dudas.

## **DIARIO ENRIQUE.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El partido sin botar.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El uno contra uno. Porque ha estado difícil.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que hay que abrirse mucho a la hora de pasar el balón.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me sentía alegre porque me gustan los entrenamientos y al terminar cansancio.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, porque son mis compañeros y no quieren hacerme daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si, en la que lanzaba el balón, porque algunas personas corren más que yo.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** No, porque se tiraban y ser defensor era difícil.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de proteger el balón porque era complicado defender el balón.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El partido entre todos.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que hay que tener contacto a la hora de quitar el balón o defenderlo.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Ilusionado por empezar el entrenamiento porque llevaba sin entrenar desde antes de navidad y al terminar me sentía contento por volver a entrenar pero algo cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No tuve ninguna duda porque los ejercicios eran fáciles de entender.

### DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Sí, en el de robar los balones dentro del círculo porque no me quería hacer daño en los dedos.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si, el de los pases porque eran muy rápidos y no podíamos pasarla tan deprisa.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El de conseguir 30 puntos, porque cuándo recoges rebotes es muy aburrido.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El de robar los balones en un círculo porque se me da bien y es entretenido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que hay dar pases rápidos y moverse.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Empecé con ganas de entrenar y terminé contento porque me lo había pasado bien en el entrenamiento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda.

### DÍA 4 (SÁBADO 16 DE ENERO, PARTIDO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más pequeños que tú?** Normal, puesto que ya llevo 1 año y medio jugando partidos.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No, porque hay que tener contacto físico y lo hemos practicado en los entrenamientos.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Si, al perseguir a algún rival rápido y al hacer pases.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Con ganas de jugar porque llevaba sin jugar desde antes de navidad.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Contento de haber ganado.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** El último tiempo porque he jugado y ha estado reñido
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Cuando estaba en el banquillo.

- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Pasándola más rápido y apuntar mejor los tiros.

## **DIARIO HELENA.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Correr, porque me cansa más.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** "Mitad a un lado mitad a otro", porque me ha divertido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Abrirnos en el campo.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de comenzar: normal. Al acabar: cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Solamente he tenido dudas en el de los tiros.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si, al contacto físico. Tenía miedo de hacerme daño y lesionarme.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, me han parecido fáciles.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Si, ha sido divertida.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La primera, correr en zigzag, ha sido dura después de tantos días de relax.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El partido final, es donde mejor me lo paso.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a recibir y devolver los "golpes" que me daban al jugar.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar con muchas ganas porque hacía muchos días que no entrenábamos. Al terminar cansada pero contenta.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda, el entrenamiento ha sido divertido pero agotador.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si, en la de pillar con la pelota porque la vez anterior, en el Pepe Garcés me hice daño en el brazo.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, todas las he entendido muy bien.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Las 3 vueltas, porque no me gusta correr.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Quitar los balones dentro del círculo, porque era entretenido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Hacer las entradas bien.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar: con agujetas. Al acabar: cansada
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda, y en este entrenamiento me lo he pasado mejor que en otros.

DÍA 4 PARTIDO (SÁBADO 16 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más pequeños que tú?** Un poco nerviosa, porque no sabía si eran buenos o malos.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No, porque eran bajitos.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** No, en ninguna he tenido dificultad.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Nerviosa, porque no sabía si íbamos a perder o a ganar, y si eran buenos o malos.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Alegre, porque habíamos ganado, y un poco cansada.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Que me lo he pasado muy bien.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Que hacía tiempo que no jugábamos, y entonces lo hicimos un poquito mal.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Entrenando más duro y mejor.

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, ni con el balón ni con el bloqueo ni con mis compañeros.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, las he entendido todas.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de correr en cruz para calentar.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de quitar el balón (patito mareado).
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A tirar mejor a canasta.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar: contenta, y al acabar: cansada como siempre.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, no he tenido ninguna duda.

DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más altos que tú?** Bueno, un poco asustada.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si, en las entradas.
- **¿Te daba miedo entrar a canasta o empujarles para poder recibir?** Si, a entrar a canasta.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Si, en entrar a canasta.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Nerviosa, porque no sé si iban a ser buenos, o malos.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Cansada, pero alegre, porque me lo he pasado bien, aunque hayamos perdido.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Meter el triple jijiji.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Perder, pero unas veces se pierde y otras se gana.

- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Tenemos que esforzarnos más en los entrenamientos.

DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguna.
- **¿Te produce algún tipo de miedo tener que empujar para poder recibir?** Si, y no sé porque, pero...
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, en ninguna, lo explicas genial.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Correr al campo de baloncesto, que luego nos dijiste que era al de fútbol y nos habías dicho que era al de baloncesto.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El circuito, porque me gusta más que los que hacíamos antes.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A empujar y salir para recibir.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar: normal, como siempre (FELIZ), y al acabar cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda y los tiros..... hay que mejorar.

DÍA 9 (MIÉRCOLES 27 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** En el datchball por si me daban algún balonazo.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No. Porque lo explicas genial.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Jugar a la cadena. Porque es un poco aburrido.

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El intocable datchball. Aunque a mí me gusta más el balón prisionero.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A perfeccionar el tiro a canasta.
- **¿Encuentras algo interesante del datchball que puedas utilizar en el baloncesto?** Si, a coger el balón y pasar.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Como siempre, feliz al acabar y al empezar.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda y hay que mejorar esos tiritos.

## **DIARIO JOSÉ MIGUEL.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me han gustado todas las actividades.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El 1 contra 1 porque me gusta hacer un entrenamiento “directo”.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a atreverme a entrar más fuerte a canasta, hacer pases correctamente y saber cuándo pasar el balón al compañero.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al comenzar me sentía con energía y los músculos y huesos preparados, y al acabar estaba cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** He entendido todo sobre el entrenamiento de hoy y para que servían todos los ejercicios.

Día 2 (LUNES 11 DE ENERO):

Día 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

Día 4 (SÁBADO PARTIDO 16 DE ENERO):

Día 5 (LUNES 18 DE ENERO): (no hubo entrenamiento)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más altos que tú?** Sin miedo, pero con ánimos no ganadores.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No porque se supone que no te van a pegar.
- **¿Te daba miedo entrar a canasta o empujarles para poder recibir?** No, pero si me están cubriendo tres tenía que hacer un placaje imposible para superarles.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?**

- Sí, cuando me pasaban la pelota, había tres desmarcados cubriendome y los otros tres de mi equipo que los marcan mirando.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** En forma y con ganas de empezar a jugar.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Agotadísimo.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Nada en especial bueno, poder botar en nuestro campo, pero es que ya que si no hacíamos eso nos derrotaban dejándonos en blanco.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Nada en especial, aceptaba que eran mejores. Ver respuestas en la siguiente pregunta.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Yo podría mejorar pasando más el balón, pero vamos a ver: está uno de mi equipo pidiendo el balón y lo cubren 4 del otro equipo: y 3¡del nuestro se quedan mirando! Luego, yo creo que 45 minutos de entrenamiento es un poco demasiado, ya que al empezar el partido ya estábamos cansados. También pienso que en los entrenamientos podríamos entrenar un poco más el tema de las luchas, ya que yo creo que el equipo debe ser un poco más agresivo (¡sin pasarse!).

#### DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** La verdad es que no.
- **¿Te produce algún tipo de miedo tener que empujar para poder recibir?**  
No, ya que en los partidos siempre debo ser un poco atrevido con eso de los empujones.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No porque supongo que se me dan bien los pases, irme deprisa de quien me marca y tirar.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La verdad es que me han gustado todas.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El K.O. porque me gusta mucho tirar y entrenar los tiros.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A mejorar mis pases, mis tiros y el manejo de la pelota.

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar me sentía con ganas de comenzar y al acabar... la verdad es que estaba un poco más cansado que cuando empecé, pero no mucho.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** El entrenamiento me ha parecido adecuado y he comprendido todos los ejercicios, además de que hoy no hemos tenido que correr mucho.

DÍA 9 (MIÉRCOLES 27):

## **DIARIO LAURA.**

### DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE)

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Correr porque me canso.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La estrella porque trabajamos en equipo.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que podemos jugar entendiéndonos en el campo.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes nerviosa luego relajada y cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado ha sido divertido.

### DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Si porque estamos en grupo.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Correr es lo que menos me gusta, porque me canso.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de proteger el balón y porque estamos en grupo.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que hay que jugar con los demás.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Nerviosa y con ganas de jugar después tranquila.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me gustó el entrenamiento.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La actividad de correr no me gusta correr.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de rueda de entradas no me gusta las entradas.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que tenemos que proteger más la pelota.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Un poco nerviosa y al terminar tranquila y agotada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Me ha gustado todo en general no he tenido dudas.

DÍA 4 PARTIDO (SÁBADO 16 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más pequeños que tú?** Bien con ganas de ganarles.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** No.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Con muchas ganas de jugar.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Bien porque hemos ganado.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Que he metido canastas.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Cuando me quitan el balón.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Los pases.

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Con ninguno.

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El partido porque solo me gusta dar pases.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La del trío porque jugamos juntos.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que hay que botar.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Igual.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No.

**DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):**

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más altos que tú?** Bien.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No.
- **¿Te daba miedo entrar a canasta o empujarles para poder recibir?** No.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** No.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Un poco nerviosa
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Más tranquila.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Los balones que robo en defensa.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** El tanteo final.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Entrenando con más dureza.

**DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):**

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Te produce algún tipo de miedo tener que empujar para poder recibir?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Las de tres vueltas al campo porque no me gusta correr, porque me canso.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Por equipos por jugar con los compañeros.

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que tenemos que desmarcarnos más.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Igual.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No.

#### DÍA 9 (MIÉRCOLES 27 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me han gustado todas.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Balón prisionero porque estamos en grupo.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que no tenemos que pelearnos.
- **¿Encuentras algo interesante del datchball que puedas utilizar en el baloncesto?** Que tenemos que pasar la pelota igual que en el baloncesto.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Igual.

## **DIARIO ROCÍO.**

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, porque todos mis compañeros son mis amigos y sé que no me harían daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No porque he estado entrenando personalmente y las actividades no eran difíciles.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Si porque me lo he pasado muy bien con mis compañeros.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La que menos me ha gustado es la actividad en la que hemos tenido que correr vueltas al campo de baloncesto y en cada esquina hacer un sprint porque me he cansado un poco.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La que más me ha gustado es la de proteger la pelota y he aprendido mucho.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a proteger mejor y a hacer sprint para robar.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al comenzar me sentía nerviosa porque he estado lesionada durante los últimos entrenamientos pero me lo he pasado muy bien. Al acabar me he sentido un poco cansada pero contenta de haber tenido un entrenamiento tan divertido.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.**

Yo creo que el entrenamiento ha estado bastante bien porque hemos reforzado la defensa, robar y sprint.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No porque sabía que me lo iba a pasar muy bien.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No porque se las cosas básicas y me salen bien.

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de correr sprint porque me he cansado mucho.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Los partidos que hemos hecho porque es lo que más me gustan.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a meter mejor las entradas y a pedir mejor la pelota en un partido.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio contenta porque me gusta mucho el baloncesto y al final cansada pero feliz porque me he divertido mucho.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** El entrenamiento ha estado muy bien sobre todo por las nuevas actividades que hemos hecho, ha estado todo muy bien estructurado, ha habido algún fallo porque algunos en pocas actividades nos hemos liado un poco pero al final las hemos hecho bien.

#### DÍA 4 (SÁBADO 16 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más pequeños que tú?** Me he sentido normal porque en todos los partidos me enfrento a personas que no conozco.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No, porque estoy acostumbrada a enfrentarme a rivales con contacto físico.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Sí, porque siempre me dicen que soy francotiradora entonces cuando tengo la canasta libre pero no tengo sitio para hacer entrada la paso y pueden robar la pelota.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Nerviosa porque no sabía si íbamos a ganar o perder porque era el primer partido después de vacaciones y parece que hemos mejorado más en comer turrón que en meter canastas.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Nerviosa también porque pensaba que habíamos perdido y nuestro entrenador tenía mucha razón que si son bajitos la pasamos por debajo en vez de por arriba...

- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Cuando hemos sacado las pelotas para hacer un K.O. y al final cuando hemos estado recogiendo porque me he reído mucho.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Que hacía mucho frío y por el frío todos íbamos de manga larga y mallas.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Yo podría mejorar en los pases y en los tiros, y el equipo en hacer jugadas.

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No porque no tengo miedo a mis compañeros.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No porque se lo básico de baloncesto y es más o menos lo que hacemos.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Sprint de esquina a esquina porque me he cansado mucho.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de pato mareado porque me lo paso muy bien con mis compañeros y a todos nos gusta.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A correr paro salto y tiro.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de comenzar normal, contenta. y al terminar contenta y cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda y el entrenamiento me ha parecido muy bien estructurado.

DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más altos que tú?** Normal porque no tengo miedo a los demás rivales sean más altos o bajos.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No porque ya he tenido lesiones y estoy acostumbrada a los golpes.

- **¿Te daba miedo entrar a canasta o empujarles para poder recibir?** No lo que pasa es que estábamos muy nerviosos porque Calasanz tiene un equipo muy bueno.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Si cuando tengo que marcar a una jugadora y me pego y luego me dicen que corra hacia delante y no sé muy bien qué hacer.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Nerviosa porque era un equipo muy bueno.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** No estaba triste ni contenta por haber perdido porque siempre hay que reconocer que no se puede ganar siempre.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Al principio cuando estábamos entrenando porque cuando hemos bajado el entrenador nos dijo que estaba fichando a un nuevo jugador que en realidad era un niño de cuatro años y cuando jugábamos a tirar y robar la pelota entre nosotros.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Hemos sudado mucho y nos hemos cansado mucho y nos estábamos asando.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Ha estado muy bien porque nos hemos esforzado todo lo que hemos podido pero deberíamos reforzar el empujar para recibir o para meter a canasta porque el entrenador ya nos dijo que no nos iban a poner la alfombra roja el otro equipo para que metiéramos canasta.

#### DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No tengo miedo jugando porque me siento segura con mis compañeros.
- **¿Te produce algún tipo de miedo tener que empujar para poder recibir?** No porque no tengo miedo de empujar a los demás.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No porque las actividades han sido fáciles de hacer.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de dar vueltas al campo de futbol porque a algunos se nos ha ido varias veces la pelota y nos hemos cansado.

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La del K.O porque me lo paso muy bien con mis compañeros.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a hacer entradas mejor y tirar desde tiro libre.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio contenta porque me gusta mucho el baloncesto y al final cansada y contenta porque me lo paso muy bien.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda y las actividades que hemos hecho me han parecido muy bien estructuradas porque el entrenador las ha organizado bien.

DÍA 9 (MIÉRCOLES 27 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, porque conozco a mis compañeros y sé que no me harían daño a posta.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, porque las actividades han sido fáciles.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de correr vueltas al campo de baloncesto porque al final me termino cansando mucho.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de pato mareado porque me encanta ese juego e ir a recoger el material con la llave maestra jejeje.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A tirar mejor y pasar la pelota cuando alguien me están defendiendo.
- **¿Encuentras algo interesante del datchball que puedas utilizar en el baloncesto?** Tirar o pasar a alguien de tu equipo.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio contenta porque amo el baloncesto y me lo paso muy bien y al final contenta y cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** El entrenamiento ha estado bien estructurado y no he tenido ninguna duda porque las actividades han sido fáciles.

## **DIARIO LISBETH.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Todos tiran ver cuentos meten los demás y a coger el rebote. Porque tardaban mucho
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Estrella de pases. Porque era la primera vez que jugaba y me parecía divertido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que es importante pasar.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de comenzar el entrenamiento me sentía bien. Después del entrenamiento me sentía un poco cansada pero bien.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Tus entrenamientos me parecen creativos y divertidos, no he tenido dudas.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si, al contacto físico.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Si.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La primera, correr en zigzag me he cansado.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de proteger la pelota, porque era muy divertido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A proteger el balón.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me sentía bien y al acabar el entrenamiento me sentía un poco cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** El entrenamiento ha sido divertido. Y no he tenido ninguna duda.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

DÍA 4 (SÁBADO PARTIDO 16 DE ENERO):

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

DÍA 9 (MIÉRCOLES 27):

DÍA 10 (SÁBADO PARTIDO 30):

## **DIARIO MARÍA.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En la estrella de los pases, porqué te venían tres balones a la vez y pensaba que me iban a dar.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Correr las tres vueltas porque me canso.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El partido sin botar porque ha sido el más divertido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** En el partido sin botar, al cortar, teníamos que estar cada uno en una punta para cortar pases más fácilmente.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Alegre al empezar y cansada al finalizar pero bien de ánimos.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Nada

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, porque siempre habrá que hacerlo en los partidos.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No he tenido ninguna dificultad en ninguna de las actividades porque ya las habíamos hecho alguna vez.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Ha sido la actividad que más me ha gustado.

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La que tu lanzabas la pelota y teníamos que correr para cogerla.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de proteger la pelota porque cada vez que íbamos a cogerla nos caímos al suelo y me daba miedo hacerme daño.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que es bastante difícil meter un triple.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar estaba contenta pero al final del entrenamiento he acabado agotada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda porque te he entendido perfectamente.

#### DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No porque lo voy a tener que hacer en los partidos.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En la de todos con balón dentro de los círculos del campo, tienen que intentar sacar la pelota de los demás fuera del círculo.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de 3 vueltas. Porque me cansaba mucho.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de tirar a canasta y meter 15 canasta, porque era una competición entre los dos equipos.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A tirar mejor.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar un poco nerviosa y luego muy cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda** No he tenido ninguna duda en ningún ejercicio porque los habíamos hecho antes.

DÍA 4 (SÁBADO 16 DE ENERO, PARTIDO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más pequeños que tú?** Como siempre, igual.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No, porque lo tendré que hacer en otros partidos.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Si, al tirar porque se te colgaban del brazo.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Estaba nerviosa por si íbamos a ganar o a perder.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Agotada.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Meter una canasta.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Cuando le han dado a Lucía en la cara con el balón.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Hacer los pases mejor.

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más altos que tú?** Me es indiferente.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si porque tenían bastante fuerza.
- **¿Te daba miedo entrar a canasta o empujarles para poder recibir?** Si porque tenían bastante fuerza.

- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Al hacer una entrada a canasta o para pasar el balón.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Al principio estaba tranquila.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Estaba agotada.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Que no faltó nadie, estábamos todo el equipo.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Haber perdido.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Empujando para coger el balón, haber metido más canastas y dar los pases mejor.

DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

DÍA 9 (MIÉRCOLES 27):

DÍA 10 (SÁBADO PARTIDO 30):

## **DIARIO LUCÍA.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** En el ejercicio de 1 contra 1 desde el medio, mitad a un lado mitad a otro, incidir en acabar la entrada con fuerza.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en la del ejercicio 1 contra 1 desde el medio, mitad a un lado mitad a otro, incidir en acabar la entrada con fuerza.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Ejercicio de 1 contra 1 desde el medio. Porque no quiero que me empujen y que me hagan daño.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La del partido sin botar. Porque me gusta trabajar en equipo y porque no me gusta mucho botar.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que no tengo que tener miedo a la hora de luchar contra el que me defiende.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me sentía bien y al acabar me sentía también bien pero cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda pero no me ha gustado el ejercicio 1 contra 1.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Un poco en la de proteger el balón. Porque no quiero que me empujen.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** En la de proteger el balón. Porque no quiero que me empujen.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Sí. Porque he aprendido a no tener miedo a que me empujen.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Las vueltas porque me canso.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de proteger el balón, porque ya no tengo tanto miedo.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que no hay que tener miedo al proteger la pelota.

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar bien y al acabar cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, todas me han gustado.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, todas me han salido bien.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Las 3 vueltas porque me canso un poco.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de rueda de entradas a meter 5 cada uno. Porque era divertido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que es mejor en algunas ocasiones dar pases largos y rápidos.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al comenzar bien y al acabar un poco cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda.

DÍA 4 (SÁBADO PARTIDO 16 DE ENERO):

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** En ninguna, eran fáciles.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Circuito de técnicas y entradas y tiros, porque a veces me aburro.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de robar pañuelos, porque es muy divertida.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A no tener miedo al bloqueo.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar bien y al acabar cansada.

➤ **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No.

DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

## **DIARIO MARIOLA.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si. Partido sin botar.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Ejercicio 1 contra 1 desde el medio.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Estrella de pases en grupo reducido y luego en grupo grande, me gusta estar con mis compañeros.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A estar más atenta, sobretodo en el ejercicio de estrella de pases.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes de comenzar con ganas y ánimo. Al acabar cansada pero contenta.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda, me ha gustado.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si, cuando lanzaban triples mis compañeros porque lo hacían muy fuerte y me daba miedo que me diera el balón.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si, en la actividad de los tríos, porque me metían muchas canastas.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** No mucho. Porque cuando yo la robaba mi compañero corría mucho y yo estaba cansada.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El último partido. Porque había mucha gente y no me la pasaban.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El primer partido porque me resultaba muy fácil con menos gente sin botar.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido que cuando hacemos un partido deberíamos tener más contacto físico.

- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al comenzar el entrenamiento con ganas de empezar y al acabar un poco cansada pero orgullosa.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Ninguna duda.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Si, en el ejercicio de todos dentro del círculo, por miedo a que me tiraran al suelo y hacerme daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si en la rueda de entradas porque mi compañera me lanzaba la pelota muy fuerte y se me salía del campo.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Correr las tres vueltas porque me he cansado mucho con los sprint.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Rueda de entradas a meter 5 cada uno, porque lo hacemos en todos los partidos y estoy acostumbrada a hacerlo.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido el ejercicio del círculo y sacar la pelota fuera.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar contenta y al acabar bastante cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda.

DÍA 4 (SÁBADO PARTIDO 16 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más pequeños que tú?** No muy bien porque el chico que me tocó defender me empujaba mucho y tenía dificultades para defenderle.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No porque habíamos dado el contacto físico en clase.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Si, cuando tenía que tirar pero no lo hice porque me estaban impidiendo el tiro.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Un poco nerviosa por miedo a que me hicieran mal.

- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Ilusionada porque habíamos ganado.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Jugar, participar y ganar.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Algún golpe que recibo de vez en cuando.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Individualmente que cuando me impedían tirar yo al ser más alta podía haber saltado para intentar meter canasta. En general cuando teníamos entrada libre pues deberíamos hacerla en vez de pasar la pelota a otro compañero.

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, no he sentido miedo ni al balón ni a los bloqueos.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en la actividad de los equipos de tres personas, porque cuando a veces me ponía en medio tardaba mucho en cogerla porque no podía.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Repasar técnica de tiro, porque metía pocas al no hacerlo bien.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La del circuito porque me he divertido y he aprendido cosas.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a tirar.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Un poco aburrida por la clase de antes y contenta por distraerme un poco con baloncesto. Cansada y un poco hambrienta.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Sí, ¿por qué hay que agacharse para tirar?

DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más altos que tú?** Un poco apurada porque eran más altos que yo y no podía defenderles muy bien.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Miedo no pero dificultad sí.
- **¿Te daba miedo entrar a canasta o empujarles para poder recibir?** Al empujarles sí porque una vez que empujé a una chica en el partido se quejó.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Sí cuando defendí a la chica más buena.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Creyendo que íbamos a ganar porque la otra vez que jugamos con ellos les ganamos.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Un poco desilusionada por haber perdido, pero contenta y cansada.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** El último cuarto me esforcé más que en los otros.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** No meter ninguna canasta.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Esforzándome más y defendiendo mejor.

DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No esta vez no he sentido miedo.
- **¿Te produce algún tipo de miedo tener que empujar para poder recibir?** No, empujarles no, pero si les empujo demasiado igual les hago daño.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en el partido de los 5 botes porque mis compañeros no me la pasaban por no ponerme en el lugar adecuado.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El partido de los 5 botes porque todos los días hacemos partido y me aburre.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El circuito porque es muy rápido y divertido además el circuito es la actividad que más me gusta.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido que hay que hacer pocos pases para hacer un tiro a canasta.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar animada y al acabar cansada y contenta.

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda todo lo he entendido.

DÍA 9 (MIÉRCOLES 27 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No hoy no he sentido miedo en ninguna actividad.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si en el pato mareado, porque no podía coger la pelota.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** El pato mareado por lo que he comentado en la pregunta anterior.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El ejercicio de tiros porque he metido varias canastas.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** He aprendido a tener más puntería.
- **¿Encuentras algo interesante del datchball que puedas utilizar en el baloncesto?** Cuando tiras para matar a otra persona tienes que tener buena puntería, así se practican los pases.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes con muchas ganas de empezar y acabar plástica y al acabar un poquito cansada pero feliz.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** Si, dos dudas, porque al principio no hemos corrido y porque nos has dejado jugar al datchball.

## **DIARIO PABLO.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguna actividad he sentido miedo.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Dificultad no he tenido en ninguna, aunque la que me ha resultado más complicada ha sido la de “1 contra 1”.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La actividad que menos me ha gustado ha sido la de la “estrella de pases”, porque me ha parecido un poco aburrida.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La actividad que más me ha gustado ha sido la del “partido sin poder botar”, porque es la que más entretenida me ha parecido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que hacer “partidos sin botar” es más complicado de lo que parece.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio me sentía con ganas de empezar y al final bastante cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No me ha quedado todo muy claro.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, no he sentido miedo en ninguna actividad, he estado cómodo en todas.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, no he tenido ninguna dificultad en ninguna actividad.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** No, porque me ha parecido una actividad fácil.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de proteger la pelota, porque es una actividad que no me ha aportado nada.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de 2 contra 1, porque me parece una actividad divertida y me ha gustado defender contra dos.

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que cuando vas 2 contra 1, si tú no tienes el balón tienes que ir delante del que tiene el balón, para que él te la pueda pasar cuando tenga el defensor delante, y así quedarte solo ante la canasta.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Tenía muchas ganas de empezar el entrenamiento, después de tantos días de descanso. Al finalizar el entrenamiento me he encontrado cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, lo tengo todo muy claro.

**DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):**

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No en ninguna actividad he sentido miedo.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Sí, en la de todos con balón dentro de los círculos del campo, y tenemos que intentar sacar la pelota de los demás fuera del círculo cuando solo podíamos botar la pelota con la mano izquierda, y como la manejo un poco mal, me era un poco complicado robar la pelota a los demás sin que se me fuera la pelota.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de con pases pillar al que digas, y luego cada uno que toca con la pelota es el siguiente al que tienen que pillar, porque al ser muchos casi uno no toca balón, y cuando van a pillarte a ti te cansas mucho.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de dos equipos, uno en cada lado del campo, esos equipos se dividen en otros dos grupos pequeños, cada grupo pequeño tiene que meter 15 canastas y el otro grupo coge el rebote y les van pasando la pelota, una vez que hayan metido los 15 tira el otro grupo, el equipo que antes meta los 30 tiros gana, porque no se me da bien tirar tiros y me gusta practicar para que se me dé mejor.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** No, las actividades que hemos practicado hoy no me han aportado nada más de lo que ya sabía.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al empezar me encontraba con fuerzas y al acabar cansado.

- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No lo he tenido todo muy claro.

#### DÍA 4 PARTIDO (SÁBADO 16 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más pequeños que tú?** Con miedo, porque no sabía si eran buenos o malos, pero luego al descubrir que eran más pequeños que cualquiera de nosotros con ganas de empezar el partido.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** No, al contrario, he ido he hacerles contacto físico a ellos para aprovechar que eran pequeñitos.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** No al principio un poco pero después no.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Con ganas de empezar para ver cómo eran.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Cansado, pero contento de haber ganado.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** El partido en sí y como no, el resultado.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Que yo pensaba que eran un rival fácil, al ver que eran pequeños, pero en realidad eran buenos.

#### DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): NO HUBO ENTRENAMIENTO

#### DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguna actividad he sentido miedo me he sentido cómodo en todas ellas.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, en ninguna actividad he tenido dificultades.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me ha gustado menos la de “robar pañuelos y todos con balón botando”, porque me parecía un poco aburrida.

- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Me ha gustado más la del “circuito de técnicas y entradas y tiros”, porque me gusta aprender nuevas técnicas.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** No, todo lo que hemos hecho ya lo sabía.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio con ganas de empezar, pero al final cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, lo he tenido todo muy claro.

**DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):**

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más altos que tú?** Al principio con un poco de miedo, pero luego me he ido acostumbrando.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Sí, pero solo al principio.
- **¿Te daba miedo entrar a canasta o empujarles para poder recibir?** Sí, porque tenía miedo de que al empujarles se pusieran furiosos, y de que además entraran fuerte contra mí, para robármela, me la quitaran y me hicieran daño.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Sí, al intentar quitársela porque eran muy buenos, rápidos, y además a los que cubría eran buenos.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Con nervios porque eran altos.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Cansado y con hambre.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** El partido en sí porque ha estado muy emocionante.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** El resultado porque hemos luchado mucho y nos merecíamos haber anotado más puntos.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Tirando más y cuando el entrenador diga que haga una entrada, hacerla y no pasarlala a mis compañeros.

## DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguna actividad he sentido miedo.
- **¿Te produce algún tipo de miedo tener que empujar para poder recibir?**  
No, no me produce ningún miedo tener que empujar a mis compañeros para poder recibir.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, en ninguna actividad he tenido dificultades.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me ha gustado menos la actividad de que “puedo botar la pelota y todo tipo de pases”, porque me aburre hacer pases.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Me ha gustado más la actividad de que por equipos cada equipo tiene que intentar hacer 5 pases sin que la coja el otro equipo, porque me gusta hacer partidos.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Nada nuevo, todo que hemos hecho ya lo sabía.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio con ganas de empezar y al final cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, lo he tenido todo muy claro.

## DÍA 9 (MIÉRCOLES 27 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguna actividad he sentido miedo.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, en ninguna actividad he sentido dificultades.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me ha gustado menos, “jugar a la cadena, los que no la pagan llevan balón botando”, porque no le veo ningún sentido a ese juego y además me aburre.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El partido que hemos hecho, porque me gusta hacer partidos.

- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Nada nuevo todo lo que hemos hecho ya lo sabía.
- **¿Encuentras algo interesante del datchball que puedas utilizar en el baloncesto?** Sí, al coger el balón sin que bote, porque puede utilizarse en el baloncesto para coger rebotes.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio con ganas de empezar y al terminar cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, lo he tenido todo muy claro.

## **DIARIO PEDRO.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me han gustado todas pero la que menos la de atacar porque me han divertido más otras.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de tirar a canasta y coger los rebotes, me ha divertido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A tirar de una nueva forma.
- **Describe cómo te sentías antes de empezar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al principio nervioso y al final contento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento de hoy y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, no he tenido miedo a nada.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Me ha parecido fácil, estaba bien explicado.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Sí me ha gustado mucho, ha sido muy divertida.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Me han gustado todas.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de proteger el balón, ha sido divertido.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que en el baloncesto se puede hacer contacto físico.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Al comenzar nervios porque no sabía que íbamos a hacer. Al acabar cansancio por el entrenamiento.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido ninguna duda.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No he tenido miedo a nada.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Me han resultado bastante fáciles.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Las 3 vueltas porque me he cansado bastante.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Tirar a canasta, porque me gusta tirar a canasta.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que es fácil sacar los balones.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Antes nervioso y luego cansado.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No he tenido dudas.

Día 4 (SÁBADO PARTIDO 16 DE ENERO):

Día 5 (LUNES 18 DE ENERO): (no hubo entrenamiento)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

DÍA 9 (MIÉRCOLES 27):

## **DIARIO VICTORIA.**

DÍA 1 (MIÉRCOLES 16 DE DICIEMBRE):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Un poco en la de uno contra uno.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** En la de uno contra uno, porque tenía que intentar esquivar a tu defensor y hacer una entrada a canasta era un poco difícil.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Me ha gustado la de que tenías en un círculo ir pasándosela a tus compañeros por que había que estar atento.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A estar atento a los pases y mejorar el tiro.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Me sentía antes y después normal como casi en todos los entrenamientos.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No tenía claro lo que tenía que hacer en cada momento.

DÍA 2 (LUNES 11 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** Un poco en esa misma pero luego le he ido cogiendo el ritmo.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** Si en la primera de robar la pelota y hacer entradas.
- **¿Te ha gustado la actividad de proteger la pelota?** Si mucho pero era difícil que no tocaran la pelota.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de que son dos contra uno.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de proteger el balón.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Que hay que tener mucha fuerza para atacar.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Curiosidad por saber que íbamos a hacer y al final cansada.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, no he tenido ninguna duda.

DÍA 3 (MIÉRCOLES 13 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, porque estaba decidida a lo que había que hacer.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No, porque sabía lo que hay que hacer.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La de que había que pillar a alguien con pases por que a veces cuesta mucho pillarle.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La de sacar la pelota del otro del circulo porque tenias que estar atento en todo momento y es muy divertida.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** El contacto de la pelota.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Bien en las dos ocasiones.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, no he tenido ninguna duda.

DÍA 4 (SÁBADO PARTIDO 16 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más pequeños que tú?** Con miedo.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si pero no mucho.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Si un poco al realizar contacto fuerte.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Muy nerviosa.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Cansada.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Trabajar en equipo.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Cuando a veces los adversarios empujaban bastante.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** Podríamos mejorar en la defensa y en ir fuertes a canasta.

DÍA 5 (LUNES 18 DE ENERO): (NO HUBO ENTRENAMIENTO)

DÍA 6 (MIÉRCOLES 20 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguno.

- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No todas las entendía muy bien.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La que hay que hacer pasos y uno quita el balón porque es muy difícil quitar la pelota.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** El circuito de técnicas.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** Pases, tiros...
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Bien en las dos ocasiones.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No, no he tenido ninguna duda.

#### DÍA 7 (SÁBADO PARTIDO 23 DE ENERO):

- **¿Cómo te has sentido al enfrentarte a rivales desconocidos y más altos que tú?** Con miedo.
- **¿Has tenido algún miedo al contactar con ellos?** Si un poco.
- **¿Te daba miedo entrar a canasta o empujarles para poder recibir?** Si porque estaban todo el rato muy pegados a ti.
- **¿Te has enfrentado a alguna situación en la que hayas tenido dificultad?** Si en recibir.
- **Describe cómo te has sentido al empezar el partido.** Muy nerviosa.
- **Describe cómo te has sentido al acabar el partido.** Cansada.
- **Qué es lo que más te ha gustado del partido.** Trabajar en equipo.
- **Qué es lo que menos te ha gustado del partido.** Cuando los adversarios hacían un contacto muy fuerte.
- **Reflexiona sobre el partido y cómo podrías mejorar, tanto individualmente como todo el equipo.** En defensa y en ir fuerte a canasta.

#### DÍA 8 (LUNES 25 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No ninguno.
- **¿Te produce algún tipo de miedo tener que empujar para poder recibir?** No mucho.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No en ninguna.

- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** Las variantes porque cuesta un poco.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** La del circuito.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A mejorar con la pelota.
- **Describe cómo te sentías antes de comenzar el entrenamiento y cómo te sientes al acabar.** Muy bien.
- **Reflexiona sobre el entrenamiento y si has tenido alguna duda.** No ninguna.

DÍA 9 (MIÉRCOLES 27 DE ENERO):

- **¿En alguna actividad has sentido miedo?** No, en ninguna.
- **¿Has tenido dificultades en alguna actividad?** No todas son fáciles de hacer.
- **¿Qué actividad te ha gustado menos y por qué?** La cadena porque era un poco difícil escapar de los que pillaban porque corres más lento con pelota.
- **¿Qué actividad te ha gustado más y por qué?** Torneo de tiros porque es muy emocionantes.
- **¿Qué has aprendido en el entrenamiento de hoy?** A practicar con el balón.
- **¿Encuentras algo interesante del datchball que puedas utilizar en el baloncesto?** Estar muy concentrado y también con los pasos.