Auties The best table referees

MANUAL DE INCLUSIÓN Y NEURODIVERSIDAD EN EL BALONCESTO

Guía práctica para entrenadores, árbitros y oficiales de mesa

Autismo Nivel 1 / Asperger

Proyecto AUTIES

AVALATEA

Universidad Europea VALENCIA

Manual de Inclusión y Neurodiversidad en el Baloncesto © 2026 by Avalatea is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

Objetivo: No se trata de hacer de psicólogos, sino de tener recursos para que el juego fluya, sea justo y potencie el talento de todos.
Público:

- Entrenadores (Formación y Competición)
- Árbitros (Pista y Mesa)
- Coordinadores Deportivos

Entrenador/a, Árbitro/a:
Antes de empezar, es fundamental aclarar las reglas del juego de este manual. Este documento es una "brújula de pista", no un tratado médico.

- Objetivo Funcional, no Clínico: Esta guía te dará herramientas para gestionar entrenamientos, partidos y vestuarios. Explica generalidades para que entiendas el porqué de ciertas conductas, pero no profundiza en la compleja neurología o genética del autismo.
  - Lo que sí harás: Mejorar la comunicación y la convivencia.
  - Lo que no harás: Diagnosticar ni realizar terapias.

- Cuándo derivar (Tu límite profesional): Tu trabajo es detectar y adaptar, no curar. Si observas ansiedad severa, conductas autolesivas, crisis que no cesan o situaciones familiares complejas, tu responsabilidad ética es derivar.

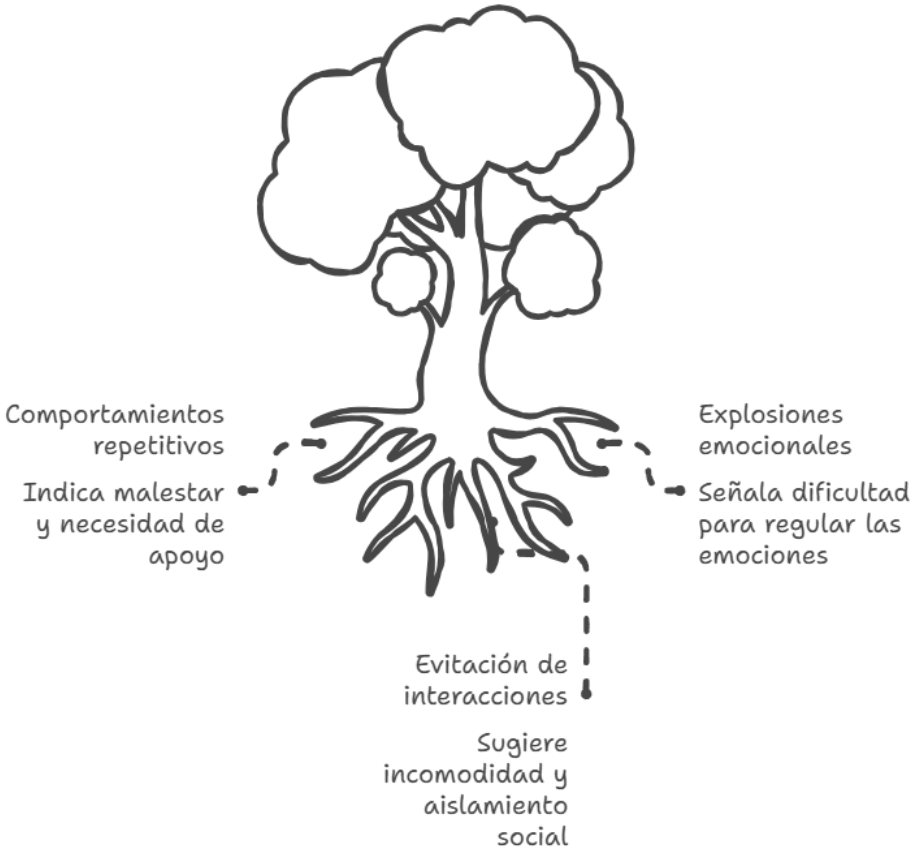


1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

Aunque este manual aborda las barreras y desafíos que suelen enfrentar los deportistas con autismo, es fundamental comprender que cada proceso de desarrollo es único. No debemos caer en estereotipos, ya que las manifestaciones de la neurodiversidad varían significativamente en cada deportista.

Recomendamos que estéis atentos a comportamientos repetitivos que pueda tener el jugador, explosiones emocionales no controladas y evitación de interacciones con sus compañeros o cuerpo técnico. Esto puede hacernos sospechar que la persona no se siente completamente cómoda. En ese caso, resulta fundamental ofrecerle un espacio y un tiempo de confianza y seguridad donde pueda expresar cómo se siente.

Asimismo, es importante informar a la familia, de modo que, entre todos, podamos acompañar al jugador o jugadora y ayudarle a recuperar su bienestar emocional y mental, facilitando así su continuidad y participación activa en el equipo.



2. ¿QUÉ ES EL AUTISMO? (Conceptos Básicos)

2.1 Una explicación sencilla

Imagina que el cerebro humano es un ordenador. La mayoría de las personas (neurotípicos) usa "Windows". Las personas con autismo usan un sistema operativo diferente, digamos "Linux".

No es que el ordenador esté roto o sea menos potente; de hecho, a veces procesa datos mucho más rápido. Simplemente, utiliza un código diferente para entender los sonidos, las luces y las normas sociales. Para que el equipo funcione bien, el entrenador solo necesita aprender a usar ese lenguaje distinto.

- No es un sistema roto: Funciona perfectamente, es potente y capaz.
- Es diferente: Procesa la información, los sonidos, las luces y las normas sociales con otro código.
- Es una condición del neurodesarrollo: Se nace con ello.
- Su manera de procesar es distinta y sus necesidades también, pero esto no nos indica que por fuerza tenga limitaciones severas.



2. ¿QUÉ ES EL AUTISMO? (Conceptos Básicos)

2.2 Lo que NO es (Mitos a olvidar)

- No es una enfermedad: No se cura.
- No es falta de empatía: Sienten profundamente, a veces incluso más que el resto, pero pueden bloquearse al expresarlo.
- No es mala educación: Lo que parece rebeldía o indiferencia suele ser una respuesta lógica a un entorno que les satura o confunde.

2.3 El concepto de "Espectro"

El autismo no es una línea recta de "poco autista" a "muy autista". Es como una mesa de mezclas de sonido. Una persona puede tener el volumen muy alto en "memoria visual" pero muy bajo en "tolerancia al ruido". Cada jugador o jugadora es única.



3. TIPOS DE AUTISMO Y EL "PERFIL INVISIBLE"

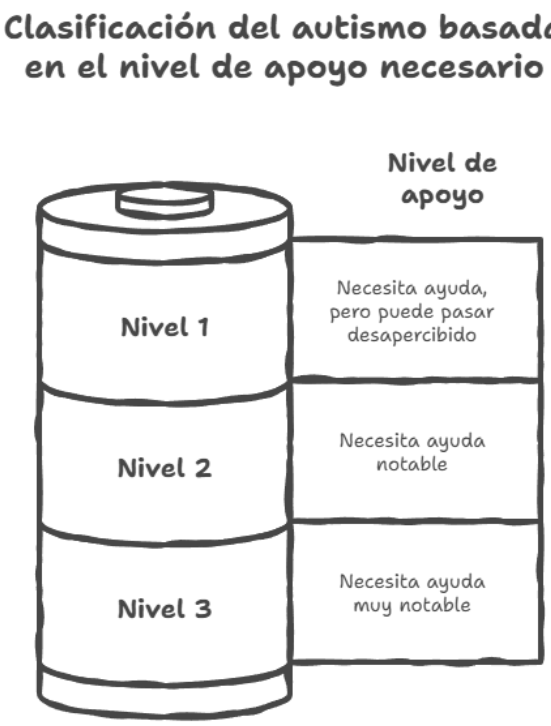
El sistema actual clasifica el autismo por el nivel de apoyo que la persona necesita.

- Nivel 3: Necesita ayuda muy notable.
- Nivel 2: Necesita ayuda notable.
- Nivel 1 (Nuestro foco): Necesita ayuda, pero puede pasar desapercibido.

Autismo Tipo 1: El perfil habitual en tu equipo

Son jugadores/as con lenguaje fluido y autonomía. A menudo, sus entrenadores piensan que son "raros", "intensos" o "distraídos", sin saber que su cerebro funciona distinto.

- **Capacidades**: Memoria excepcional para jugadas y reglas, hiperfoco (pueden entrenar horas lo mismo sin aburrirse) y honestidad extrema (verbalizan aquello que piensan sin darse cuenta del efecto que puede generar en otros)
- **Dificultades**: Entender las bromas de vestuario, adaptarse a cambios bruscos (ej: cambios de hora o de pabellón) y la sobrecarga sensorial.



4. DIFERENCIAS: AUTISMO NV1 VS S. ASPERGER

4.1. El marco clínico

- **Antes de 2013**: Síndrome de Asperger Durante décadas, este fue el diagnóstico oficial para personas con un perfil de autismo sin discapacidad intelectual ni retraso en el lenguaje.
- **Actualidad (DSM-5)**: Autismo Nivel 1 Hoy, la comunidad médica lo engloba dentro del Trastorno del Espectro Autista (TEA). El "Nivel 1" indica que la persona requiere apoyos, pero posee una gran autonomía.

4.2. Respeto e identidad: La importancia del nombre

Muchas personas que crecieron con el diagnóstico de "Asperger" sienten ese término como parte de su identidad y cultura.

- Nuestra regla de oro: Respeta siempre el término con el que el jugador o su familia se sientan más cómodos.
- Nuestro objetivo: Más allá del nombre, lo que nos importa es su bienestar y su desarrollo dentro del equipo.



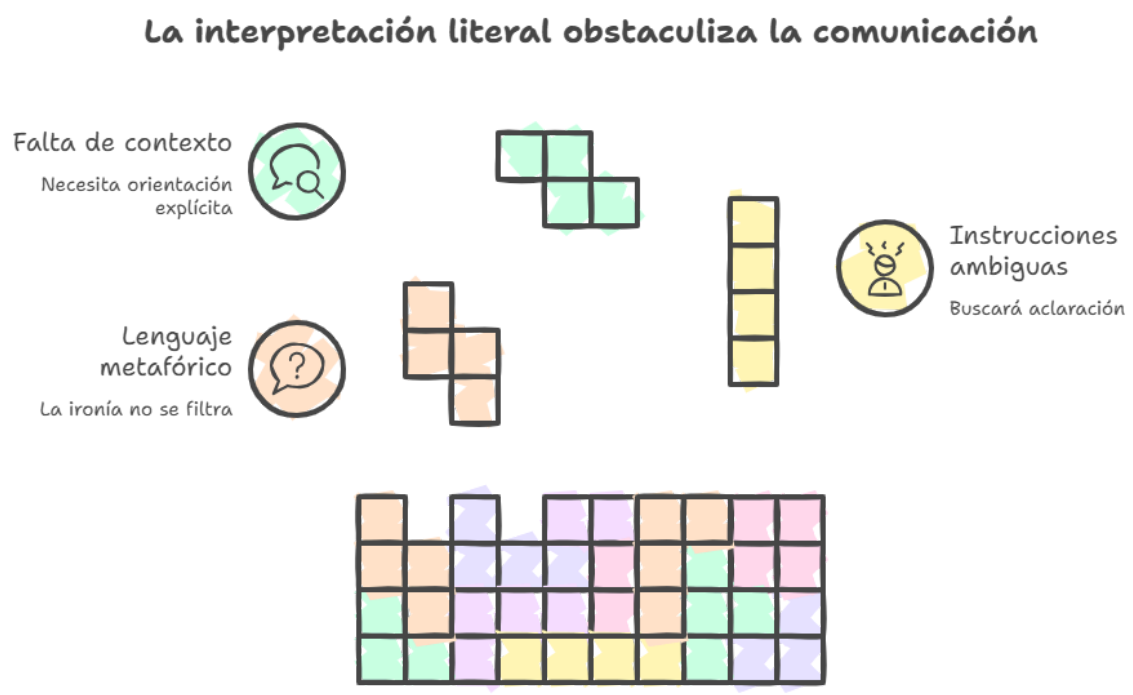
5. CARACTERÍSTICAS EN LA PISTA DE BALONCESTO

Aquí es donde la teoría toca el parqué. Así se manifiesta:

A. Comunicación Literal

El jugador autista procesa el lenguaje exactamente como se dice, sin filtrar la ironía.

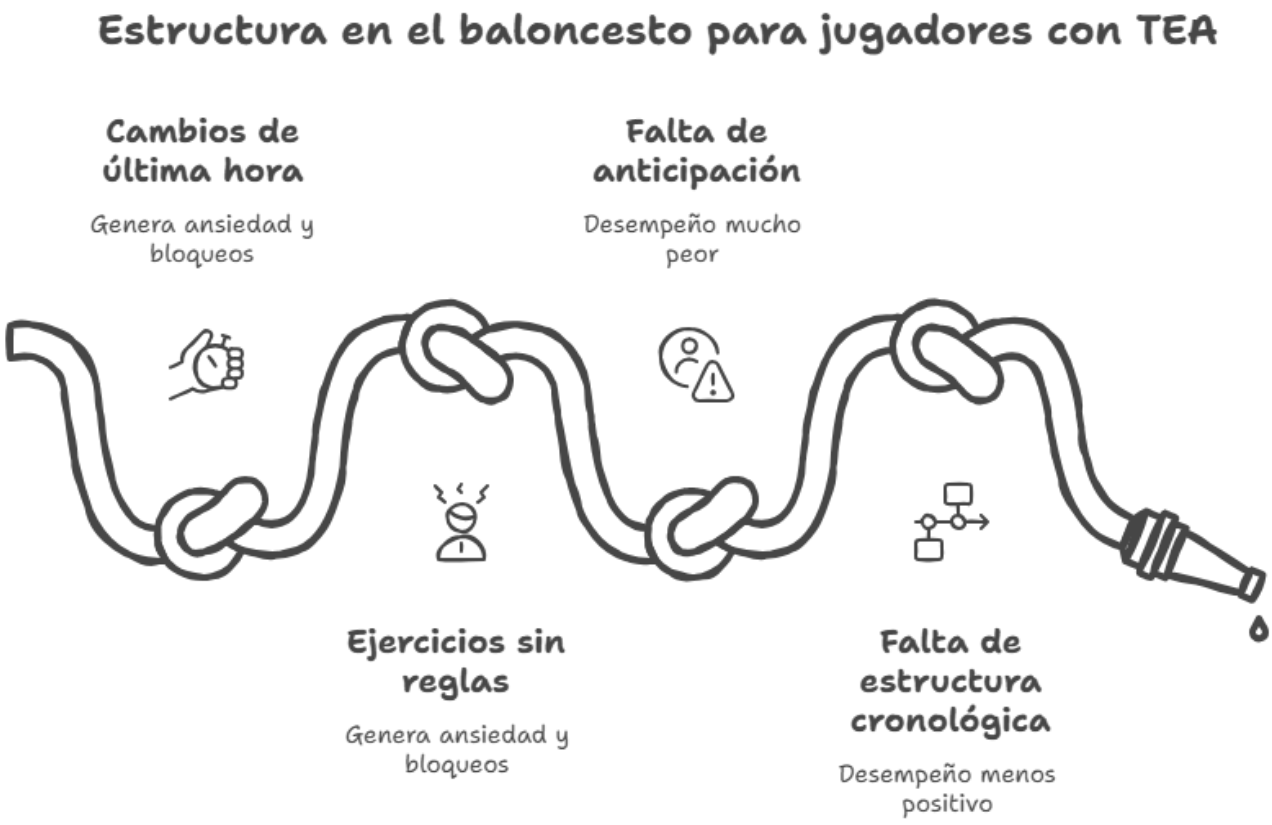
- Entrenador: "¡Échale el candado al marcador!" (Metáfora de gestión de tiempo).
- Jugador: Confusión. ¿Tengo que hacer una falta dura? ¿Tengo que parar?
- Solución: "Agota la posesión y tira al final".



5. CARACTERÍSTICAS EN LA PISTA DE BALONCESTO

B. Necesidad de Estructura

El baloncesto es caos, pero el entrenamiento debe tener estructura. Los cambios de última hora o los ejercicios sin reglas claras generan ansiedad y bloqueos.
La mejor herramienta a utilizar son las ANTICIPACIONES, si a una persona con TEA se le advierte lo antes posible de un cambio o imprevisto, su desempeño en tal evento será mucho mejor que si no se le ha avisado. Del mismo modo, dotarle de una estructura cronológica sobre los diferentes pasos, eventos, jugadas que se van a desarrollar puede hacer que el desempeño de las acciones sean incluso más positivas que otros compañeros.

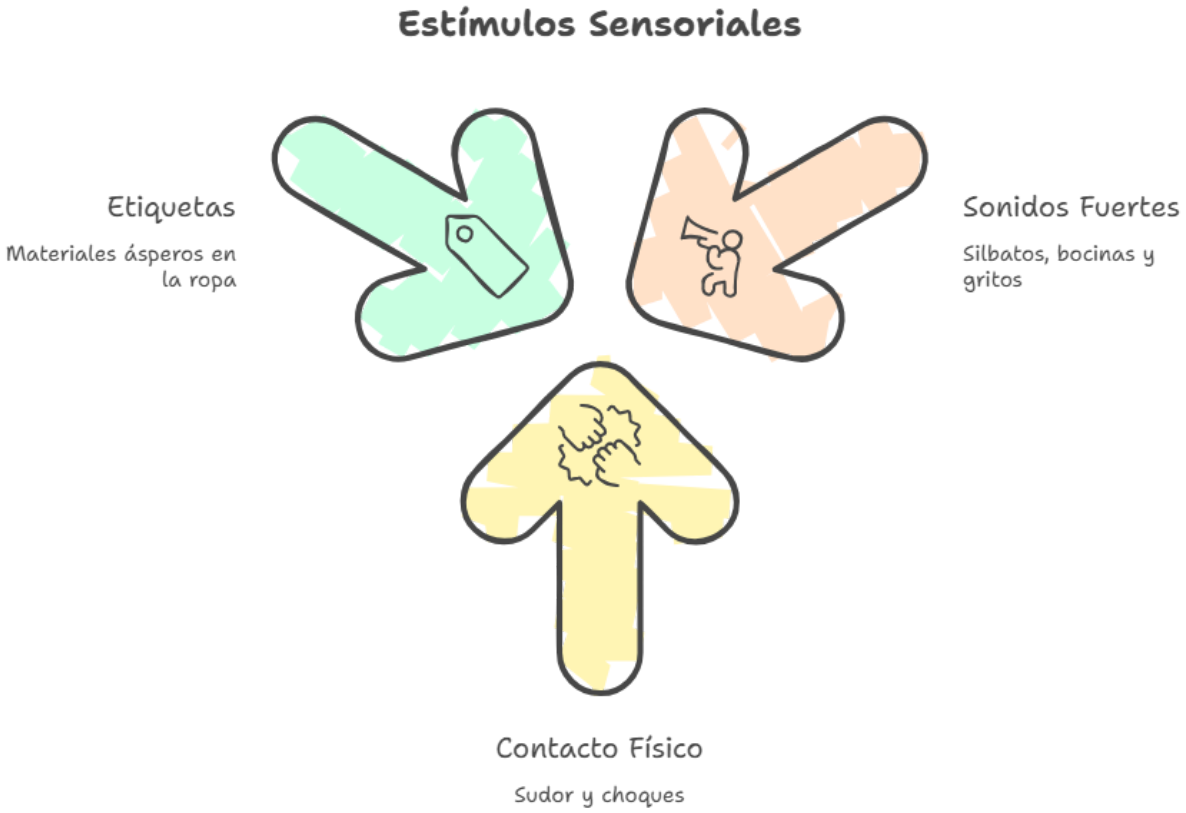


5. CARACTERÍSTICAS EN LA PISTA DE BALONCESTO

C. Sensibilidad Sensorial

Un pabellón es una bomba de estímulos.

- Oído: Silbatos fuertes, bocinas de mesa, gritos del público.
- Tacto: Etiquetas, sudor de rivales, contacto físico ligero (a veces toleran un choque fuerte, pero no un roce suave inesperado).



5. CARACTERÍSTICAS EN LA PISTA DE BALONCESTO

D. Relación con la Autoridad y Justicia

Tienen un sentido de la justicia extrema.

- Si un árbitro se equivoca en una norma, el jugador puede corregirle. No lo hace por desafiar su autoridad, sino porque su cerebro necesita que la regla se cumpla (lógica pura).
- El concepto de justicia no siempre viene relacionado con si se ha hecho adrede o sin querer. Es importante matizar este punto para que se tenga en cuenta que comportamientos dirigidos hacia otros compañeros que han errado, pueden parecer desproporcionados, pero normalmente esto reside en que en un primer momento, la persona con TEA le da una intencionalidad al acto negativo o erróneo que se ha cometido.



6. MASKING (Camuflaje Social)

¿Qué es?

Es el esfuerzo agotador de ocultar los rasgos autistas para encajar: forzar contacto visual, imitar gestos, reprimir movimientos.

- Riesgo: El jugador parece "perfecto" en el entreno, pero al llegar al coche o vestuario explota o llora por agotamiento mental.
- Señal de alerta: Si un jugador parece excesivamente rígido, nunca sonríe o se aísla totalmente tras el partido, puede estar en "batería baja".



7. BURNOUT AUTISTA (El agotamiento)

No es cansancio físico; es un colapso del sistema nervioso tras un periodo de masking.

- Señales: A mitad de temporada, empieza a fallar cosas que sabía hacer (regresión), está más lento o muy irritable.
- Qué hacer: No le presiones con "échale ganas". Reduce la carga sensorial (menos gritos), simplifica instrucciones y dale descansos mentales.



8. CRISIS: MELTDOWNS Y SHUTDOWNS

Una crisis NO es una rabieta. La rabieta busca un fin (conseguir algo); la crisis es una explosión involuntaria por saturación.

1. Meltdown (Explosión): Gritos, llanto, agresividad hacia objetos, huida.
2. Shutdown (Apagado): Desconexión total. Mirada perdida, no responde, "congelado".

Protocolo de Actuación (Paso a paso)

1. Seguridad: Asegura que no se haga daño. Despeja la zona.
2. Silencio: NO le des instrucciones ("cálmate", "mírame"). Su cerebro lógico está apagado. Trata de comunicarle el siguiente paso que tendrá que realizar cuando se encuentre capacitado y sobretodo marca una referencia, que bien puede ser una persona (entrenador, ayudante, compañero) como un espacio seguro (puedes ir al vestuario que allí estarás en silencio y en 5 minutos voy a ayudarte) Verbaliza que aunque se encuentre así, posteriormente no va a tener consecuencias negativas, ya que muchas veces cuando se recuperan les invade la culpa y se otorgan una muy mala consideración por parte de los demás.
3. Espacio: No le toques (salvo peligro). El contacto físico puede empeorar el pánico. Si ves necesario mantener un contacto físico, lo recomendable es avisarle antes de hacerlo. Con el tiempo vas a ir conociendo a tus jugadores (también puedes apoyarte en la información que te de su familia) y llegarás a saber que puede necesitar cada jugador en cada momento.
4. Tiempo: Espera a que pase la ola.
5. Árbitros: Si ocurre en pista, detened el juego si es necesario y permitid el cambio inmediato sin sancionar técnica por la reacción emocional. Es una situación médica/neurológica. Se puede establecer antes del partido algún gesto, seña o señal que informe al entrenador y arbitro de un “momento de colapso” y de la necesidad de una retirada del foco de atención.

9. COMUNICACIÓN EFECTIVA

La regla de oro: Di lo que quieres que haga, no lo que NO quieres.

Mal Ejemplo (Ambiguo/Irónico)	Buen Ejemplo (Directo/Descriptivo)
"¿Estamos dormidos o qué?"	"Activación. Flexiona rodillas y manos activas."
"¡A ver si defendemos un poco!"	"Pégate a tu atacante. Niega el pase."
"¡No hagas eso!"	"Pasa el balón a la esquina."
"Juega tranquilo." (Subjetivo)	"Bota bajo y busca el pase seguro."
"¿Qué crees que estás haciendo?"	"Para. Has hecho pasos. Vuelve a empezar."

Nota: Evita la "técnica del sándwich" (Elogio - Crítica - Elogio) muy sutil, ya que pueden quedarse solo con el elogio y no entender la corrección. Sé directo y amable.

En resumen, las claves a la hora de relacionarte con el jugador es que se utilice un lenguaje claro y dirigido específicamente hacia él, teniendo especial cuidado en su literalidad. Del mismo modo, cuando un mensaje va destinado a otro jugador u otro grupo de jugadores, es importante que se le pueda comentar que estos objetivos los tienen otros jugadores, para que él no se los integre como algo más que tiene que hacer.

10. RECOMENDACIONES PARA ENTRENADORES

Antes de la temporada

- Pregunta en privado: "¿Hay ruidos que te duelan?", "¿Qué señal me puedes hacer si necesitas un descanso mental?". Comenta con el jugador/a y su familia adaptaciones sutiles que crean que se deberían hacer, en ocasiones aspectos como dejarle llevar una camiseta por debajo del equipaje para la textura, seguir un ritual antes del partido o necesidad de recoger y ordenar su equipaje de una manera más exacta, pueden hacer que su nivel basal de ansiedad para afrontar el evento baje considerablemente

Durante entrenamientos

- Usa la pizarra: El apoyo visual es clave. Dibuja la jugada, no solo la hables.
- Correcciones: Hazlas sobre la técnica ("llegaste tarde"), no sobre la actitud ("estás empanado").

En partidos

- Define roles muy claros: "Tu trabajo es coger rebotes y defender al 5". La ambigüedad genera ansiedad.

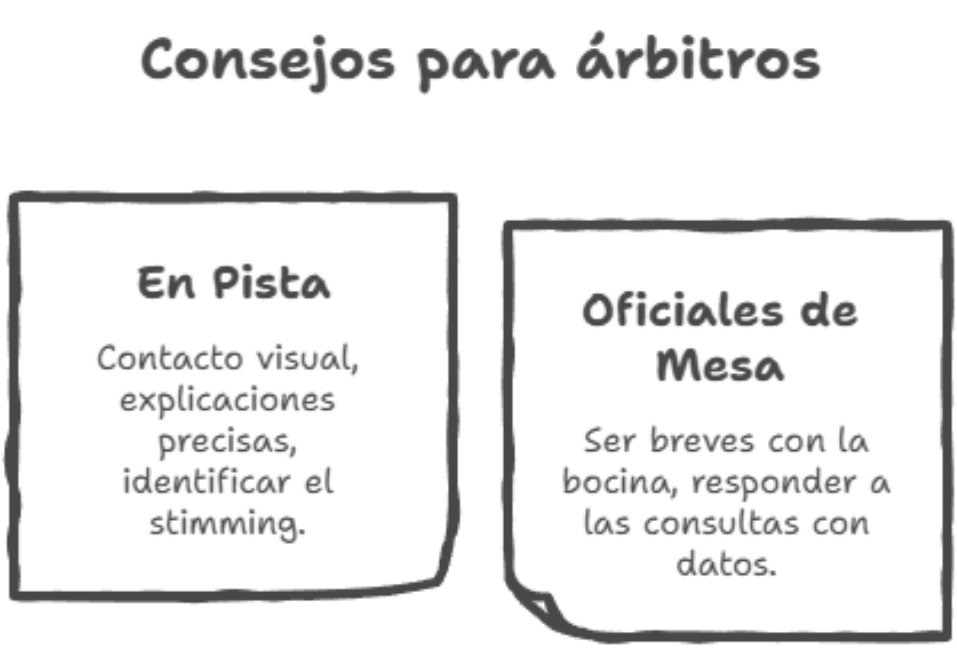


11. RECOMENDACIONES PARA ÁRBITROS (PISTA Y MESA)

Vosotros sois los guardianes de las reglas, algo que las personas con autismo valoran mucho.

En Pista

- Contacto visual: No exijas "¡Mírame a los ojos!". Si mira al suelo, probablemente te está escuchando mejor.
- Explicaciones: Sé robótico y preciso. "Falta, número 10. Contacto en el brazo". Dato puro, sin sermones.
- Stimming vs. Burlas (Clave): Si tras una buena jugada el jugador aletea las manos o salta de forma extraña, suele ser autorregulación de la emoción (stimming), no una burla al rival. Obsérvalo antes de pitar técnica. Del mismo modo estate atento a sonidos que puedan realizar y su verbalizaciones, muchas veces van dirigidas a ellos mismos.
- Oficiales de Mesa
- La Bocina: Si veis al jugador taparse los oídos cerca de la mesa, intentad ser breves con la bocina o avisar visualmente.
- Consultas: Si pregunta "¿Cuántas faltas llevo?" o el resultado, responded con el dato. No es un desafío, necesita el dato para estructurar su juego.



12. PRINCIPIOS CLAVE PARA RECORDAR

1. Lógica sobre emoción: Explica el "por qué" de las cosas.
2. Literalidad: El sarcasmo es tu enemigo.
3. Anticipación: Las sorpresas generan ansiedad; la información genera calma.
4. Conducta es comunicación: Si "se porta mal", mira qué ha pasado antes (ruido, injusticia, instrucciones confusas).
5. Potencial: Tienes un jugador con capacidad de enfoque, memoria y lealtad a las reglas. Úsalo a tu favor.



13. EL PODER TRANSFORMADOR DEL DEPORTE Y TU ROL

Para cerrar, es vital que entiendas por qué tu papel es tan crítico. No solo estás enseñando a meter canastas; estás influyendo en la vida de una persona que, a menudo, encuentra el mundo hostil y confuso.

13.1 ¿Por qué el baloncesto es un "refugio" para el autismo?

El mundo exterior (el colegio, el recreo, las fiestas) es caótico, ruidoso y tiene reglas sociales "invisibles" que cambian constantemente ("¿era broma o iba en serio?"). Eso genera mucha ansiedad. El baloncesto, paradójicamente, ofrece paz mental:

- Certeza en las reglas: En la vida social la gente miente o es ambigua. En la pista, no. Los pasos son pasos, la falta es falta y la línea de tres siempre está a la misma distancia. Esa estructura inamovible les da seguridad.
- Socialización mediada: Interactuar cara a cara puede ser agotador para ellos. En el equipo, se socializa a través del balón (un pase, una ayuda defensiva). El balón es el intermediario que les permite pertenecer a un grupo sin la presión de tener que mantener una conversación social compleja.
- Regulación: El esfuerzo físico intenso y el impacto sensorial (bote, choque, correr) ayudan a regular su sistema nervioso y a bajar el estrés acumulado del día.

13.2 Tu impacto como Entrenador: El "Efecto Dominó"

Es probable que no seas consciente, pero para un/una joven neurodivergente que quizás sufre acoso escolar o se siente "el raro" en clase, tú puedes ser la figura más importante de su semana. Si ve que un adulto muestra interés en él, le trata con respeta y además goza de un rol y un espacio dentro de su equipo, todo esto puede hacer que el basketball y sobretodo las personas adultas que mediéis en el partido os convirtáis en un ejemplo y una referencia.

1. Validación vs. Trauma: Un joven con autismo suele estar acostumbrado a que le señalen lo que hace mal. Cuando tú corriges su técnica con respeto y valoras su memoria o su disciplina, estás cambiando su narrativa interna: "Aquí soy válido. Aquí soy capaz".
2. El modelo para el equipo: Tus jugadores te miran a ti.
    - Si tú tratas al jugador con naturalidad y paciencia, el equipo le incluirá.
    - Si tú le gritas o le apartas, estás dando permiso tácito al resto para que le hagan bullying. Tú marcas el estándar de respeto.
    - INJUSTICIAS. Si consideran, aunque no tenga que ver con ellos, que se está cometiendo una injusticia, intentarán lidiar con ella (normalmente sin las habilidades sociales suficientes) o enmascarán el malestar y les afectará tanto personal como deportivamente.

Recuerda: Un buen entrenador puede darle al jugador o jugadora la autoestima y las herramientas sociales que usará el resto de su vida. No necesitas ser un experto en autismo para cambiar una vida; solo necesitas ser un experto en respeto.

ANEXO

El principal motivo de este anexo es poder esclarecer la información básica sobre el diagnóstico del TEA y su comprensión básica por si al leer el manual se ha visto identificado o le ha venido algún conocido o ser querido a la mente que pueda tener rasgos presentes en dicho diagnóstico. Para ello, a continuación, podrá leer la base teórica del diagnóstico.

Antes, nos gustaría aclarar que este manual no tiene intención ni rigor diagnóstico. Está dirigido a un fin concreto y es a la ayuda de los jugadores y jugadoras de baloncesto TEA para que encuentren en el desarrollo de este deporte un contexto sano, adecuado y atento a sus necesidades. Por último, ponemos en manifiesto la importancia de la realización de un proceso diagnóstico clínico y válido para poder así ayudar a las personas TEA a mejorar su bienestar en los diferentes contextos del día a día y la terapia con un profesional para mejorar la sintomatología, así como, ayudar en la comprensión propia.

Dentro del DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 5ª edición) se establecen dos áreas nucleares de afectación:

1. Dificultades persistentes en la comunicación e interacción social (por ejemplo, problemas en la reciprocidad social, en la comprensión de normas implícitas o en la comunicación no verbal).
2. Patrones restrictivos y repetitivos de comportamiento, intereses o actividades, que pueden incluir necesidad de rutinas, resistencia al cambio, intereses intensos o particularidades sensoriales.

ANEXO

Dentro del mentado diagnóstico se establecen tres niveles en referencia al apoyo necesario, siendo estos 1, 2 y 3 (de menor a mayor intensidad). El presente manual está dirigido a las personas englobadas en el TEA grado 1, también conocido como Asperger (aunque clínicamente su diagnóstico no sea enteramente el mismo).

Es importante comprender el motivo por el que el TEA es un Espectro. Esta condición habla de la gran diferencia de rasgos, síntomas y problemática que puede estar presente en dos personas con el mismo diagnóstico, por lo que no es aconsejable basar el juicio diagnóstico en un breve texto o información encontrada en internet. Dentro de los rasgos presentes en el trastorno, si nos centramos en dos personas diferentes, puede que solo coincidan en unos pocos o puede que la intensidad o manera de verse presentado el síntoma difiera totalmente.

Finalmente, ponemos en manifiesto que el TEA presenta una alta comorbilidad (presencia de dos o más diagnósticos en una misma persona) con trastornos relacionados con la ansiedad, TDA-H (Trastorno por Déficit de Atención y/o Hiperactividad), Altas Capacidades, TOC (Trastorno Obsesivo-Compulsivo), Trastornos del Aprendizaje (discalculia, dislexia...), Trastornos del Estado del Ánimo (depresión, distimia) y Trastornos del Lenguaje.

Este manual ha sido elaborado por:
Avalatea
Universidad Europea de Valencia

Material revisado por:
Víctor Nebot Valverde - Cauces Psicología
Contacto vía victorcaucespsicologia@gmail.com

Este proyecto ha sido galardonado con un Día de Salario de Caixa Popular

Manual de Inclusión y Neurodiversidad en el Baloncesto © 2026 by Avalatea is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/