

UN BALÓN Y UNA CANASTA

11 características propias del baloncesto en silla de ruedas

El baloncesto es siempre baloncesto, ya sea adaptado a una edad, una característica o un medio material que permite su práctica, pero, independientemente de cualquiera de esta caracterización, **el baloncesto siempre es baloncesto**.

Así, la modalidad de **baloncesto en silla de ruedas (BSR)** lo es, con sus condicionantes y características específicas en entrenamiento, partidos, formación de jugadores, reglamento, clasificación específica, gestión de jugadores y espacios, el BSR es baloncesto.

Como entrenador, he tenido la gran oportunidad de conocer de cerca casi todas las versiones del baloncesto, ya sea categoría baby-basket, mini basket, baloncesto 3x3, baloncesto adaptado o BSR. Todas estas modalidades tienen sus características propias y en todas ellas siguen apareciendo como constantes los elementos del juego original: **un balón y una canasta**.



Dentro del BSR, al igual que las otras versiones del baloncesto, la evolución del deporte ha ido creciendo exponencialmente a lo largo de los años en los diferentes aspectos que lo conforman. Si bien hace unas décadas el deporte en España no contaba con una gran repercusión mediática y promoción, actualmente el BSR tiene los medios similares al baloncesto convencional que denominamos en este artículo como **baloncesto a pie**: estadísticas online, retransmisión de los partidos en *streaming*, crónicas, retransmisión de finales de competiciones nacionales e internacionales en la televisión pública, staff especializado y jugadores profesionales.

Hoy en día la **competición nacional de BSR** está dividida en **3 categorías**, contando en todas ellas con plantillas relativamente profesionalizadas y con jugadores y entrenadores tanto nacionales como extranjeros de altísima calidad, el **top 10 mundial del BSR**. Lo que ha convertido a la liga española en la liga más potente de Europa.

Igualmente, cada país europeo tiene sus propias ligas, compitiendo en **4 niveles de competiciones europeas**. Entre todas ellas, hoy en día, las ligas más competitivas a nivel europeo son la liga española, la alemana y la turca, cuyos

representantes año tras año están entre los 8 mejores equipos de Europa y en las últimas ediciones de la **Final 4 europea**.



Una vez contextualizado el BSR a nivel global, dentro de las siguientes líneas me gustaría exponer las características de este deporte y no sólo las diferencias con el baloncesto convencional. Por ello, dentro de este artículo revisaremos un total de **11 características propias del BSR**, las cuales lo hacen un deporte único.

1.- Clasificación funcional del jugador de BSR: ¿quién puede jugar?

Como jugador de BSR, a nivel competitivo, **son necesarias dos condiciones imprescindibles** y que deben estar relacionadas entre sí: contar con una **silla de ruedas deportiva** y tener una **valoración funcional**, la cual aporta una relación entre el nivel de movilidad de los jugadores en función de su lesión/discapacidad con una puntuación asociada.

Así, dentro de las acciones de juego, entre los **5 jugadores** que están en la pista, ningún equipo puede contar con más **de 14,5 puntos**. ¿Cómo se determina esta puntuación o valoración funcional de los jugadores?

Dentro de los organigramas de las federaciones nacionales e internacionales existe la función del clasificador funcional, quién, en función de la movilidad que demuestre un jugador en su silla de juego, determina una puntuación asociada a un **gradiente de 1 a 4,5 puntos** y relacionando a los jugadores con una menor movilidad con una menor puntuación y a jugadores con una mayor movilidad con una mayor.

A modo de ejemplo, sin buscar especificar todos los casos posibles, cuando un jugador tiene una lesión medular, en función de la lesión, su puntuación tendría relación con una puntuación entre 1 y 3, mientras que en el caso de un jugador con una amputación su puntuación relacionada estaría en el abanico entre 3,5 y 4,5.

Como detalle, jugadores sin una discapacidad pueden jugar mediante una excepción definida como *minimal handicap*, la cual se relaciona con jugadores que, por ejemplo, no pueden jugar a baloncesto a pie, dado que no podrán saltar, girar o correr sin que su lesión empeore drásticamente. Es decir, **tienen una lesión en las piernas que les impide jugar, pero no una discapacidad**.

A nivel de gestión deportiva, dentro de los equipos las opciones de juego en pista están interconectadas con esta clasificación funcional, creando lo que denominamos **combinaciones: conjunto de jugadores que pueden jugar juntos sin sobrepasar la condición de 14,5 puntos en la pista.**

Dentro de las sesiones de entrenamiento, planificación de partidos, competiciones y roles dentro de un equipo estas combinaciones se trabajan de manera específica, potenciando diferentes tipos de roles de los jugadores según que compañeros puedan conformar o no esta estructura, además de dotándoles de funciones grupales y potenciando sus características individuales.

Esta característica que busca potenciar que los jugadores con menor movilidad y, por consecuencia con menos puntuación, participen en el juego y adapta el deporte a una equidad de participación, en ocasiones crea una situación que no se da en ningún otro deporte. Lo llamaremos: **tu y yo nunca podremos jugar juntos.**

Si bien en un equipo de baloncesto a pie es complicado poder incluir en la pista a 5 jugadores interiores o 5 jugadores exteriores, reglamentariamente podría existir. Nada impide que en una situación de partido el *staff* de un equipo incluya 3 interiores y dos bases o 4 exteriores y un interior. Por el contrario, en nuestro deporte esta característica no siempre se puede producir.

Así, es posible que un jugador nunca comparta pista con otro jugador del equipo, salvo por una situación excepcional, ya que el equipo puede que perdiese movilidad o una capacidad específica, pero podría suceder. Por el contrario, en ningún momento de un partido podemos buscar una mayor movilidad del quinteto ya que nos pasaríamos la regla de los 14,5 puntos y seríamos amonestados con una falta técnica.

2.- Deporte mixto en ligas nacionales y europeas

Dentro de los rosters de las plantillas de cualquiera de las 3 divisiones nacionales o europeas, los equipos pueden contar con jugadoras, consecuencia y adaptación que responde a la inexistencia actual de un número de jugadoras suficiente para poder desarrollar una liga femenina específica.

Así los/as jugadores/as comparten pista, teniendo los equipos que cuenten con ellas en pista un **extra de puntuación de 1,5 puntos sobre las 14,5** explicados en el punto anterior. Entiendo esta situación como una globalidad del deporte que parte de una adaptación necesaria, creando un contexto que en otras ligas de baloncesto se ha puesto en consideración, pero no se ha llevado a cabo: la posibilidad de que jugadores y jugadoras compartan escenario de juego.

Dentro de nuestra liga esta situación es una realidad perfectamente asentada y podemos encontrar a jugadoras que tienen una importancia capital dentro de los equipos y donde su participación es clave en el desarrollo competitivo del club.



3.- Potenciar la participación de jugadores jóvenes

Con el objetivo de **potenciar y promocionar la participación de jugadores jóvenes**, tanto en alto rendimiento como en equipos de base, estos tienen **una reducción en su clasificación funcional.**

De la misma manera que en ACB y en LEB existe un cupo mínimo de españoles en las plantillas, dentro de las competiciones de BSR este fomento de la participación de jóvenes es aún más potente, buscando potenciar la participación de jugadores en edad **sub-22 con una reducción de un 1 punto en su clasificación.** Así, cinco jugadores en pista podrán sumar unos teóricos 15,5 puntos.

Igualmente hay que destacar que es posible **compaginar la participación de mujeres y U22 en el mismo quinteto en pista**, con lo que la reducción de 1,5 puntos y la de 1 punto podrían unirse, llegando a tener en pista un máximo de 22 puntos. Ambas características, buscan favorecer la participación, observando como dentro de la final 4 de Europa 2019 los 4 equipos participantes contaban en sus filas con una mujer dentro de sus combinaciones de mayor rendimiento.

4.- Etapas formativas: sin categorías formativas estancas.

En la formación de los jugadores/as de BSR no existen las categorías inferiores definidas por edad, sino que, debido al limitado número de participantes, los jugadores jóvenes forman parte de los diferentes equipos de las 3 divisiones o de las escuelas de formación que se encuentran en casi todas las regiones de la geografía.

De la misma manera que la competición nos muestra las características propias del deporte, la formación de jugadores en el BSR también nos las ofrece. Al igual que en muchos otros casos el resto de deporte, esta tiene como principal condicionante el nivel deportivo y la predisposición del jugador en sus etapas iniciales de aprendizaje.

Así, en los estadios más iniciales de formación e inicio de práctica, un jugador que comienza a descubrir el deporte ya sea un niño o un adulto, desarrolla una progresión de aprendizaje diferente de baloncesto a pie en cuanto a su estructura, pero similar en cuanto a los procesos de

enseñanza-aprendizaje. **Las escuelas de BSR**, normalmente provenientes de los propios clubes, asociaciones o centros de rehabilitación son las encargadas de realizar la formación de jugadores, ocupando las etapas de desarrollo para toda persona que quiere iniciarse en el deporte.

Por ello, la formación de los jugadores de BSR tiene unas características específicas en las que un jugador con pocos años de formación puede dar el salto a un equipo de alta competición por sus capacidades, por su reducción sub-22 o por la falta de equipos de formación en su localidad. De esta manera, muy habitual, **un joven en formación puede aportar a una combinación de referencia a un equipo de alto rendimiento** por su reducción sin tener un nivel suficiente de formación global como jugador. Intentando aportar una similitud con el baloncesto a pie, esta situación podría ser similar a que un jugador cadete entrase a desarrollar una progresión educativa en un *roster* de un equipo profesional.

El reto real y más evidente es sin duda cómo conseguir una formación integral del jugador a lo largo de los años cuando no ha tenido el tiempo suficiente para crear hábitos y establecerlos correctamente. Como es fácil imaginar, esta situación en ocasiones es compleja y deja el proceso de formación de jugadores con espacios sin completar y que **deben seguir desarrollándose ya en un deporte de élite**.



Aún así, en nuestro deporte se ha conseguido una gran evolución en los últimos años en los “escalones” que llevan desde la formación hasta la élite: iniciarse en una escuela deportiva, pasar a un equipo que compite a un menor nivel, aumentar a un nivel de competición intermedio y llegar, finalmente, a un equipo de alto rendimiento.

En estos inicios del conocimiento de este deporte, el jugador de BSR que llega al deporte por primera vez puede ajustarse a los siguientes perfiles:

- Jugadores de una edad muy temprana que inician su desarrollo deportivo y que son **usuarios de silla de ruedas**.
- **Jugadores que han adquirido la lesión o discapacidad** en una edad más avanzada.
- **Jugadores que proceden del baloncesto a pie**, siendo imposible que jueguen a este deporte por una lesión.

- **Jugadores con discapacidad** que descubren el deporte en una edad adulta y que no han practicado deporte con anterioridad, hoy en día son los menores casos.

Aunque el perfil de todos ellos/as es muy diferente tanto por su procedencia como por su conocimiento del juego y de la silla de ruedas (vital en este caso), pueden coincidir en un periodo de aprendizaje en el que los contenidos táctico-técnicos a conseguir sean muy similares.

Por lo tanto, puede que un jugador que acaba de comenzar a conocer el deporte pero que es usuario de silla de ruedas en su día a día, por el mero hecho de desplazarse cotidianamente con ella pueda, en algunos aspectos del juego, sobrepasar a un jugador adulto que ha jugado a baloncesto a pie y que conoce otras facetas del juego en profundidad.



5.- Planos de movimiento en BSR.

El **movimiento lateral**, vital en el juego de baloncesto a pie, en este caso **se modifica por movimientos semicirculares o circulares**, ya sea a modo de pivote o de giro.

Dentro de estos movimientos circulares el tipo de curva que desarrolla el jugador/a será específico en función de la acción a realizar. Así, al igual que en baloncesto a pie normalmente el diseño de estructuras de ataque y/o defensa se pueden reconocer por líneas rectas, en baloncesto en silla de ruedas las jugadas se pintan en su gran mayoría con trayectorias circulares. De esta manera, viendo un partido de BSR a alta velocidad veremos que **la trayectoria del jugador tiende en la mayoría de los casos a convertirse en una semicircunferencia**.

Además de este plano horizontal, en el BSR también existe el **plano de movimiento vertical**. Es evidente, a la hora de ver cualquier acción de BSR que el plano vertical no puede utilizarse mediante el salto vertical, pero esto no implica que sea menos útil o que no se pueda utilizar.

Dentro del BSR el plano vertical es básico, pero no solo en acciones de lanzamientos dentro de la zona o a la hora de generar situaciones de ventajas interiores, sino también a la hora de crear **situaciones de ventaja de altura** que, al igual que en el baloncesto de pie, se denominan *mismatch*. Este desajuste de altura tiene una alta importancia en acciones ofensivas y defensivas en baloncesto en silla de ruedas ya

que, al igual que se expondrá en el siguiente punto con las superioridades, **puede crearse y mantenerse en el tiempo.**

Por lo tanto, una de las claves ofensivas del baloncesto en silla será acercar a nuestros jugadores con mayor altura a emparejamientos defensivos con nuestros defensores con menor altura. Estos desajustes pueden ser muy claros en altura o potenciados por acciones denominadas como *tilting* en las cuales el jugador se coloca sobre una rueda potenciando su altura y generando un ángulo de tiro liberado.

En BSR podemos encontrar **3 tipos de mismatch: de altura**, ya explicado anteriormente, **condicional** y que está relacionado por las características físicas del defensor (velocidad, fuerza...) y, por último, el **de movilidad** y que tiene una relación directa con el tipo de lesión tanto del atacante como del defensor.

6.- Espacio ocupado por la silla.

La verdadera característica específica del BSR es **el espacio ocupado por la silla** de cada uno de los jugadores en la pista y, como consecuencia, **las limitaciones de ocupación de espacios que esta acarrea.**

Este tamaño de la silla del jugador de BSR y su relación directa con el espacio que ocupa en el terreno de juego, tiene tácticamente una característica que diferencia al BSR del resto de las modalidades de baloncesto y (a excepción del rugby en silla de ruedas que tácticamente tiene similitudes) al resto de deportes adaptados o no adaptados: **crear superioridades mantenidas.**

Ya sea en una zona del campo determinada o en toda la pista, la posibilidad de crear superioridades mantenidas es la gran característica del BSR. Si bien en baloncesto a pie, con la utilización de un bloqueo se busca conseguir una superioridad temporal y, en función del tipo de bloqueo, muy corta, en BSR se pueden crear de manera mantenida durante los 24" de fase de ataque o defensa.

Así, por ejemplo, en una transición sobre una defensa zona cerrada (aún más tediosa de atacar que en baloncesto a pie), podemos crear espacios y desequilibrios en la defensa creando situaciones de 4c4 en las que, quizá, un jugador dominante defensivamente no consiga bajar a campo de defensa y podemos atacar el citado *mismatch* de movilidad.



7.- Ventajas tácticas en superioridades mantenidas

Las superioridades que hemos comentado anteriormente se pueden crear en diferentes zonas del campo, desde las cuales se genera una ventaja numérica que denominamos **man out o hombre fuera.**

Esta situación táctica es propia del BSR y sólo puede compararse en deportes no adaptados con ciertas acciones del fútbol americano o el rugby, donde se puede para a un contrario agarrándole o placándole. Esta acción busca **evitar que un jugador avance o que pueda desplazarse por el campo** tiene aún más gran riqueza y complejidad táctica, ya que no solamente se busca que un jugador no avance, sino que debe analizarse por cuanto tiempo va a desarrollarse, que acción va a crear esta superioridad en el equipo defensor, con cuantos jugadores va a realizarse, a quién va a realizarse esta acción y con el tiempo de posesión.

Este gran abanico de situaciones tácticas hace del juego de transiciones en BSR un arma poderosísima y que favorece el juego rápido, táctico, efectivo y espectacular que tanto buscamos. **Nuestro deporte, como cualquier otro no mayoritario, necesita visibilidad y esta, según mi punto de vista, se consigue con un juego atrayente basado en velocidad, contacto y anotación.** Consiguiendo que el aficionado que acude por primera vez a un partido se quede con ganas de más.



8.- Aprender y coordinar el balón y la silla.

La interiorización del manejo de la silla de ruedas y su conocimiento es básica tanto en las etapas de formación como, por transferencia, en el alto rendimiento.

En el periodo de formación del jugador joven o que ha comenzado a conocer el BSR tienen una implicación clave todos los fundamentos táctico-técnicos que un jugador joven de baloncesto a pie tiene en sus primeras etapas de formación, pero con una **implicación muy especial en el posicionamiento y control de la silla de juego.**

Habitualmente, salvo en muy positivas excepciones, durante una temporada habitual de un equipo de formación o escuela de baloncesto a pie no se suele dedicar un gran espacio en nuestra planificación en mostrar y corregir la técnica de carrera del jugador. Por el contrario, cuando un jugador llega a las escuelas BSR, es vital que conozca como funciona y que posibilidades ofrece la silla de ruedas.

Especialmente en los primeros estadios de aprendizaje debemos **enseñar al jugador a moverse con la silla de juego**, a propulsar correctamente, a frenar eficientemente y a que vivencie diferentes gestos motrices como giros y pivotes, los cuáles serán fundamentales en la lectura táctica y toma de decisiones.

Dentro de este aprendizaje psicomotriz podemos encontrar dos perfiles de jugador: **los usuarios de silla de paseo y los no usuarios**.

Los usuarios de silla de ruedas ya conocen como realizar algunos de los gestos globales (propulsar, frenar, girar o pivotar) por lo que debemos ayudarles a conseguir la mayor eficiencia y precisión posible para relacionarlo con los gestos tácticos del BSR. Posiblemente un alumno que acaba de acudir a una escuela de BSR conozca como propulsarse en la silla de ruedas para moverse por la pista, pero debemos incidir en que esta propulsión se desarrolle de manera lo más efectiva, potente y direccionada posible.

En un punto diferente se encuentran los alumnos/as no usuarios de silla y que deben conocer cómo desarrollar acciones anteriormente descritas, pero sin una base al respecto. Correlacionando contenidos, podríamos comparar a que un jugador de baloncesto a pie tenga que conocer **como andar, posteriormente como correr en línea recta, avanzar a desplazamientos laterales y en diferentes planos de movimiento y, finalmente, ajustar estos movimientos a desplazamientos específicos de baloncesto** (posiciones defensivas, cambios de mano o paradas).

En cualquier caso, ya sean o no usuarios de silla, es clave transmitir a los jugadores este aprendizaje del manejo de la silla de ruedas ya que, como hemos expuesto anteriormente, en el BSR se puede crear una verdadera oposición y que esta sea mantenida. Es decir, **un jugador puede evitar físicamente que un oponente no llegue al campo de ataque, situando su silla delante**.



9.- Reglamento de BSR

En el BSR **no existen dobles**, pero **si pasos** y cuenta con un **reglamento específico** y con ajustes que regulan acciones táctico-técnicas específicas.

A nivel técnico individual, el uso de fundamentos ofensivos y defensivos en BSR está condicionado por el uso de fintas altamente efectivas ya que **no existen dobles**. En este caso, el desarrollo de las acciones tiene una relación más profunda con deportes como el balonmano o el waterpolo, en los que, después de botar y retener el balón se puede lanzar. Así, en

una acción de BSR un jugador podría desarrollar una finta de tiro un tras bote, botar de nuevo, desplazarse y ejecutar el tiro.

Por el contrario, nuestro deporte si que cuenta con **la infracción de pasos**, pudiendo crear una similitud entre cada vez que un jugador contacta con un aro y lo vuelve a soltar con un paso en baloncesto a pie. Por ello, podemos observar a un jugador que realiza un cambio de mano cogiendo el balón con una mano mientras que con la contraria mueve la rueda para realizar un cambio de dirección, pero debe botar antes del tercer impulso.

Igualmente, dentro del BSR existen otras dos reglas importantes y que hacen que el juego pueda desarrollarse con fluidez y seguridad.

Por un lado, encontramos la regla del **lifting según la cual un jugador no puede levantarse del asiento de la silla deportiva** y por lo tanto no puede conseguir una altura extra, beneficiosa tanto para situaciones de *mismatch* como para situaciones de rebote o lanzamiento.

En segundo lugar, en BSR **el uso de las líneas del campo es clave** tanto por la creación de las superioridades mantenidas o *manout*, como por la oposición defensiva colectiva. Por ello un jugador no puede salir de las líneas del campo bajo ningún concepto, ya sea para conseguir posiciones ofensivas favorables como para escapar de situaciones de oposición del equipo contrario.



10.- Spacing en BSR

En **acciones tácticas colectivas**, tanto ofensivas como defensivas, el **espacio propio del jugador de BSR afecta a las situaciones globales**.

Si bien en los puntos anteriores hemos incidido en la importancia que tiene el espacio que individualmente ocupa la silla de juego y como este genera superioridades mantenidas en diferentes situaciones de juego, este tiene una segunda consecuencia: **el espacio que ocupan varias sillas de ruedas juntas a nivel defensivo y ofensivo**.

Esta unión de sillas crea diferentes opciones tácticas a tener en cuenta, tanto con el objetivo de anotar como con el objetivo de oponerse al equipo rival.

El espacio creado a nivel defensivo por las sillas de ruedas impide ciertas trayectorias de movimiento como puede ser cruzar la zona, con lo que las estructuras de ataque con bloqueos se generan en otras zonas del campo, reduciéndose normalmente a situaciones de cabecera o laterales.

Por lo tanto una defensa muy cerrada prácticamente imposibilitará casi totalmente la creación de posiciones ofensivas en la zona, mientras que una defensa muy abierta y mal compactada generará situaciones ofensivas en las que se generarán superioridades, que pueden ser mantenidas y que activarán el sistema de ayudas.

11.- La silla de ruedas

La silla de juego, una herramienta **imprescindible para el desarrollo del BSR**, existiendo diferentes tipos de modelos y que **deben ajustarse a la normativa**, tanto en altura como en longitud.

He querido incluir esta característica como tal en último lugar ya que es definitoria del juego y reúne todas las características anteriores de una u otra manera. Dentro de las sillas de juego hay múltiples detalles que son específicos del jugador, diseñándose la silla según su discapacidad, tipo de juego y, como no, del presupuesto.

Dentro de los múltiples detalles a conocer en una silla destaco dos de ellos: **la altura máxima de la silla de juego y las diferencias con una silla de paseo.**

Como deportistas, los jugadores de BSR tienen una silla de ruedas específica para practicar al más alto nivel su deporte, siendo diferente de su silla habitual en el caso de aquellos que también la utilizan en su día a día. Las características más destacadas entre una y otra son:

- **Frontal protector:** este elemento se sitúa en la parte frontal de la silla y hace que las acciones de contacto entre los jugadores sean seguras, favoreciendo el dinamismo del juego y su espectacularidad. Además, tiene una normativa propia de tamaño y forma.
- **Ruedas antivuelco:** este elemento es el que crea una estabilidad tal en la silla de ruedas de un jugador que le permite moverse creando pivotes, giros y recepciones sin caerse al suelo.
- **Inclinación y tamaño de las ruedas:** existen ruedas de diferentes tamaños y estos vienen relacionados con la altura de la silla, estando además inclinadas para favorecer el giro y para impedir el contacto entre las manos de los atacantes.
- **Ataduras:** elemento clave en el deporte que favorece la estabilidad y el ajuste del jugador en la silla, impidiendo que este pueda salir de ella y que ayude a su control en los movimientos.

En segundo lugar y estando relacionado con la clasificación funcional que se ha expuesto en la primera característica específica, **los jugadores de BSR tienen limitaciones de altura y longitud en su silla de juego.**

Por lo tanto, no es posible que un jugador entre en pista con una altura de silla libre ya que, aunque sería tremendamente difícil mover una silla de gran altura, no estaría en relación con una situación justa de juego, siendo igual condición para el uso de una silla de una longitud o anchura fuera de norma.

Para evitar estas situaciones que podrían condicionar el juego, los jugadores que tienen una puntuación menor de 3 pueden tener una altura máxima de 63cm, mientras que los jugadores que tienen una puntuación más alta (3-4,5) pueden ir a 58 cm. Para que esta regla se cumpla, los entrenadores pueden solicitar una revisión de altura de un jugador, siendo el jugador eliminado del partido y recibiendo una técnica en contra su equipo si se confirma que la altura máxima del cojín de su silla no es legal.



Antes de terminar estas líneas me gustaría agradecer en primer lugar al lector y en segundo exponer que la mejor manera de poder observar estas características propias y tantas otras del BSR es **acudiendo a ver un partido en directo, una experiencia única por su espectacularidad y valores intrínsecos.**

Os esperamos.



Miguel Vaquero

Entrenador C.D Ilunion
x2 Copa de Europa
x4 Copa del Rey
x3 Liga

Seleccionador nacional U22
x1 Bronce Europeo 2018

Asistente selección absoluta
x1 Plata JJ. PP. Rio 2016

Seleccionador FMDDF
x1 Plata 2018
x2 Bronce 2017 y 2019

 miguelvaquero7@gmail.com

 @miguel_vaquero_basket

 @Miguelvaquero_7

 Miguel Vaquero Maestre