

Serie **i**nfórmate sobre...

Nº 5



Deporte Adaptado



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



Centro de Referencia Estatal
de Autonomía Personal
y Ayudas Técnicas

Deporte adaptado

Autor: Raquel María Moya Cuevas.

Prólogo: Raquel María Moya Cuevas.

Coordinación de la edición: Ceapat-Imserso.

Diseño de la portada: Ceapat-Imserso.

Fecha publicación web: junio 2014.

Colaboradores:

- Luisa García Calvente: técnico superior de actividades técnicas y profesionales del Ceapat.
- Joseba González Angulo: coordinador deportivo.
- Dr. Javier Pérez-Tejero: profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Deporte del INEF; director de Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo del CEDI, Universidad Politécnica de Madrid. Autor del capítulo 2.
- Elies Soler Machirant: director gerente de Rodem Ortotec S.L.

Revisión: Reyes Noya Arnaiz, Isabel Valle Gallego y Ángela Vigara Cerrato.

Edición en formato accesible: Pilar Martínez.

Empresas colaboradoras:

- Invacare, S.A.
- Kinethic hand made bikes.
- Otto Bock Ibérica, S.A.
- Sunrise Medical, S.L.

Acceso, mediante código QR, a la descarga del documento





A lo largo del documento se pueden encontrar referencias a nombres comerciales distribuidos en España.

Las imágenes de los productos utilizados como ejemplo pertenecen a las empresas que los distribuyen referenciadas con su nombre, al banco de datos de imágenes del Comité Paralímpico Español, junto al del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) y al banco de fotos personales de Luisa García Calvente y Raquel María Moya Cuevas.

Para obtener más información sobre los productos de apoyo que se mencionan y las empresas que los distribuyen, puede consultarse el Catálogo de Productos de Apoyo que recoge el Ceapat en: www.catalogo-ceapat.org

Ceapat-Imserso
Calle Los Extremeños, 1 (esquina avenida Pablo Neruda)
28018 Madrid
Teléfono: 91 703 31 00
ceapat@imserso.es
www.ceapat.es

Desde el Ceapat-Imserso, presentamos con enorme satisfacción y compromiso, un nuevo documento con el título ***Infórmate sobre... deporte adaptado***

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Permitida la reproducción parcial de los textos de este documento, citando su fuente y siempre que su utilización sea sin fines comerciales. Dicha autorización no podrá sugerir en ningún caso que Ceapat apoye el uso que se hace de su obra.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRÓLOGO	6
1 INTRODUCCIÓN	7
2 EL DEPORTE ADAPTADO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD	9
2.1 INTRODUCCIÓN	9
2.2 ALGO DE HISTORIA	11
2.3 ESTRUCTURA INTERNACIONAL Y NACIONAL DEL DEPORTE ADAPTADO	13
2.4 CLASIFICACIÓN FUNCIONAL EN EL DEPORTE ADAPTADO	17
2.5 JUSTIFICACIÓN NORMATIVA	20
2.6 LOS ÁMBITOS DE INTERVENCIÓN EN LOS DEPORTES ADAPTADOS: PROMOCIÓN DEPORTIVA	22
2.6.1 LA ATENCIÓN CLÍNICO SANITARIA Y SU PAPEL EN LA DIFUSIÓN DEL DEPORTE ADAPTADO	22
2.6.2 LA PROMOCIÓN DEL DEPORTE ADAPTADO EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	24
2.6.3 LA PROMOCIÓN DEPORTIVA ADAPTADA EN EL ÁMBITO RECREATIVO – SALUDABLE	26
2.6.4 LA PROMOCIÓN DEPORTIVA ADAPTADA EN EL ÁMBITO COMPETITIVO	27
2.7 EL DEPORTE INCLUSIVO	30
3 PRODUCTOS DE APOYO PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA	33
4 DEPORTES PARALÍMPICOS	35
4.1 ATLETISMO	35
4.2 BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS	36
4.3 BOCCIA	39
4.4 CICLISMO	41
4.5 CICLISMO EN TÁNDEM	43
4.6 CURLING EN SILLA DE RUEDAS	44
4.7 ESGRIMA	45
4.8 ESQUÍ ALPINO	46

4.9	FÚTBOL-5	49
4.10	FÚTBOL-7	50
4.11	GOALBALL	51
4.12	HALTEROFILIA	52
4.13	HÍPICA	53
4.14	JUDO	55
4.15	NATACIÓN	56
4.16	PIRAGÜISMO	58
4.17	REMO	59
4.18	RUGBY EN SILLA DE RUEDAS	61
4.19	TENIS EN SILLA DE RUEDAS	63
4.20	TENIS DE MESA EN SILLA DE RUEDAS	64
4.21	TIRO CON ARCO	65
4.22	TIRO OLÍMPICO	67
4.23	VELA	69
4.24	VOLEIBOL SENTADO	71
4.25	SNOWBOARD	72
4.26	BIATLÓN	73
4.27	HOCKEY SOBRE HIELO	73
4.28	PARATRIATLÓN	75
5	DEPORTES NO OLÍMPICOS	78
5.1	HOCKEY EN SILLA DE RUEDAS	78
5.2	MONTAÑA Y SENDERISMO ADAPTADO PARA PERSONAS CON CEGUERA	78
6	SPECIAL OLYMPICS	80
7	DEPORTE VIVO	82
8	LISTADO DE ENTIDADES, ASOCIACIONES, FEDERACIONES DEPORTIVAS	89
9	LISTADO DE ACRÓNIMOS	92
10	BIBLIOGRAFÍA	94

PRÓLOGO

Este documento pretende presentar la realidad del deporte y el ocio llevados a cabo con independencia de las capacidades que tenga la persona.

Lo más habitual es iniciar una actividad deportiva por ocio. Con esa motivación, cualquier persona con discapacidad crónica o recientemente adquirida puede plantearse hoy, leyendo este documento, comenzar una actividad deportiva o iniciarse en otra distinta a la que ya practique.

Independientemente de sus capacidades, encontramos que con la práctica deportiva, muchas veces iniciada como ocio, la persona se enfrenta a sí misma conociendo sus capacidades, sus necesidades, aprende a marcarse metas, siente que tiene control sobre su vida y adquiere una mayor autoestima.

La actividad deportiva da oportunidades de formar parte de la comunidad de nuevo, hacer contactos sociales, desarrollar relaciones, mejorar la confianza e ir tomando roles de liderazgo llegado el caso.

Por ocio y deporte debemos considerar, desde cualquier juego de mesa, hasta aquellos que implican actividad física, con o sin competición. Desarrollado con metas de alto rendimiento deportivo o como ocio individual o compartido con amigos.

Raquel María Moya Cuevas
Terapeuta Ocupacional del CEAPAT.

1 INTRODUCCIÓN

A la motivación en el mundo de la actividad física y el deporte se la considera como el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y, en último término, el rendimiento (Escarti y Cervelló, 1994).

Parafraseando las palabras de Escarti y Cervelló, vemos que el camino de un deportista tiene unos pasos a seguir; muy a groso modo podemos decir, que se inicia por ocio, sigue como deporte y de ahí a atleta paralímpico. Según la edad de la persona, sus capacidades y propias expectativas lo puede vivir como ocio o como actividad deportiva toda su vida, sin llegar al alto rendimiento. Ese nivel de disfrutar y de sentirse satisfecho al realizar una actividad deportiva es la base de motivación y constancia en el deporte.

Una actividad se disfruta cuando es segura. Verificar dicha seguridad antes y durante la realización de la práctica deportiva en sí misma y sobre los productos de apoyo que sean necesarios para llevarla a cabo es muy importante. La actividad siempre se debe desarrollar sin riesgo, considerando el propio de la actividad.

Nos ayuda a disfrutar de la actividad hacia donde queremos llegar con ella, es decir, la meta de la actividad. Realizar la actividad dentro del marco de deporte adaptado o inclusivo, siempre aporta beneficios para todos los participantes.

Un obstáculo muy común es que se proponen actividades no adecuadas para la edad, por lo cual la motivación para realizarla es prácticamente nula. Hay que proponer el deporte como un desafío personal y valorar adecuadamente todas las capacidades del deportista para minimizar las adaptaciones y/o el uso de productos de apoyo.

Lista de verificación (Adaptada de Liebermann & Houston Wilson, 2002).

- Seguridad de la adaptación.

- Mantener el concepto/meta de la actividad.
- Inclusión de los participantes (con o sin discapacidad en el desarrollo de las adaptaciones).
- Actividad apropiada a la edad.
- Mantener el éxito y al mismo tiempo el desafío.
- Mantener el establecimiento de metas personales y/o de la clase.
- Mantener la cohesión del grupo y asegurar que no sea una alienación de la persona con discapacidad.
- Minimizar las adaptaciones.

Teniendo claro que lo primero que nos anima a la realización de una actividad deportiva es disfrutar con ello, podemos ir más allá hasta abarcar una realidad deportiva de rendimiento y definir con acierto el deporte en términos de: sacrificio, constancia y esfuerzo, palabras que aumentan de valor y de medida cuando estamos hablando de la actividad deportiva para personas con discapacidad.

La actividad física en el ámbito escolar abre una puerta en la materia de Educación Física a través del deporte inclusivo. Con ello se pretende dar respuesta educativa a la situación real que se da en el proceso de enseñanza y aprendizaje en las clases de educación física.

2 EL DEPORTE ADAPTADO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

2.1 Introducción

El objetivo de este capítulo es ofrecer una visión general del deporte adaptado a personas con discapacidad en nuestro país, explicando en qué consiste y cómo se estructura a nivel organizativo y federativo. Analizaremos cuáles son sus peculiaridades más destacables y el porqué es necesario que sea considerado realmente como un derecho. Tras ello, analizaremos brevemente los ámbitos de intervención (sanitario, educativo, recreativo y competitivo) y acabaremos presentando una de las manifestaciones más actuales: el deporte inclusivo. Esperamos que les sirva para conocer más este sector y para que aquellas personas con discapacidad que lo deseen, puedan dar el paso definitivo para incorporarlo en su estilo de vida.

El **deporte adaptado** se entiende como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica (Reina, 2010). Es por ello que algunos deportes convencionales han adaptado alguna de sus características para ajustarse a las necesidades de un determinado colectivo de personas con discapacidad que lo va a practicar, mientras que en otros casos, se ha creado una modalidad deportiva nueva a partir de las características específicas de un determinado colectivo de personas con discapacidad.

Ejemplificando lo anterior, tenemos el caso del baloncesto, que adecuó sus características para ser practicado por personas con discapacidad física mediante el uso de sillas de ruedas y algunas modificaciones reglamentarias respecto de la modalidad a pie, definiendo como tal un nuevo deporte (Pérez, 2012). Por otro lado, tenemos por ejemplo el caso de la boccia, deporte dise-

ñado específicamente para personas con parálisis cerebral o discapacidad física severa.

Normalmente un deporte dado se suele adaptar modificando:

- El reglamento (por ejemplo, permitiendo el doble regate en el baloncesto en silla de ruedas respecto de la versión a pie).
- El material (por ejemplo, el uso de un balón sonoro en modalidades deportivas para personas con discapacidad visual).
- Las adaptaciones técnico tácticas (que tendrán en cuenta las exigencias formales y funcionales del deporte adaptado de que se trate).
- La instalación deportiva (más allá de la adaptación en relación a su uso - accesibilidad universal- suelen utilizarse adaptaciones según la modalidad, como por ejemplo los relieves en las líneas del campo en deportes como el goalball o el dibujo de las líneas del terreno de juego en la instalación de la que se trate, como en el caso del deporte anterior o la bocia).

Podemos decir que el deporte adaptado a personas con discapacidad se entiende bajo el paraguas de las Actividades Físicas Adaptadas (AFA). Es necesario recordar que esta disciplina es una de las áreas de conocimiento dentro del directorio de las Ciencias del Deporte, según el vademécum del Comité Internacional de la Educación Física y las Ciencias del Deporte de la Unesco (Icsspe, 2007). Las AFA se entienden como movimiento, actividad física y deporte con especial énfasis en los intereses y capacidades de los individuos con condiciones limitantes como una discapacidad, problemas de salud o envejecimiento (Doll-Tepper y DePauw, 1996). Más actualmente, para Hutzler (2008), la AFA es un conjunto de conocimientos que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y académicas y un campo de estudio académico. Este enfoque necesariamente multidisciplinar hace que las AFA hayan de concretarse según ámbitos de actuación.

Además, es importante indicar que los deportes adaptados están regidos por distintas federaciones deportivas, especialmente aquellas relacionadas con los deportes para un tipo concreto de discapacidad. Posteriormente iremos más a fondo en este punto. En este sentido, podemos indicar que el deporte adaptado como tal es parte primordial de la AFA, y es entendido como aquella actividad física reglada y/o reglamentada, de carácter lúdico y competitivo, institucionalizada y practicada por o con personas con algún tipo de discapacidad (Pérez, 2003).

A nivel internacional, existen tres grandes eventos deportivos que son el máximo exponente de los logros deportivos de personas con discapacidad:

- a) los **Juegos Paralímpicos**, sin duda los principales y en los que participan deportistas con discapacidades físicas (lesión medular, amputaciones, parálisis cerebral, y les autres), discapacidad visual y discapacidad intelectual (con su reincorporación al movimiento paralímpico en los Juegos de Londres 2012),
- b) los **Juegos Mundiales “Special Olympics”**, centrado en deportistas con discapacidad intelectual, pero con un enfoque más participativo, y
- c) las **olimpiadas para personas con discapacidad auditiva o “Deaflympics”**, máxima expresión del deporte para personas con discapacidad auditiva a nivel mundial.

2.2 Algo de historia

Es innegable el nexo existente entre las primeras manifestaciones deportivas de personas con discapacidad y el contexto médico-rehabilitador. A nivel internacional y como fenómeno deportivo, el deporte adaptado se gestó, tal y como hoy lo conocemos, tras la II Guerra Mundial, derivado de las secuelas de muchos de los contendientes, soldados que acabaron con una discapacidad y que, de modo inusual y por el contexto sociocultural de occidente, fueron recibidos como héroes en sus respectivos países. Este fenómeno tuvo su origen a finales de los años 40, especialmente en Inglaterra y EEUU. En Inglaterra, con-

cretamente en el Hospital **Stoke Mandeville**, el doctor Sir Ludwig Guttman, médico rehabilitador y neurólogo, descubrió las posibilidades de la práctica deportiva para aquellos jóvenes “veteranos de guerra” en su proceso de rehabilitación física, y, sorprendentemente, los beneficios psicológicos, socioafectivos y de inserción social.

En 1948, coincidiendo con la apertura de los Juegos Olímpicos (JJOO) de Londres, se celebraron en Stoke Mandeville los primeros juegos organizados específicamente para personas con discapacidad. Así mismo, y, derivados de aquellos, **los primeros Juegos Paralímpicos (JJPP) fueron celebrados en Roma en 1960**, coincidiendo igualmente con los JJOO celebrados en dicha ciudad. Aproximadamente 400 atletas de 23 países compitieron en 8 deportes, 6 de los cuales aún están incluidos actualmente en el programa de competición de estos juegos (el tiro con arco, la natación, la esgrima, el baloncesto, el tenis de mesa y el atletismo). Aquel fue el germen del deporte adaptado a personas con discapacidad tal y como lo conocemos actualmente, si bien desde aquel tiempo, este ámbito no ha dejado de evolucionar en cuanto a las estructuras que lo gobiernan, modalidades deportivas y procesos de integración (Pérez-Tejero, Blasco-Yago, González Lázaro, García-Hernández, Soto-Rey, Coterón, 2013).

Actualmente, no cabe duda de que los Juegos Paralímpicos son la mayor manifestación a nivel mundial del deporte para personas con discapacidad. Valgan unas cifras para dimensionar la importancia de tal evento deportivo (CPE, 2013): 20 disciplinas deportivas, 503 pruebas, 160 países participantes, 4200 deportistas y 2500 jueces y/o árbitros.

2.3 Estructura internacional y nacional del deporte adaptado

El nacimiento de los JJPP a mediados del siglo XX vino acompañado por la creación e incorporación de diferentes estructuras a nivel internacional que iban a regir el futuro de los deportes adaptados. El nacimiento de estas estructuras ha favorecido sin duda la difusión a nivel mundial del deporte para personas con discapacidad. Podemos indicar hasta 5 tipos de estructuras internacionales en relación a los deportes adaptados, a saber (Figura 1):

1. Federaciones internacionales polideportivas de personas con un tipo de discapacidad que están bajo el paraguas del Comité Paralímpico Internacional (IPC, creado en 1992, tras los JJPP de Barcelona) y que envían a sus deportistas a los JJPP. Pasamos a indicarlas según origen en el tiempo:
 - **International Stoke Mandeville Games Federation (ISMGF)** que acogía a los lesionados medulares y que fue creada por Sir Ludwig Guttmann en 1952.
 - **International Sport Organization for the Disabled** (que englobaba a amputados y "Les Autres") y que junto con la anterior ISMGF fundaron la **International Wheelchair and Amputee Sport Federation (IWAS)**, en enero 2004.
 - **International Blind Sport Association (IBSA)**, que rige el deporte para ciegos desde 1981.
 - **Asociación Internacional de Deporte y Recreación para Personas con Parálisis Cerebral (CP-ISRA)**, creada en 1978.
 - **Federación Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (INAS-FID)**, creada en 1986.

2. Deportes regidos a nivel internacional directamente por IPC. Éste funciona a modo de federación internacional en relación al atletismo adaptado (IPC Athletics) y la natación adaptada (IPC Swimming).
3. Comité Internacional de Deporte para Sordos (CISS), creado en 1924 y que, aunque reconocido como IPC no manda deportistas con sordera a los JJPP, por lo que estos, a nivel internacional, no participan en dichos juegos, sino que tienen los indicados y propios "Deaflympics". Igual ocurre con Special Olympics Internacional, que no manda deportistas a los JJPP, sino que organiza también de manera cuatrienal los " Special Olympics World Games".
4. Federaciones Internacionales de un deporte adaptado a personas con una discapacidad concreta. Nos encontramos los ejemplos de la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF), la de Rugby en Silla de Ruedas (IWRF), o boccia (Bisfed).
5. Federaciones internacionales del deporte convencional, unideportivas, que reciben a la modalidad adaptada o que la modalidad adaptada ya nace en ella. Desde 2004, el IPC progresivamente se ha hecho cargo de los deportes en los que intervenían dos o más discapacidades y las federaciones internacionales de deportes para personas con discapacidad (punto 2 de los anteriores) se encargaban de gestionar los deportes en los que participan deportistas de una única discapacidad. Además, la Asamblea instó al Comité Ejecutivo del IPC a que aquellos deportes que se pudieran integrar en las Federaciones Internacionales unideportivas lo hicieran de una forma decidida (Jofre, 2010).

Es por ello que los procesos de integración de los deportes adaptados a nivel internacional empezaron a tener una correspondencia a nivel nacional, un proceso que muchas veces no es fácil, dado el desarrollo de los deportes adaptados en las federaciones polideportivas (ver un claro ejemplo de este aspecto en el ciclismo en Pérez et al., 2013). Las modalidades deportivas que han sido transferidas del ámbito de las federaciones internacionales de deporte de personas con discapacidad a las federaciones internacionales deportivas han sido:

- Ciclismo (UCI – Union Cycliste Internationale)
- Tenis (ITF - International Tennis Federation)
- Curling (WCF- World Curling Federation)
- Hípica (FEI – International Equestrian Federation)
- Remo (FISA – International Rowing Federation)
- Tenis de Mesa (ITTF - International Table Tennis Federation)
- Tiro con Arco (FITA – Fédération Internationale de Tir á l’Arc)
- Vela (IFDS de la IFS – International Foundation of Disabled Sailing dependiente de la International Federation Sailing).

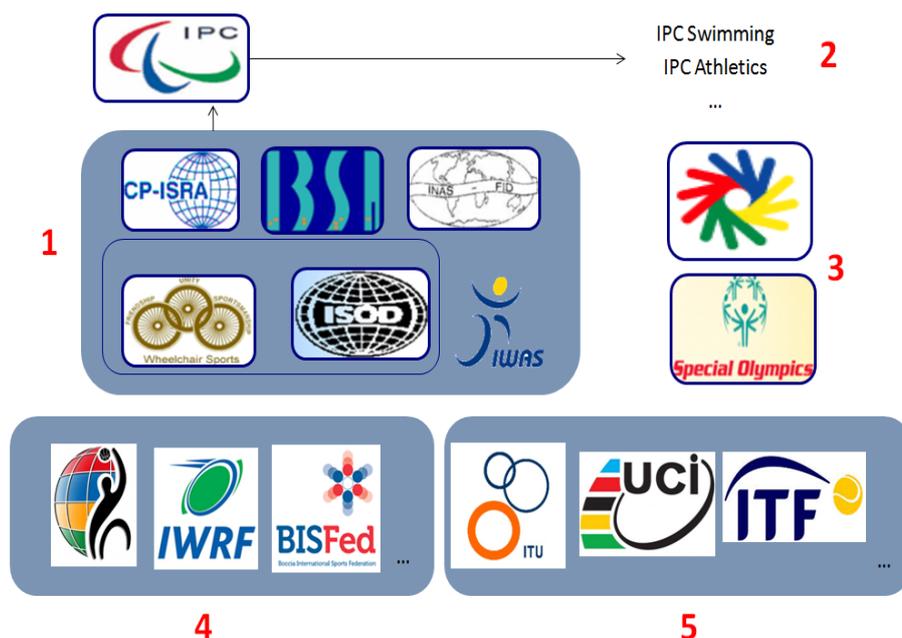


Figura 1. Estructura actual del deporte adaptado a nivel internacional, con indicación de las 5 modalidades indicadas en el texto

Por otro lado, hay modalidades deportivas que no dependían del IPC, y las federaciones internacionales están procediendo a crear modalidades de deporte adaptado dentro de sus estructuras, es decir, aquí la modalidad adaptada ya surge incluida dentro de la federación internacional unideportiva:

- Triatlón (ITU- Internacional Triathlon Union)

- Remo (FISA – International Rowing Federation)
- Badminton
- Balonmano
- Piragüismo (ICF – Internacional Canoe Federation)
- Taekwondo (ITF – internacional Taekwon-Do Federation)
- Actividades Subacuáticas (CMAS–Conferetaion Mondiale des Activités Subacuatiques)
- Karate

A nivel nacional podemos distinguir, según la ley del deporte del año 1990, entre federaciones “unideportivas” (una modalidad deportiva, es decir, los deportes convencionales) y las federaciones "polideportivas" (en referencia a aquellas que tienen más de una modalidad y que ofrecen sus servicios a personas con discapacidad; Landaberea, 2011; Jofre, 2011). Las federaciones deportivas de deportes para personas con discapacidad en nuestro país son las siguientes:



Figura 2... Estructura actual del deporte adaptado a nivel nacional.

- Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF).
- Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC).
- Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI).
- Federación Española de Deportes para Sordos (FEDS).
- Federación Española de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral y daño Cerebral (FEDPC).

Todas ellas tienen delegación gubernamental a través de sus estatutos en relación a la organización de la competición, promoción deportiva y formación de técnicos deportivos, y todas ellas tienen representación en el Comité Paralímpico Español (CPE), quien colabora muy activamente con ellas en todos los sentidos, especialmente en la gestión y preparación de la alta competición: campeonatos continentales y del mundo de las diferentes especialidades y, por supuesto, en la representación española en los JJPP. Además de las anteriores, habría también que añadir las federaciones unideportivas que ya rigen la modalidad adaptada, como son Triatlón (Fetri), tenis (RFET), ciclismo (RFEC), etc. (Figura 2).

2.4 Clasificación funcional en el deporte adaptado

Una característica fundamental del deporte adaptado es el concepto de clasificación funcional según la cual (Tweedy y Vanlandewijck, 2011):

- El deportista es clasificado en función de su capacidad de movimiento a la hora de la práctica de un deporte concreto.
- La deficiencia que plantea el deportista ha de incidir en el rendimiento deportivo específico de un deporte.

Por ello, se hace necesario definir cuál es la discapacidad mínima para competir en un determinado deporte adaptado (noción de “minimal hándicap”) a partir del “potencial funcional” del deportista. A partir de ahí, y para aquellos que cumplen esa condición, pueden desarrollarse diferentes clases funcionales. Un ejemplo puede ser el caso de un deportista con una amputación en una mano: será elegible para un deporte como la natación (donde su deficiencia incide en el rendimiento) pero no para atletismo de larga distancia (maratón) donde su deficiencia no incide en el rendimiento en la carrera.

El propósito de una clasificación deportiva es permitir a cada competidor, independientemente de la severidad de la discapacidad, competir de forma justa con al resto de deportistas, con una habilidad/discapacidad similar (Ritcher, Adams-Mus-hett, Ferrara, y McCann, 1992). Además, estas clasificaciones deportivas, también deben estimular la participación de personas con discapacidad en deporte competitivo y, al mismo tiempo, prevenir el abandono deportivo de atletas con niveles de discapacidad severos (Vanlandewijck y Chappel, 1996), así como, permitir la participación deportiva de personas con gran discapacidad (Mendoza, 2009) y mujeres con discapacidad (Doll Tepper, 1994; de Léséleuc, Pappous y Marcellini, 2009).

Es este un tema controvertido en la actualidad. La tendencia en los últimos años en esta materia ha sido la génesis de sistemas de clasificación basados en parámetros de funcionalidad aplicada al deporte, y no tanto en una categorización diagnóstica de la discapacidad, de manera que el rendimiento se base en la habilidad y no en la discapacidad (Tweedy y Vanlandewijck, 2011; Arroyo, 2011). Sin embargo, este tipo de clasificación ha perjudicado la participación de grandes discapacidades en competiciones deportivas de élite (DePauw y Gavron, 2005; Mendoza, 2009). Además, una consecuencia de este modelo de organización de la competición ha repercutido en el ya indicado cambio en el modelo organizativo del deporte adaptado, en el que la tendencia es que los deportes adaptados de máximo nivel se empiezan a integrar en su respectiva federación deportiva, y ya no dependan orgánicamente de una federación multideportiva que aglutine un determinado grupo de discapacidades.

Siguiendo a Tweedy y Vanlandewijck (2011), podemos decir que el objetivo de cualquier sistema de clasificación en deporte paralímpico es promover la participación de personas con discapacidad en el deporte, mediante la disminución del impacto de las deficiencias elegibles para ese deporte sobre el resultado de la com-

petición. Para ello, dichos sistemas han de a) describir criterios de elegibilidad en términos de tipo y extensión de la deficiencia y b) describir métodos de clasificación de las deficiencias elegibles para ese deporte en relación a la limitación de la actividad que provocan.

Cada deporte y modalidad adaptada tiene su propia clasificación funcional, por lo que remitimos al lector a consultar las referidas al deporte que le interese. A modo de ejemplo, sirva indicar que los deportistas con discapacidad visual están clasificados en tres grandes clases, dependiendo de su grado de pérdida visual (B1, B2 y B3, siendo B1 ciegos) y esta clasificación se aplica a todos los deportes que practican (ver fotos 1 y 2). Caso distinto es el de determinadas modalidades de equipo, como el baloncesto en silla de ruedas o el rugby en silla de ruedas (fotos 3 y 4) donde el jugador es clasificado en función de su capacidad de movimiento sobre la silla y en los diferentes planos de movimiento y acciones técnicas (de 1 a 4,5 puntos en baloncesto en silla y de 0,5 a 3,5 puntos en rugby), no pudiendo el equipo superar los 14 puntos o los 8 puntos sumando los 5 ó 4 jugadores en pista, respectivamente para cada deporte.

Finalmente indicar que en el deporte adaptado existe una figura no presente en otros deportes, que es el “clasificador/a”. Esta figura no es entrenador ni árbitro, sino que está especializada en la clasificación de un deporte y evalúa al deportista para asignarle una clasificación. Las propias federaciones que rigen el deporte son las encargadas de facilitar la formación técnica a estas figuras, al igual que a entrenadores y árbitros.



Fotos 1 y 2. (Arriba), el atleta ciego David Cansinos (B1) lanzando peso en Pekín 2008 donde consiguió la medalla de oro. (Izq.), la selección nacional masculina de Fútbol 5 (de blanco) en el partido por el bronce finalmente logrado ante Argentina en Londres, 2012.





Fotos 3 y 4. *Ismael “Maki” García lanza a canasta en el partido por el 5º puesto ante Alemania. (Der.), Francisco Beltrán lanza la bola con el pie en la competición de boccia (izq.). Ambos en Londres, 2012.*

Una característica fundamental del deporte adaptado es el concepto de clasificación funcional según la cual (Tweedy y Vanlandewijck, 2011):

- El deportista es clasificado en función de su capacidad de movimiento a la hora de la práctica de un deporte concreto.

2.5 Justificación normativa

A nivel internacional existe una justificación plena del disfrute y la práctica del deporte adaptado por parte de personas con discapacidad. Destacamos aquí, por su importancia, dos hitos, la **Carta Europea del Deporte para Todos: Personas con Discapacidad** (Consejo de Europa, 1986) y la **Convención de la Organización de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad** (13 de diciembre de 2006, ratificada por el parlamento español el 23 de noviembre de 2007; BOE de 21 de abril de 2008). Por su novedad, destacamos esta última, que, en su artículo 30.5 sobre “Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte” indica medidas concretas que los países han de adoptar para que "las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas". Por su interés, reproducimos aquí este artículo.

5. A fin de que las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, los Estados Partes adoptarán las medidas pertinentes para:

- a) Alentar y promover la participación, en la mayor medida posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles;
- b) Asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas para dichas personas y de participar en dichas actividades y, a ese fin, alentar a que se les ofrezca, en igualdad de condiciones con las demás, instrucción, formación y recursos adecuados;
- c) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a instalaciones deportivas, recreativas y turísticas;
- d) Asegurar que los niños y las niñas con discapacidad tengan igual acceso con los demás niños y niñas a la participación en actividades lúdicas, recreativas, de esparcimiento y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar;
- e) Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a los servicios de quienes participan en la organización de actividades recreativas, turísticas, de esparcimiento y deportivas.

A nivel nacional, hemos de recordar que ya la Constitución Española (1978) a nuestro entender, incide directamente sobre el derecho de las personas con discapacidad a practicar deporte, desde una visión más general de la libertad, igualdad, la dignidad y la no discriminación (Arts. 9.2, 10.1, 14) así como, la protección y la educación para la salud, la educación física y el deporte (Art. 43) y la atención a las personas con discapacidad (Art. 49). Igualmente, normativa como la Ley 51/2003, de 2 de diciembre de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad (Liondau, 2003), la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte y la actual Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, reconocen el derecho de acceso a los servicios deportivos, el reconocimiento de los deportistas con discapacidad a todos los niveles y el reconocimiento de los mismo en el aula, incluida la clase de Educación Física.

2.6 Los ámbitos de intervención en los deportes adaptados: promoción deportiva

Nos basaremos en Ruiz (2007) y la concreción que realiza de las orientaciones de las AFA (incluido el deporte adaptado) para especificar los ámbitos de actuación y las posibilidades referidas a la promoción deportiva. Este autor explica cada ámbito desde su perspectiva más aplicable, en su caso, a la hora de analizar la formación específica de los profesionales que facilitan o promueven dicho servicio, según la orientación sea la educación, la recreación, la terapia o la competición.

	ORIENTACIONES DE LAS A.F.A.			
	EDUCACION	RECREACION	COMPETICION	TERAPIA
OTRAS DENOMINACIONES	Formación	Ocio Práctica de T.L.	Deporte de elite, de rendimiento	Salud Reeducación
FINALIDADES	Favorecer el desarrollo integral del niño	Entretener, divertir, actividad liberadora	Conseguir máximo desarrollo de capacidades motrices, comparando el resultado frente a otros	Alcanzar el estado de salud o recuperación o mantenimiento de funciones
CONTEXTO ENTORNO	Escuela	Club, asociación, entidad deportiva municipal, entidad privada	Club deportivo, Federación	Clinica, hospital, centro de salud, entidad deportiva municipal o privada
PROFESIONALES	Maestros en E.F. Lcdo. CC A.F.	Maestros Lcd. A.F. Monitores Animadores	Monitores, entrenadores, Lcd. CC. A.F.	Fisioterapeutas Monitores Lcd CC A.F.
PRACTICANTES	Alumnos con necesidades especiales	Clientes Usuarios participantes	Atletas, Deportistas	Pacientes Clientes
COCEPCION CORPORAL	Holística	Hedonista	Mecanicista, máximo rendimiento, eficiencia	Funcional

Tabla 1. Las diferentes orientaciones de las AFA's (Ruiz, 2007)

2.6.1 La atención clínico sanitaria y su papel en la difusión del deporte adaptado

Es innegable el hecho de que el deporte adaptado, tal y como lo conocemos, nació en un centro de rehabilitación. Concretamente de atención a la lesión medular: Sir

Ludwig Guttmann fue el pionero en la aplicación intrahospitalaria de las actividades físico-deportivas hacia los años 40 en Inglaterra. Los beneficios de estas prácticas a nivel personal trascendieron pronto las fronteras. Para Gil (2008) no conviene olvidar los orígenes del deporte adaptado y estamos seguros de que el ámbito sanitario, como ente de atención a la discapacidad, ha de jugar un papel mucho más determinante que el actual a la hora de promover las actividades físico-deportivas en toda la población, pero especialmente en personas con discapacidad. Según el mismo autor, los programas de promoción deportiva en los procesos de rehabilitación integral son complemento de primer orden en el proceso rehabilitador, son elementos motivadores y facilitadores del entorno social de la persona con discapacidad, posibilitando la incorporación a una práctica deportiva ya previa o por descubrir.



Foto 5. Práctica inclusiva de rugby en silla de ruedas durante la II Semana del Deporte Inclusivo (Madrid, 2011), donde participaron usuarios de la Fundación del Lesionado Medular (Madrid) y jugadores del equipo de rugby (personas con la capacidad de estar de pie pero sentados en silla de ruedas) de Sanitas de Alcobendas

La inclusión de programas de AFA en los centros sanitarios de larga estancia, residenciales o de atención ambulatoria es una necesidad acuciante actualmente. Además, los profesionales de la Actividad Física y el Deporte deberían ser incluidos en las plantillas de estos centros (Ruiz, 2007, Gil, 2008), tal y como ya ocurre en países de nuestro entorno, como Francia y Holanda. Se están haciendo grandes avances en nuestro país en ambos aspectos, si bien las iniciativas son más puntuales que permanentes. Se hace necesaria una mayor coordinación institucional entre la atención a la salud y los entes relacionados con el inicio de la práctica deportiva. En este sentido y como ejemplo de gran éxito en Cataluña y Valencia, el programa “Hospi Sport” (Martínez, 2008) es un referente a seguir.

http://esport.gva.es/sites/default/files/pdf/hospi_esport.pdf

Es destacable el hecho de que existen clubes deportivos en los principales hospitales de referencia para la lesión medular y/o neurológica, como son los existentes

en el Hospital Nacional de Paraplégicos en Toledo, o en el Instituto Guttman en Barcelona. Además, los centros estatales de referencia para la discapacidad empiezan ya a introducir en sus servicios la actividad físico-deportiva, también de manera grupal (García-Hernández et al., 2013), como son el Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (Ceada) de Madrid, el Centro de Referencia Estatal de San Andrés del Rabanedo (León) o los distintos Centros de Rehabilitación de Personas con Discapacidad Física (CRMF) existentes. Es destacable el hecho del nexo clave entre el ámbito clínico rehabilitador y los contextos de iniciación deportiva a nivel de club. Incluso, ya existen clubes deportivos que, con una orientación inclusiva, se dirigen a la gestión del ocio activo y deportivo de personas tras la fase de rehabilitación hospitalaria, como es el caso del Club Deportivo elemental para Daño Cerebral Adquirido (DCA), en Madrid.

2.6.2 La promoción del deporte adaptado en el ámbito educativo

La reforma educativa vivida en las casi dos últimas décadas en nuestro país ha cambiado de manera drástica la atención a los alumnos con discapacidad en el aula, ya sea en el aula especial o en el centro de integración. Los principios educativos de atención a la diversidad, y de normalización y no discriminación dibujan a día de hoy un sistema educativo, en principio, sensible a las peculiaridades de sus alumnos/as. La evolución en el paradigma de alumno “especial” hacia alumno “con necesidad educativa especial (NEE)” focaliza la atención en los recursos necesarios para el logro educativo partiendo de las capacidades del alumno, no de sus limitaciones. Hablamos aquí de aquellos chicos y chicas con NEE por discapacidad. Estos recursos son de muy diversa índole, dependiendo del tipo de centro (especial vs normalizado), del tipo y grado de discapacidad del alumno, y de la etapa educativa de la que se trate. Como tal, y con el reconocimiento adecuado, la Educación Física se convierte en un contexto teóricamente ideal para la participación activa del alumno con NEE (Arráez, 2008), que sin embargo, y más veces de lo deseado, se encuentra con la falta de formación de los profesores, cuando no con la reticencia hacia su inclusión (Villagra, 2008).

Las adaptaciones curriculares y apoyos necesarios son requisitos que el docente ha de saber manejar, modificar y aplicar, en un entorno coordinado de atención

educativa con el propio alumno/a, los padres, otros docentes y el mismo centro educativo. La práctica se modifica y adapta para el ajuste a las posibilidades del alumno, primando la participación activa junto con el resto, llevando a cabo las necesarias modificaciones o adaptaciones (Ríos 2003). Los objetivos educativos en clase pocas veces se complementan en este colectivo con la actividad deportiva extraescolar. Es más, ahora se sabe que la práctica conjunta entre chicos con y sin discapacidad en las actividades deportivas tiene un efecto positivo en la percepción de la discapacidad por parte de los segundos, beneficios que se mantienen en el tiempo (Pérez-Tejero, Ocete, Ortega, Coterón, 2012).

De nuevo se hace necesaria la coordinación institucional que permita la realización y participación no sólo de la Educación Física (inclusiva) sino también de su continuación en programas de práctica extraescolar, en conjunción con los apoyos comunitarios. No existen datos de este tipo para avalar estas afirmaciones, pero conocemos la realidad de niños/as con discapacidad física o intelectual que no tienen oportunidades de práctica real en clase, siendo el ámbito extraescolar (rehabilitador, asistencial, lúdico o deportivo) quien facilita esta vivencia y experiencia tan necesaria para el desarrollo integral de la persona, pero ya en una dimensión segregada, no con el resto.



Foto 5. Baloncesto inclusivo en contextos de iniciación deportiva. Se hace necesario fortalecer el nexo entre los entornos de práctica deportiva ligados al movimiento asociativo de la discapacidad (muchos de ellos de iniciación deportiva o con un fin saludable) y los clubes y federaciones del deporte adaptado. Además, es recomendable conectar las posibilidades de ocio a nivel asociativo con los contextos de práctica deportiva de iniciación, así como facilitar el acceso a las actividades deportivas extraescolares.

En relación a la integración e inclusión de alumnos con discapacidad en la clase de Educación Física, hemos de remitir a los interesados a las magníficas revisiones sobre la evolución de la normativa y legislación de la educación física para las diferentes etapas educativas, la atención a la diversidad en clase, las necesidades

educativas especiales y las adaptaciones curriculares en educación física por parte de Arráez (1998, págs. 15-34), Gomendio (2001, págs. 41-61), Ríos (2003, págs. 201-227) y Mendoza (2010, págs. 87-120). Así mismo, recomendamos la lectura de las reflexiones sobre la educación física escolar de Villagra (2008, págs. 63-110) y Arráez (2008, págs. 311-323).

Finalmente, y desde una perspectiva inclusiva, recomendamos la lectura y puesta en práctica del programa educativo “**Deporte Inclusivo en la escuela**” (Pérez, Barba y García, 2013) ya que supone una propuesta práctica del trabajo de los deportes paralímpicos en el aula mediante una metodología inclusiva, en forma de unidades didácticas. Además, es muy interesante la existencia de materiales didácticos en internet, que fomentan la actualización del profesorado y la inclusión de los alumnos de manera activa en clase, como son el “Paralympic Shool Day” (IPC, 2006) o el “European Inclusive Physical Education Training (ITT, 2009).

2.6.3 La promoción deportiva adaptada en el ámbito recreativo – saludable

Nos es difícil separar las prácticas físico-deportivas recreativas de aquellas que tienen un fin de mantenimiento de la salud. Para las recreativas, las cuestiones en relación a la accesibilidad de la información y física, así como la especialización profesional del responsable de la actividad y el material adaptado, son requisitos imprescindibles. Actualmente estos servicios son provistos por entidades que no son federaciones deportivas al uso, con excepciones notables.

El papel de clubes especializados, fundaciones y asociaciones es mucho más determinante y la linde entre lo recreativo y lo competitivo es difusa. Muchas de las actividades realizadas no tienen que ver con los deportes reglados y sí con el ocio activo, las actividades en el medio natural a diferentes niveles y las actividades de expresión corporal, el teatro o la dramatización.



Foto 6. Ocio activo en personas con discapacidad física. Ejemplo de actividad deportiva de viento, carrovelas que puede ser practicada en "boogie" para una persona o dos y que permite su control con las manos (Club C4 Kite, de Madrid).



Foto 7. Ocio activo en personas con discapacidad física. Vía verde practicada por un grupo de personas que utilizan bicicletas de manos (Fundación También).

Por otro lado, la práctica con un fin saludable, muy en boga actualmente en nuestra sociedad occidental, está siendo cada vez más demandada por personas con discapacidad, normalmente relacionadas con el mantenimiento / mejora de la condición física ("physical fitness"). Curiosamente estas prácticas se están desarrollando mayoritariamente de manera inclusiva en los centros deportivos, de ocio saludable, de fitness, o gimnasios, con las adaptaciones adecuadas en materia de accesibilidad, adaptación en cuanto al equipamiento y con la adecuada capacitación profesional. Muchas veces, el servicio es provisto por los servicios deportivos municipales, comarcales o territoriales.

2.6.4 La promoción deportiva adaptada en el ámbito competitivo

Las federaciones de deporte para personas con discapacidad centran sus actividades en el desarrollo de la competición, mientras que la formación de técnicos y la promoción deportiva (algo que entendemos que es inseparable) es la asignatura pendiente. Las razones son organizativas y sobre todo, económicas. Nacen con un fin claro de servicio a un tipo de discapacidad concreto, dadas las peculiaridades de las disciplinas y sus clasificaciones funcionales, así como, las características específicas de los deportistas. Ha sido y es denodada, la

labor silenciosa de enamorados del deporte adaptado en las federaciones y clubes, de los propios deportistas en sus largas vidas en competición y de técnicos que han tenido que hacerse a sí mismos, lo que hace disfrutar de la situación actual, tan favorable, del deporte para personas con discapacidad en nuestro país.

Sin embargo hay ciertos indicadores que hacen pensar que es necesario una perspectiva diferente. Uno de estos indicadores es la preocupante edad avanzada de los atletas y deportistas con discapacidad. En nuestro conocimiento no existen datos objetivos de la evolución en la edad de los mismos por deportes y competiciones, causas o motivaciones para el inicio en la práctica deportiva o gestión de las situaciones tras el retiro de la práctica deportiva adaptada. Y es por ello, que seguramente la ya comentada colaboración institucional haga que las especialidades deportivas, para promocionar su especialidad, hayan de trabajar, codo con codo, de manera conjunta, independientemente de las características del deportista. Esta tendencia, en nuestra opinión, no quita un ápice de importancia a las instituciones directamente encargadas de deporte adaptado, todo lo contrario, las refuerza porque conocen a la perfección las necesidades, peculiaridades y atenciones al deportista con esa discapacidad por las cuales un día nacieron.



Foto 8 y 9. Voleibol sentado (izq.) y rugby en silla de ruedas (dcha.), dos deportes con amplia tradición en los Juegos Paralímpicos y que a día de hoy no se practican en nuestro país. Queda mucho por hacer en cuanto a concienciación, difusión y conocimiento de estos deportes

A buen seguro, el desarrollo deportivo en los deportes adaptados en los últimos años y el aumento en el nivel deportivo (gracias a la constante mejora en el

desarrollo de nuevos materiales, las ayudas técnicas o productos de apoyo específicos por deportes y los sistemas de entrenamiento) hacen que los modelos de difusión, promoción, entrenamiento, tecnificación, competición, así como los sistemas de detección / promoción de talentos, control y evaluación del entrenamiento y las herramientas de valoración de la competición, tengan que aproximarse a los estándares de desarrollo del deporte estándar.

El papel actual del compromiso institucional es más necesario que nunca, y así se está desarrollando y llevando a cabo: desde el plan Ayuda al Deporte Proyecto Paralímpico (ADOP), a los programas de apoyo institucional y empresarial a los deportistas, técnicos y personal de apoyo y, cómo no, la importancia de los medios de comunicación, que hace posible disfrutar y dar a conocer un espectáculo deportivo con mayúsculas y que cada día más se acerca a nuestra práctica. Este compromiso institucional recoge el guante del reto de la formación.

A destacar es el hecho de que acciones muy importantes de difusión y promoción del deporte para personas con discapacidad han venido promovidas por las administraciones públicas, como el Consejo Superior de Deportes (CSD). Así, en el marco del "Plan para la Actividad Física y el Deporte A+D" (Ríos, Arráez, Bazalo, Enciso, Hueli, Jiménez y cols., 2009), y en relación a las personas con discapacidad, este indica como objetivos específicos la generalización de la práctica deportiva en este colectivo en un entorno inclusivo, garantizar el uso y disfrute de las instalaciones deportivas y mejorar la formación y especialización de los responsables deportivos y la sensibilización ciudadana. Creemos que la sensibilización institucional y social en estos días es inmejorable de cara a los procesos inclusivos en AFA y deporte para la discapacidad a todos los niveles y ámbitos.

En este sentido, animamos a los interesados a practicar un deporte ajustado a sus características, que seguro revertirá en positivo en su salud, su autonomía personal y por extensión en su calidad de vida. Sugerimos indagar en los servicios deportivos municipales, clubes y federaciones de su entorno o que recojan la modalidad que les motiva y que demanden un servicio ajustado a sus necesidades (www.guiadeporteparatodos.es).

2.7 El deporte inclusivo

Entendemos el **deporte inclusivo** como aquella actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad ajustándose a las posibilidades de los participantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva de que se trate. Supone un ajuste o adaptación en las reglas y el material utilizado con el fin fomentar la participación activa y efectiva de todos los participantes. Más allá, el deporte inclusivo es una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles y gracias a la investigación aplicada sabemos de sus beneficios a nivel de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como de fomento de hábitos de vida saludables a través de estilos de vida activos.

En nuestra opinión, el deporte es un servicio que no es totalmente accesible aún en España, con pocos estudios de investigación en este tema, y muy poca atención por parte de las administraciones y las instituciones reguladoras del deporte (Pérez, Reina y Sanz, 2012). Ante esta situación, la Universidad Politécnica de Madrid y la Fundación Sanitas firmaron un convenio en octubre de 2009 para la creación del primer **Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo** (CEDI) en España, con sede en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF).



Foto 8. Grupo de expresión corporal y danza inclusiva CEDI – CORPS, actuando en la 3ª Semana del Deporte Inclusivo, en el parque del Retiro (Madrid, 2012).



Foto 9. Práctica inclusiva de hockey: chicos y chicas que practican floorball, hockey sobre patines y hockey en silla de ruedas eléctrica comparten cancha en la 1ª Semana del Deporte Inclusivo (Madrid, 2010).

Su objetivo principal es investigar, generar conocimiento y divulgar la información pertinente acerca del fenómeno de la inclusión de las personas con discapacidad en el deporte, difundiendo los beneficios que las actividades físicas y deportivas tienen para los participantes a la hora de mejorar su salud y favorecer su integración social (Pérez, Alonso y Sampedro, 2011; Pérez-Tejero, Soto, Ocete, Alonso, García-Hernández, Blanco et al., 2012).

Más allá de las áreas de actuación, el CEDI es la base científica y académica de la *Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo 2010-2015*, promovida por la Fundación Sanitas y que pretende contribuir a que las personas con discapacidad puedan acceder a la educación física y, así, beneficiarse de la mejora en su salud y su calidad de vida a través del deporte. La Alianza cuenta con la ayuda, en forma de socios promotores, del Consejo Superior de Deportes, el Comité Paralímpico Español, la Comunidad de Madrid, el Ayuntamiento de Madrid, la Fundación ONCE, la Fundación Real Madrid, Telemadrid, el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) y la Fundación También. La Alianza ha promovido el **Manifiesto por el Deporte Inclusivo**, que recoge los siguientes puntos:

1. *Ningún niño con discapacidad debe quedar sin acceso a la educación física*
2. *Los colegios dispondrán de profesores e instalaciones para la enseñanza y práctica del deporte para alumnos con y sin discapacidad.*
3. *Las ciudades tendrán instalaciones deportivas adaptadas y accesibles para la práctica conjunta del deporte*
4. *Las federaciones deportivas adaptarán sus reglamentos para regular y permitir la práctica inclusiva del deporte.*
5. *Los niños con discapacidad podrán mejorar su salud y condición física, además de su calidad de vida e integración social, a través del deporte.*
6. *La práctica conjunta del deporte estará presente en los medios de comunicación social.*
7. *Las Administraciones Públicas incluirán en la agenda política el “Deporte Inclusivo”.*

8. *Se crearán competiciones inclusivas periódicas en todas las categorías, empezando desde las infantiles.*
9. *Se promoverá que el Parlamento español desarrolle iniciativas que permitan que se generalice la integración social de las personas con discapacidad también en el ámbito del deporte.*
10. *Todas las personas con discapacidad tienen derecho a una educación física, la práctica deportiva, la salud, el bienestar físico y mental, la integración, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el deporte.*

Podemos concretar sus **líneas de intervención** en las siguientes: **Investigación y conocimiento** (realiza investigaciones sobre las actividades físicas adaptadas y el deporte para personas con discapacidad en España en relación a diferentes ámbitos, como clínico-rehabilitador, educativo, deportivo y de ocio – recreación); **formación y tecnificación** (en relación a las actividades físicas y deportes adaptados a los profesionales del sector educativo y deportivo en España, colaborando con otras instituciones en el desarrollo de actividades de difusión científica sobre el tema); **actividades e implementación** (desarrolla actividades reales de inclusión, tanto en el ámbito deportivo como en el educativo) y **difusión del conocimiento** (produce y publica estudios sobre el deporte inclusivo, especialmente en revistas de impacto y visualiza sus acciones a través de su página web www.deporteinclusivo.es).

Animamos a todos los lectores a que, independientemente de sus capacidades y de sus gustos por la actividad física y el deporte, se animen a practicar un deporte, por la razón que estimen conveniente: seguro que el deporte adaptado les engancha.

3 PRODUCTOS DE APOYO PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA

Producto de apoyo se define en la norma UNE-EN ISO 9999 V2 Productos de apoyo para personas con discapacidad. Clasificación y terminología (2012) como:

Cualquier producto (incluyendo dispositivos, equipo, instrumentos y software) fabricado especialmente o disponible en el mercado, utilizado por o para personas con discapacidad destinado a:

- facilitar la participación;
- proteger, apoyar, entrenar, medir o sustituir funciones/estructuras corporales y actividades; o
- prevenir deficiencias, limitaciones en la actividad o restricciones en la participación.

Para actividades deportivas son muy específicos.

Al inicio de la actividad priman las adaptaciones domésticas (canaletas de PVC para la boccia, guantes con velcro o palas cosidas a los guantes para tenis de mesa...).

Cuando una persona se federa o asocia y/o la actividad deportiva es parte de su vida cotidiana, puede conseguir a través de los lugares donde realice la práctica deportiva, la información concreta y las adaptaciones individualizadas del producto de apoyo que requiera, incluidas la información de las empresas suministradoras de dichos productos.

En cada deporte expuesto a continuación aparece el material específico para la realización de dicha actividad deportiva.

Algunos de los productos de apoyo y sus páginas web donde aparece la información técnica de las mismas son:

<http://www.sunrisemedical.es/Products/Quickie.aspx?producttype=sport>

<http://doclibrary.invacare.fr/Office/Europe/Marketing/MktDocSP.nsf/MListeProduct?openform&bu=2000&subgroup=2100&family=2103>

<http://www.discapnet.es/castellano/paginas/default.aspx>

http://www.adaptado.es/component/option,com_frontpage/Itemid,1/

<http://www.spokesnmotion.com/category/23>

<http://www.kinethic.com/>

<http://www.novaf.es/>

<http://www.ottobock.es/>

4 DEPORTES PARALÍMPICOS

4.1 Atletismo

DEFINICIÓN: Es la disciplina más numerosa del programa paralímpico y comprende varias modalidades: los eventos de pista, con distancias de entre 100 y 10.000 metros; los concursos, con saltos y lanzamientos; y la maratón, que se celebra por las calles de la ciudad. Algunos atletas compiten en silla de ruedas, con prótesis o con la ayuda de un guía sin discapacidad visual unidos mediante una cuerda.

Las pruebas de atletismo incluyen todas las pruebas olímpicas exceptuando las pruebas de vallas, obstáculos, lanzamiento de martillo y salto de pértiga.

Las sillas de ruedas y las prótesis que usan los atletas están especialmente diseñadas para la competición, con materiales muy ligeros y alta tecnología aplicada.

CLASIFICACIONES

El atletismo es también el que incluye un mayor número de clases de discapacidad. Cada participante tiene una categoría de dos dígitos, el primero de los cuales indica el tipo de discapacidad funcional que tiene. La segunda cifra es el grado de afectación:

- **Clases 11-13:** deportistas ciegos y con deficiencia visual.
- **Clase 20:** atletas con discapacidad intelectual.
- **Clases 31-38:** participantes con parálisis cerebral, algunos de ellos en silla de ruedas (31-34).
- **Clases 40-46:** personas con discapacidad física con afectación en alguna extremidad o con falta de ella.

- **Clases 51-58:** comprenden a corredores en silla de ruedas o lanzadores que compiten sentados.

Una **T** o una **F** delante del número indica si el deportista compite en eventos de pista (*track*) o de campo (*field*).

<http://www.paralimpicos.es/publicacion/ficheros/Reglamento%20Atletismo%20PC%20Enero%202013.pdf>



Foto del Comité Paralímpico Español



Silla de Atletismo: Top End Eliminator. Invacare, S.A.

4.2 Baloncesto en silla de ruedas

DEFINICIÓN

El **baloncesto en silla de ruedas** es uno de los deportes más populares del programa paralímpico. Comenzó a implantarse para rehabilitar a los soldados estadounidenses heridos durante la II Guerra Mundial, pero su popularidad se extendió rápidamente por todo el mundo. En la actualidad, se practica en más de 80 países.

Las reglas del baloncesto en silla de ruedas son prácticamente las mismas que las de la modalidad de a pie: la cancha tiene las mismas medidas, las canastas están a igual altura y el sistema de puntuación es idéntico: dos tantos para las canastas logradas durante el juego, uno por cada tiro libre anotado y tres para los balones encestrados desde más de 6,75 metros de distancia. La única dife-

rencia consiste en que los jugadores deben botar o pasar la pelota después de empujar la silla dos veces.

La primera competición paralímpica de baloncesto en silla de ruedas tuvo lugar durante los Juegos de Roma 1960, aunque las mujeres no debutaron hasta los juegos de Tel Aviv en 1968.

CATEGORÍAS

Para poder jugar al baloncesto en silla de ruedas el jugador debe tener una discapacidad física permanente en sus extremidades inferiores, que le impida correr, saltar y pivotar como un jugador a pie.

Una vez que el jugador ha cumplido este requisito, son clasificados para jugar bajo el Sistema de Clasificación de Jugadores de la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF).

Mediante la clasificación, a los jugadores se les asigna una puntuación de entre 1.0 y 4.5, de acuerdo a su nivel de función física. Estos puntos se suman a los del equipo, no estando permitido exceder los 14 puntos entre los 5 jugadores que están en la cancha al mismo tiempo. Esto asegura que cualquier jugador, al margen de su grado de discapacidad, tenga un papel integral para jugar dentro de la estructura del equipo.

Los movimientos de tronco y la estabilidad observados durante una competición real de baloncesto, y no el diagnóstico médico, forman la base de la clasificación funcional de un jugador.

Jugadores **punto 1** No tienen movimiento en las extremidades inferiores, y poco o ningún movimiento controlado de tronco. Su equilibrio tanto hacia delante como hacia los lados es significativamente deficiente, y dependen de sus brazos para volver a la posición erguida cuando se desequilibran. Estos jugadores no tienen estabilidad en una situación de contacto y normalmente cogen rebotes por encima de la cabeza con una sola mano.

Jugadores **punto 2** Normalmente no tienen movimiento de las extremidades inferiores, pero tienen algún movimiento de tronco parcialmente controlado hacia delante. No tienen movimiento controlado de tronco hacia los lados ni

de rotación. Los jugadores tienen una estabilidad limitada en situación de contacto, a menudo dependiendo de la sujeción de su mano para permanecer erguidos en una colisión.

Jugadores **punto 3** Pueden tener algo de movimiento en las extremidades inferiores, y tienen movimientos controlados de tronco hacia delante, hacia el suelo y de vuelta a la posición erguida, y tienen algún control de rotación. Estos jugadores no tienen buen control de movimiento lateral de tronco, pero son más estables en una situación de contacto y capaces de coger un rebote por encima de la cabeza con las dos manos con comodidad.

Jugadores **punto 4** Tienen un movimiento normal de tronco, pero debido a una función reducida en las extremidades inferiores son incapaces de inclinarse hacia ambos lados con un control total. Son estables en contacto y en rebotes, con movimientos normales hacia delante y de rotación.

Jugadores **punto 4.5** Son los jugadores con menor discapacidad en la cancha. Normalmente sólo tienen una mínima disfunción en los miembros inferiores o una amputación única por debajo de la rodilla. Cuentan con movimientos de tronco en todas direcciones y son muy estables en contacto y en rebotes.

Hay situaciones en las que un jugador no encaja exactamente en las categorías para la clasificación. En estos casos los clasificadores pueden asignar a un jugador medio punto por encima o por debajo de cierta clase. Esto crea jugadores con puntuaciones 1.5, 2.5, ó 3.5. El total máximo de 14 puntos en cancha no se altera cuando esto ocurre.

MATERIAL ESPECÍFICO

Silla de ruedas para baloncesto. Por ejemplo:



All Court Ti. Silla de baloncesto, con armazón de titanio. Sunrise Medical. S. L.



Top End Paul Schulte 7000 Series. Invacare, S.A.



Top End Pro 2. Invacare. S.A.

4.3 Boccia

DEFINICIÓN

La **boccia**, cuyos orígenes se remontan a la Grecia Clásica, es una compleja combinación de táctica y habilidad. Se practica de forma individual, por parejas o equipos, sobre una pista rectangular en la que los jugadores tratan de lanzar sus bolas lo más cerca posible de la pelota blanca que sirve de objetivo, a la vez que intentan alejar las de sus rivales, en un ejercicio continuo de tensión y precisión.

Cada jugador, pareja o equipo dispone de seis bolas en cada manga y gana aquel cuya bola termine más cerca de la blanca. Además, recibirá un punto extra por cada bola adicional que haya conseguido acercar a la blanca por delante de la primera del contrario. Las competiciones individuales y por parejas constan de cuatro mangas, mientras que las de equipos se componen de seis.

CLASIFICACIONES

El deporte de la boccia lo practican personas en silla de ruedas que tienen parálisis cerebral o discapacidad física severa, y que se colocan en uno de los extremos del campo, desde donde lanzan las bolas. La competición se estructura por clases de discapacidad:

BC1: corresponde a deportistas que lanzan con manos o pies y precisan ayuda de un asistente;

BC2: son aquéllos que pueden lanzar sin ayuda;

BC3: precisan asistencia y realizan los lanzamientos a través de una canaleta; todos ellos tienen parálisis cerebral.



Canaleta

BC4: engloba a los deportistas con discapacidad física grave.

Este deporte forma parte del programa paralímpico desde los Juegos de Nueva York de 1984. En la actualidad, se practica en más de 50 países de todo el mundo y consta de siete eventos con medalla (las cuatro competiciones individuales para cada clase, las de parejas BC3 y BC4, más la de equipos BC1/BC2). Todas ellas son mixtas.

MATERIAL ESPECÍFICO



Asistente personal



Imagen del Comité Paralímpico Español

4.4 Ciclismo

DEFINICIÓN

El **ciclismo**, que comprende pruebas de pista y de carretera, se ha consolidado como uno de los deportes más populares del programa paralímpico. En sus inicios, sólo se practicaban los tándems, formados por un deportista ciego y un piloto sin discapacidad. Pero pronto los avances técnicos permitieron que esta disciplina se abriera a ciclistas con otras discapacidades, hasta convertirlo en el tercer deporte más numeroso de los Juegos.

En este deporte participan corredores ciegos y con deficiencia visual, con parálisis cerebral, amputados o con otras discapacidades físicas, que compiten en tándems, bicicletas convencionales, bicicletas de mano o “hand-bikes” y triciclos. Estas dos últimas sólo disputan las pruebas de carretera.

CLASIFICACIÓN

En ciclismo, los deportistas se dividen en doce clases, representadas por una letra que identifica el tipo de bicicleta que se utiliza (B, C, H o T) y por un número, en función del grado de discapacidad. Cuanto más bajo es el número, mayor es la afectación funcional:

- **B:** Tándems para corredores ciegos y deficientes visuales.

- **C1 a C5:** Bicicletas convencionales para ciclistas con discapacidad física o parálisis cerebral.
- **H1 a H4:** Bicicletas de mano para deportistas con paraplejía o amputaciones que no pueden utilizar las piernas para pedalear.
- **T1 y T2:** Triciclos para ciclistas cuya discapacidad afecta al equilibrio.

La modalidad de carretera se introdujo en los Juegos paralímpicos de 1984, mientras que los eventos de ciclismo en pista forman parte del programa paralímpico desde los juegos de Atlanta en 1996.

MATERIAL ESPECÍFICO



Shark RS. Bicicleta de mano de competición. Sunrise Medical. S. L.



Excelerator Bicicleta de mano. Invacare, S.A.



Modelo: Top End Gama Force. Force 2. Invacare, S.A.

4.5 Ciclismo en tándem

DEFINICIÓN

El **tándem** es una bicicleta con características especiales que permite ser utilizada por dos personas a la vez, siendo el piloto la persona vidente y la persona ciega o deficiente visual la que ocupa la parte de atrás.

Existen **dos adaptaciones** muy claras en esta modalidad deportiva:

1. Se sustituye la bicicleta individual por un tándem.
2. La necesidad de un piloto.

En este deporte, todos los deportistas, independientemente de ser ciegos o deficientes visuales, compiten en la misma categoría.

MATERIAL ESPECÍFICO

Otros formas de hacer ciclismo:



Triciclo Empresa Kinethic Hand made Bikes



Bicicletas en paralelo



4.6 Curling en silla de ruedas

DEFINICIÓN

El **curling en silla** de ruedas entró por primera vez en la competición paralímpica en los anteriores Juegos de Invierno, los de Turín 2006 (Italia). Es practicado por atletas sin movilidad o con movilidad reducida y los equipos deben estar formados por deportistas de ambos sexos.

Se trata de una disciplina similar a la petanca que se practica sobre hielo, con dos combinados de cuatro jugadores. En el terreno de juego hay dos círculos concéntricos de diferentes colores, situados a 45,5 metros de la zona de lanzamiento. El de fuera se denomina "draw" y el de dentro, "tee". Después de haber lanzado 16 piedras de granito (ocho por equipo), gana quien haya logrado colocar una de las piedras lo más cerca posible del centro o "tee" (circulo interior). Está permitido sacar las piedras del adversario de su posición ("takeout") y proteger unas piedras con otras.

Las únicas variaciones hechas a las reglas dictadas por la Federación Mundial de Curling son la prohibición de barrer y la posibilidad de ayudarse de un "stick" (palo), para realizar el lanzamiento.



MATERIAL ESPECÍFICO

- Palo para el lanzamiento.

4.7 Esgrima

DEFINICIÓN

Aunque la lucha con espadas se remonta miles de años, el deporte de la **esgrima** tal y como lo conocemos hoy proviene del siglo XIX. La modalidad en **silla de ruedas** fue desarrollada por el precursor de los Juegos Paralímpicos, sir Ludwig Guttman, en Stoke Mandeville, donde se rehabilitaban los soldados británicos heridos en la II Guerra Mundial.

La esgrima es una combinación de fuerza, velocidad, técnica y táctica. Los tiradores compiten sujetos a las sillas de ruedas, que a su vez van ancladas al suelo, lo que les confiere una mayor libertad de movimientos en el tronco y en los miembros superiores. La longitud del área de juego la determina el deportista que consiga menor distancia al extender el brazo, y puede decidir si la separación entre ambos rivales será la de su alcance o la de su oponente.

En la esgrima paralímpica se utilizan tres armas: **florete, espada y sable**.

Tanto en el florete como en la espada, que es algo más pesada, la puntuación se consigue al tocar al rival con la punta del arma. En el sable, además, se puede golpear con el filo. El florete sólo puntúa si alcanza el torso del oponente, en tanto que la espada y el sable pueden tocar en cualquier punto por encima de la cintura.

Los deportistas están conectados electrónicamente a una caja de señales que registra los toques del arma.

La inclusión de la esgrima en silla de ruedas en el programa paralímpico se produjo ya en los primeros Juegos, los de Roma, 1960. En Seúl, 1988 se introdujo un nuevo sistema de clasificación que permitía competir juntos a los deportistas con discapacidades diferentes.

MATERIAL ESPECÍFICO



Fijaciones y anclajes para poder inmovilizar la silla de ruedas



Faldón que cubre las piernas de los tiradores

4.8 Esquí alpino

DEFINICIÓN

El **esquí alpino** paralímpico incluye las pruebas de descenso, supergigante, supercombinada, eslalon gigante y eslalon especial.



hay diez clases (siete De Pie y tres En Silla) y tres para atletas con deficiencia visual.

En las pruebas de esquí alpino paralímpico existen tres categorías, en función del tipo de discapacidad:

Estas categorías se subdividen a su vez en un total de 13 clases, en función del grado de discapacidad de los esquiadores. Para los deportistas con discapacidad física

Cuando las clasificaciones son combinadas debido a que no hay un número suficiente de esquiadores en cada clase, se usa un "factor de corrección", determinado por el grado de discapacidad del deportista y que se aplica sobre la marca que realiza.

Deficientes Visuales

- **B1** - Ciegos totales
- **B2** - Deficiente visual con un pequeño resto de visión
- **B3** - Deficiente visual con mayor resto de visión

De pie



- **LW1** - Doble amputación por encima de las rodillas
- **LW2** - Deportistas con discapacidad en una de las extremidades inferiores que esquián con dos esquís y dos bastones
- **LW3** - Doble amputación por debajo de las rodillas y parálisis cerebral de las clases CP5 y CP6
- **LW4** - Esquiadores con prótesis
- **LW5/7** - Esquiadores sin bastones por su discapacidad en los brazos

- **LW6/8** - Esquiadores con un bastón por su discapacidad en un brazo
- **LW9** - Discapacidad en un brazo y una pierna

En silla

- **LW10** - Esquiadores en "sit-ski", con alto grado de paraplejia
- **LW11** - Esquiadores en "sit-ski", con grado medio de paraplejia
- **LW12** - Esquiadores en "sit-ski", con grado más bajo de paraplejia y dobles amputados



MATERIAL ESPECÍFICO para otras prácticas del esquí como deporte u ocio.





Estabilizadores



Andador para nieve

4.9 Fútbol-5

DEFINICIÓN

Es una de las dos modalidades de fútbol que se disputan en los Juegos Paralímpicos. Lo practican deportistas con ceguera que utilizan un balón sonoro, en una combinación continua de velocidad y habilidad.



Cada conjunto se compone de cuatro jugadores de campo, todos ellos con ceguera y cubiertos con un antifaz, más un portero sin discapacidad. El área de juego está rodeada completamente por un muro, de forma que no se producen fueras de banda. La regla del fuera de juego tampoco se aplica, de tal forma que la acción apenas se detiene. Los partidos constan de dos tiempos de 25 minutos de duración, más diez minutos de descanso entre ambos.

Los primeros Juegos Paralímpicos en los que se disputó fútbol-5 fueron los de Atenas en 2004.

CLASIFICACIÓN

Los deportistas tienen que ser todos de clase B1 (ciegos). El único deportista que es vidente es el portero.

MATERIAL ESPECÍFICO

- El balón es de cuero y sonoro, con un peso de 480 a 510 gr.
- El área del portero es de 5 x 2 metros.
- Existen vallas en los laterales de 1 a 1,2 metros.
- La equipación tiene la opción de usar rodilleras y una cinta en la cabeza que protege los huesos: frontal, parietales y occipital.
- Un antifaz con o sin parche interior.

4.10 Fútbol-7

DEFINICIÓN

La modalidad de **fútbol-7**, paralímpica desde 1984, la practican deportistas con parálisis cerebral. En esta modalidad, el tamaño del terreno de juego y de las porterías es idéntico al del fútbol-11.

Además, se siguen las reglas de la FIFA (Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol) con unas leves modificaciones:

- Los equipos constan de siete jugadores (en vez de 11) en donde uno de ellos será el portero
- Los saques de banda se pueden realizar con una sola mano



- No existe la regla del fuera de juego
- Los partidos constan de dos periodos de 30 minutos cada uno
- Los equipos deben combinar siete jugadores con diferente nivel de discapacidad.

4.11 Goalball

DEFINICIÓN

El **goalball** es un deporte específicamente paralímpico practicado por personas ciegas y deficientes visuales que enfrenta a dos equipos de tres jugadores y para ello utilizan un balón sonoro.

Se enfrentan dos conjuntos de tres jugadores cada uno en una cancha interior marcada con líneas táctiles cada tres metros. En cada extremo hay una portería de 9 metros de largo por 1,3 de alto, en la que los miembros del equipo contrario deben meter el balón tras lanzarlo rodando por la pista para que se oiga su sonido. Todos los deportistas pueden tirar y también todos deben defender sus porterías con el cuerpo arrojándose al suelo para detener el balón si hiciera falta.

Para permitir que practiquen este deporte personas con diferentes grados de discapacidad visual, los jugadores deben llevar un antifaz que les cubra por completo los ojos para garantizar así, la igualdad de condiciones entre ciegos y deficientes visuales.

Además, el pabellón debe permanecer en silencio durante todo el partido, para permitir que ambos equipos puedan escuchar el balón sonoro. Sólo se permite gritar y aplaudir cuando se marca un gol.



La primera vez que se disputó un partido de goalball en unos Juegos Paralímpicos fue en Toronto en 1976, aunque sólo a modo de exhibición. Su inclusión definitiva se produjo en Arnheim en 1980, para la categoría masculina, y en Nueva York y Stoke Mandeville en 1984 para la femenina.

Todos los jugadores han de salir a la cancha con unos antifaces opacos que les impiden ver absolutamente nada, para garantizar así la igualdad de condiciones entre ciegos y deficientes visuales.

MATERIAL ESPECÍFICO

- Balón con cascabeles en su interior.
- Antifaz opaco.



4.12 Halterofilia

DEFINICIÓN

La **halterofilia** es una de las disciplinas paralímpicas que más rápidamente se han extendido por el mundo.



La modalidad **press de banca** la practican deportistas con lesión medular, amputación, parálisis cerebral o discapacidad física de otro tipo, que deben reunir unos criterios mínimos de elegibilidad basados en sus capacidades. Una vez seleccionados, los halterófilos se agru-

pan en función de su peso corporal y no de su lesión, en diez categorías masculinas y otras tantas femeninas.

Durante la competición, el deportista debe ser capaz de bajar la barra con las pesas hasta el pecho, dejarla quieta y elevarla completamente hasta dejar los codos extendidos al máximo y bloqueados. Los deportistas disponen de tres intentos cada vez que se añade peso y gana aquel que haya sido capaz de levantar más kilos.

Los primeros Juegos Paralímpicos en los que se practicó el levantamiento de peso en categoría masculina fueron los de Tokio en 1964, mientras que las mujeres no debutaron hasta los juegos de Sídney en 2000.

MATERIAL ESPECÍFICO

- Banco donde se colocan los deportistas.
- Barra de Competición.
- Ataduras de piernas.

4.13 Hípica

DEFINICIÓN

Los deportistas con discapacidad participan desde hace mucho tiempo en actividades ecuestres, ya sea como rehabilitación o como afición. La **doma paralímpica**, sin embargo, comenzó a desarrollarse en los años 70 y sus primeras competiciones se celebraron en Gran Bretaña y en los países escandinavos. Desde entonces, este deporte abierto a todas las discapacidades se ha expandido por el mundo, de forma que ahora se practica regularmente en más de 40 países.



En el programa de los Juegos Paralímpicos se disputan tres pruebas de doma:

- Por Equipos, formados por tres o cuatro jinetes;
- Individual
- Estilo Libre, en la cual cada deportista puede elegir los movimientos y la música.

CLASIFICACIÓN

Los jinetes paralímpicos se agrupan en cinco grados según su discapacidad, en función de los cuales aumenta la complejidad de los movimientos a realizar. Así, los deportistas del **Grado I** son aquellos cuya capacidad funcional para montar a caballo se ve muy afectada, mientras que los del **Grado IV** son los que tienen menos mermadas sus habilidades.

Grado Ia, Ib: Son principalmente atletas que usan silla de ruedas con poco equilibrio de tronco o bien limitación de la función en brazos y piernas. Los atletas sin ningún equilibrio de tronco pero buenas funciones de brazo también son elegibles en esta clase, al igual que atletas con poco equilibrio en el tronco y severas limitaciones en las cuatro extremidades.

Grado II: Son principalmente atletas que usan silla de ruedas o con dificultades severas de movimiento, que afectan al equilibrio del tronco, pero con buenas o leves funciones de brazo. Los atletas con pérdida de función del brazo y la pierna de un lado del cuerpo también son elegibles en esta clase.

Grado III: Son principalmente atletas capaces de caminar sin ayuda. Pueden tener discapacidad en el brazo y la pierna de un lado del cuerpo, discapacidad moderada en ambos brazos y ambas piernas o discapacidad severa en los brazos.

Grado IV: Los atletas tienen discapacidad en solo una o dos extremidades o alguna deficiencia visual (B2, B3).

Este sistema de clasificación garantiza que se valoren los méritos y no la discapacidad del deportista en cada competición. Además, está permitido el uso de fustas, barras para conectar las riendas e incluso señales sonoras para los jinetes ciegos.

En 1984 se celebraron las primeras competiciones de hípica en unos Juegos Paralímpicos, aunque solo se han celebrado de forma consecutiva desde los juegos de Atlanta en 1996.

MATERIAL ESPECÍFICO

- Riendas especiales
- Estribos especiales
- Guías de ciegos



Riendas de bucle



Riendas de Escalera

4.14 Judo

DEFINICIÓN

Derivado del jujitsu e instaurado como deporte a finales del siglo XIX por el maestro Jigoro Kano, el **judo** es un arte marcial que exige a los deportistas un equilibrio constante entre ataque y defensa.

La modalidad paralímpica la practican judocas ciegos o deficientes visuales y los combates cuerpo a cuerpo suelen ser duros, tensos y explosivos.



En el judo paralímpico, los rivales comienzan a pelear agarrados por las solapas, para compensar su discapacidad visual. También varían las indicaciones del árbitro, que en esta modalidad son sonoras.

La introducción del judo en el programa paralímpico se produjo en los juegos de Seúl en 1998 para las categorías masculinas y en los juegos de Atenas en 2004 para las femeninas.

CLASIFICACIÓN

Los hombres se disputan siete medallas de oro, en siete categorías.

En función de su peso: (**menos de 60 kilos, menos de 66, menos de 73, menos de 81, menos de 90, menos de 100 y más de 100**).

Las mujeres se disputan seis medallas de oro, en seis categorías.

En función de su peso: (**menos de 48, menos de 52, menos de 57, menos de 63, menos de 70 y más de 70 kilos**).

4.15 Natación

DEFINICIÓN

El origen de la **natación** como deporte se remonta al Antiguo Egipto y a la Grecia Clásica, y ahora es una de las disciplinas más fuertes y populares en todo el mundo.

En la natación paralímpica se practican cuatro estilos: **libre, braza, espalda y mariposa**. Además, los cuatro se combinan en la prueba de estilos, ya sea individual o de relevos. Todas las carreras se disputan en piscina de 50 metros y los deportistas pueden salir desde tres posiciones:



de pie sobre el poyete, sentados en el poyete o directamente desde dentro del agua.

CLASIFICACIÓN

En este deporte, los nadadores se clasifican en función de cómo afecta su discapacidad a la hora de practicar cada estilo. Las clases S1 a S10 engloban a aquellos que tienen discapacidad física o parálisis cerebral.

- **S1** los más afectados
- **S10** los más leves
- **S11** se reserva para los nadadores ciegos
- **S12** y **S13** para personas con deficiencia visual
- **S14** para personas con discapacidad intelectual

La “**S**” delante del número de la clase se refiere a la categoría del nadador para las pruebas de estilo libre, espalda o mariposa. En braza (SB) algunos nadadores con discapacidad física compiten en una clase más baja, ya que se requiere una propulsión más fuerte de las piernas. También se utiliza esta regla para la prueba individual de estilos (**SM**).

La natación es uno de los pocos deportes que se ha practicado de forma continua desde los primeros Juegos Paralímpicos, los de Roma en 1960.

MATERIAL ESPECÍFICO

- Barra con punta acolchada para nadadores ciegos
- **Gafas tapadas:** se utilizan las mismas gafas que los nadadores videntes, pero pintadas o tapadas con cinta adhesiva de tal manera que no permita el paso de la luz. Además de esta regla los nadadores suelen colocarse el gorro de nadar por encima de las gafas.

4.16 Piragüismo

DEFINICIÓN

La modalidad paralímpica de este deporte la gestiona a nivel mundial la International Canoe Federation (ICF), mientras que en España depende directamente de la Real Federación Española de Piragüismo (RFEP). En sus competiciones participan conjuntamente palistas con y sin discapacidad.

CLASIFICACIÓN

El **piragüismo paralímpico** lo practican hombres y mujeres con discapacidad física, clasificados en función de su capacidad funcional en estas tres categorías:

- **LTA:** deportistas que pueden mover piernas, tronco y brazos (en inglés: Legs, Trunk, Arms).
- **TA:** deportistas que pueden utilizar el tronco y los brazos (en inglés: Trunk, Arms).
- **A:** deportistas que sólo pueden impulsarse con los brazos (en inglés: Arms).

El programa de competición para los Juegos Paralímpicos aún no está definido. Habitualmente, sus eventos solo incluyen la modalidad de aguas tranquilas y se practica en dos tipos de embarcaciones: el kayak y la canoa. Ambas pueden disputar pruebas de 200 metros para las tres categorías de discapacidad, tanto en hombres como en mujeres.

Canoa Va'a (V1)

- Longitud máxima: 730 cm.
- Peso mínimo: 10 kg.
- Sin timón.
- Cuenta con un soporte lateral de flotación.
- La pala tiene una sola hoja.



Kayak (K1)

- Longitud máxima: 520 cm.
- Anchura mínima: 50 cm (medidos 10 cm a partir de la parte inferior del casco).
- Peso mínimo: 12 kg.

La pala tiene dos hojas.



Más información en:

<http://www.paralimpicos.es/publicacion/ficheros/ICF%20EMBARCACIONES%20PARACANOE.pdf>

4.17 Remo

DEFINICIÓN

La historia del **remo** se remonta a muchos siglos atrás, aunque solo se practica como deporte de competición desde hace 200 años. Su popularidad comenzó a extenderse cuando las Universidades de Oxford y Cambridge iniciaron sus disputadas regatas por el río Támesis en 1829, en una carrera anual que continúa celebrándose hoy.



El **remo paralímpico**, que debutó en los Juegos de Pekín en 2008, requiere que el material se adapte a la discapacidad del deportista. En el programa paralímpico figuran cuatro pruebas, dos de ellas mixtas (las dobles y las de cuatro con timonel), más una individual masculina y otra femenina. Todas las carreras se

disputan sobre una distancia de 1.000 metros.

CLASIFICACIÓN

En el remo adaptado participan deportistas masculinos y femeninos y, actualmente se divide en cuatro clases de embarcaciones que son parte del programa de los Campeonatos del Mundo de la FISA (Federación Internacional de Sociedades de Remo):

- **LTA4+**, son remeros con función en las piernas tronco y brazos, y con fuerza para deslizar el asiento, pudiendo participar en esta clase los cuatro tipos de discapacidades y embarcaciones mixtas.
- **TA2x**, son deportistas que tienen movimiento en el tronco pero no tienen la fuerza necesaria en las extremidades inferiores para deslizar el asiento y propulsar la embarcación. Los participantes pueden ser personas con discapacidad física y parálisis cerebral y embarcaciones mixtas.
- **AW1x**, deportistas sin función o con función mínima del tronco, siendo participación femenina y pudiendo ser personas con discapacidad física y parálisis cerebral.
- **AM1x**, deportistas sin función o con función mínima del tronco, siendo participación masculina y pudiendo ser discapacitados físicos o parálisis cerebrales.

Los recorridos son sobre una distancia de 1000 metros para las cuatro pruebas.

MATERIAL ESPECÍFICO

- Embarcaciones adaptadas según normativa.
- Sujeción.

4.18 Rugby en silla de ruedas

DEFINICIÓN

El **rugby en silla de ruedas** fue creado en 1977 por un grupo de deportistas con tetraplejía canadienses que buscaban una alternativa al baloncesto en silla de ruedas, que permitiera a los jugadores con movilidad reducida en brazos y manos practicarlo en igualdad de condiciones.

El deporte que desarrollaron, que incorpora algunos elementos del baloncesto, del balonmano, del voleibol y del hockey sobre hielo, se ha convertido desde entonces en uno de los más populares entre los espectadores de los Juegos Paralímpicos.



Practicado por dos equipos de cuatro jugadores en una cancha interior del tamaño de las que se utilizan en el baloncesto, el rugby en silla de ruedas se juega con una pelota blanca idéntica a las usadas en el voleibol. El objetivo es atravesar con el balón la línea de fondo del campo del rival.

El choque entre las sillas de ruedas sí está permitido, pero no lo está el contacto físico entre los jugadores. Esta disciplina, por tanto, requiere competidores dotados de grandes dosis de habilidad y fortaleza.

La primera vez que se pudo ver este deporte en unos Juegos Paralímpicos fue en Atlanta 1996, aunque sólo a modo de exhibición. En Sídney 2000, ya se disputó como evento con medallas.

CLASIFICACIÓN

Para identificar las habilidades funcionales claves, los atletas están agrupados en un sistema de puntos entre 0.5, que describe la habilidad funcional más limitada, y los 3.5, que describe el nivel más alto de habilidad funcional. Se permite un total máximo de 8 puntos entre los cuatro jugadores en pista.

Los jugadores de rugby en silla de ruedas muestran diferentes niveles de movimiento, fuerza, control de los brazos, tronco y piernas. Al rugby en silla de ruedas juegan principalmente atletas con lesiones medulares que afecten a brazos y piernas hasta cierto grado, o con otras discapacidades causadas por distintos niveles de parálisis, como la parálisis cerebral, polio, etc.

- 0,5 No maneja mucho el balón. Lo recoge en el regazo. Inclinación de cabeza hacia delante presente cuando empuja (tirando hacia atrás parte de la rueda). Usa el cuarto trasero de la rueda para parar, empezar y girar. Generalmente pasa el balón con un lanzamiento a dos manos, hacia delante o hacia el lado. Equilibrio escaso.
- 1,0 Pase de pecho o de antebrazo débil. Tiene un empuje más largo en la rueda (combinación de empujar y tirar). Parada de antebrazo o muñeca. Pase de pecho lento o inexistente.
- 1,5 Asimetría persistente en los brazos. Usa predominantemente el brazo más fuerte. Buen bloqueador. Buena fuerza de hombros.
- 2,0 Buen pase de pecho. Buen manejo de balón. Puede sujetar el balón firmemente con las muñecas.
- 2,5 Manos o brazos asimétricos. Importante manejo de balón. Es un jugador muy rápido.

- 3,0 Puede driblar bien el balón con una mano. Es muy bueno manejando el balón. Puede empezar a agarrar la llanta de empuje para maniobrar con la silla.
- 3,5 Tiene cierta función de tronco, por lo tanto muy estable en la silla. Generalmente tiene muy buen control del balón. Importante manejo de balón y es muy rápido como jugador.

MATERIAL ESPECÍFICO

- Dimensiones del campo de juego, como una cancha de baloncesto
- Sillas de ruedas específicas según discapacidad

4.19 Tenis en silla de ruedas

DEFINICIÓN

Lo practican deportistas en silla de ruedas y en él se contemplan pruebas individuales y dobles, tanto de hombres como mujeres.

Los partidos de **tenis en silla de ruedas** siguen las reglas del tenis tradicional y mantienen también los mismos niveles de precisión, estrategia y táctica. La única diferencia en las competiciones de tenis en silla de ruedas es que se permite que la pelota dé dos botes, siempre que el primer bote haya sido dentro de los límites de la pista. Este deporte es practicado únicamente por personas con discapacidad física, que usan sillas de ruedas especiales, muy ligeras y con gran movilidad.

Fue deporte de exhibición en los Juegos Paralímpicos de Seúl 1988 y se convirtió en deporte Paralímpico en el año 1992, en las Paraolimpiadas de Barcelona.

CLASIFICACIÓN

El único requisito de elegibilidad para que un individuo se convierta en un jugador de tenis en silla de ruedas competitivo es que se le debe haber diagnosticado una discapacidad relacionada con la movilidad.

En otras palabras, un jugador debe tener una pérdida permanente de función sustancial o total en una o ambas piernas.



Si, como resultado de estas limitaciones funcionales, esta persona fuese incapaz de jugar tenis competitivo para no discapacitados (es decir, tener la movilidad para cubrir la pista con la rapidez adecuada), entonces esta persona sería elegible para jugar al tenis en silla de ruedas en torneos sancionados por la ITF (Federación Internacional de Tenis).

MATERIAL ESPECÍFICO

- Sillas de ruedas específicas
- Silla Deportiva para tenis o pádel modelo Match Point Ti (Sunrise Medical, S. L.)

4.20 Tenis de mesa en silla de ruedas

DEFINICIÓN

Con 29 medallas de oro en juego y cerca de 300 participantes, el **tenis de mesa** es uno de los deportes más numerosos del programa paralímpico. Surgido a finales del siglo XIX como entretenimiento para las familias nobles británicas, en la actualidad es el deporte practicado por más gente en el mundo.

El tenis de mesa paralímpico se juega de forma similar al practicado por personas sin discapacidad, aunque el sistema de puntuación es muy diferente. En la modalidad adaptada, los partidos se juegan a cinco sets, y cada uno de ellos se lo adjudica el primer jugador que alcanza los 11 puntos (o una diferencia de dos puntos si se superan los 11).

En este deporte se disputan competiciones individuales y por equipos, masculinas y femeninas, tanto para los jugadores que compiten de pie como para aquéllos que lo hacen en silla de ruedas.



CLASIFICACIÓN

En el tenis de mesa paralímpico los deportistas se agrupan en once clases, en función de su grado y tipo de discapacidad. Las **clases 1 a 10** engloban a jugadores con discapacidad física o parálisis cerebral, siendo los de la 1 los más afectados y los de la 10 los más leves. Los jugadores de las clases 1 a 5, además, compiten en silla de ruedas, mientras que los de la 6 a 10 lo hacen de pie. La **clase 11** se reserva para los deportistas con discapacidad intelectual.

4.21 Tiro con arco

DEFINICIÓN

Es un deporte practicado por deportistas con discapacidad física y/o parálisis cerebral. La competición de **tiro con arco** tiene dos modalidades: en silla de ruedas y de pie, tanto en categoría masculina como femenina y en pruebas individuales y de equipo.

Los arqueros con alguna discapacidad física llegan a alcanzar niveles competitivos y de precisión muy altos. El tiro con arco paralímpico tiene las mismas

reglas, distancias y procedimientos que las competiciones en los Juegos Olímpicos.



Los competidores tiran a un blanco de 122 centímetros de diámetro desde distancias de 30, 50, 70 y 90 metros.

Este deporte se inició en los Juegos Internacionales en Silla de Ruedas de 1948 y alcanzó una nueva meta 44 años después, cuando el deportista español paralímpico Antonio Rebollo

prendió con su flecha las llamas Olímpica y Paralímpica en los Juegos de Barcelona en 1992.

El tiro con arco se convirtió en deporte paralímpico en los Juegos Paralímpicos de Roma de 1960.

CLASIFICACIÓN

El sistema de clasificación de tiro con arco está dividido en tres clases diferentes:

Los arqueros se dividen en tres categorías: una para el tiro con arco de pie y dos para usuarios de silla de ruedas.

- Tiro con arco de pie: **ST**.
- Tiro con arco en silla de ruedas: **W1** y **W2** para los que lo hacen en silla de ruedas, siendo los de la **W2** los que tienen menos afectadas sus habilidades.

ST Los arqueros de la **clase de pie** tienen menor discapacidad en los brazos y/o piernas y muestran cierto grado de fuerza muscular, coordinación y/o movilidad de articulaciones.

W1 Los arqueros de la **clase W1** son atletas con discapacidad en brazos y piernas. Son atletas con limitaciones en los ámbitos de movimiento, fuerza y control de brazos y escaso o inexistente control del tronco.

Las piernas son consideradas no funcionales, debido a amputaciones y/o limitaciones de movimiento, fuerza, y control similares.

W2 Los arqueros de la **clase ARW2** son atletas con parálisis en la parte inferior de su cuerpo, incluyendo las piernas. Compiten en silla de ruedas.

El objetivo de este deporte es lanzar flechas tan cerca como sea posible del centro de una diana que mide 122 centímetros de diámetro. Los deportistas se sitúan a una distancia de 70 metros y acertar en la parte central, que tiene sólo 12,2 centímetros de anchura, suma 10 puntos.

El programa paralímpico incluye pruebas de **arco compuesto** y **arco recurvo** individuales y por equipos. En individuales, vence el mejor en cinco mangas de tres flechas, mientras que en equipos, los tres arqueros disponen de 24 lanzamientos.

MATERIAL ESPECÍFICO

- Arco adaptado.

4.22 Tiro olímpico

DEFINICIÓN



El **tiro olímpico** es una prueba de control y precisión, en la que los deportistas utilizan pistolas o rifles para disparar a blancos estáticos. Esta disciplina se ha practicado durante siglos alrededor de todo el mundo.

El programa paralímpico comprende tres pruebas masculinas, otras tantas femeninas y seis mixtas. Los deportistas se dividen en dos categorías: la **SH1** para aquéllos que pueden sujetar el arma sin problemas, y la **SH2** para quienes necesitan un soporte en el que apoyar el brazo.

El objetivo en este deporte es acertar en una diana dividida en diez anillos concéntricos. Alcanzar el central suma 10 puntos (10,9 en las finales). Los tiradores disparan desde diferentes posiciones (de pie, sentados y tumbados) y desde diferentes distancias (10, 25 y 50 metros).

Los Juegos Paralímpicos de Toronto en 1976 fueron los primeros en los que se disputaron competiciones de tiro olímpico, tres en total. El número de eventos fue aumentando hasta los 29, aunque a partir de Sídney 2000 se fijaron en 12.

CLASIFICACIÓN

El sistema de clasificación está dividido en dos clases principales:

SH1: Competidores de pistola y rifle que no necesitan un soporte.

SH2: Competidores de rifle que no tienen capacidad para sostener el peso con sus brazos y por lo tanto necesitan un soporte.



MATERIAL ESPECÍFICO

- Empuñaduras individualizadas.
- Soportes de rifles.

4.23 Vela

DEFINICIÓN

La aparición de la **vela** como deporte de competición para personas con discapacidad se remonta a los años 80, más de una década antes de su incorporación al programa paralímpico.

Los deportistas compiten en tres pruebas mixtas, en embarcaciones de uno, dos o tres tripulantes, dotadas de una gran estabilidad y de mayor espacio para moverse. Además, existe un sistema de clasificación que permite equiparar a deportistas con diferente discapacidad.

La vela apareció por primera vez como exhibición en los Juegos Paralímpicos de Atlanta 1996 y se disputa con regularidad desde los de Sídney 2000.

CLASIFICACIÓN

La vela es un deporte de multi-discapacidad, donde pueden competir juntos atletas de los siguientes grupos de discapacidad:

- Atletas Amputados/ Les autres (Otros) (ISOD) (Organización Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad).
- Atletas con Lesión Medular (ISMWSF).
- Atletas con Parálisis Cerebral (CP-ISRA) (Asociación Internacional de Deporte y Recreación para Personas con Parálisis Cerebral).
- Atletas con deficiencia visual (IBSA) (Federación Internacional Deportiva de Ciegos).

El sistema de clasificación está basado totalmente en las funciones exigidas para competir en vela.

La clasificación se basa en los siguientes parámetros:

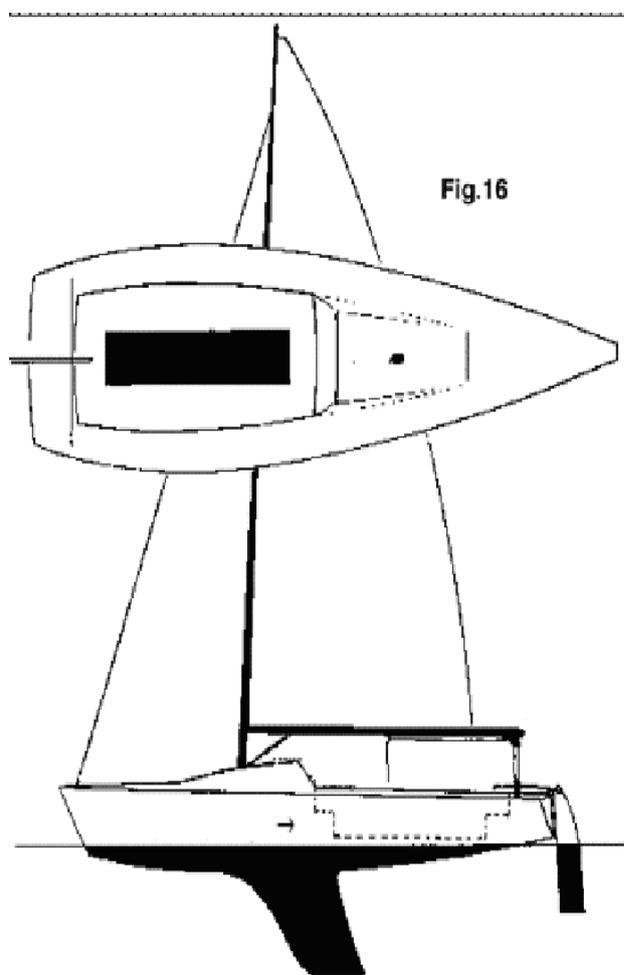
- Estabilidad en el tronco.
- Funcionalidad y rango de movimiento en las extremidades superiores.
- Visión.

En cada clase funcional los atletas son divididos en varias categorías, dependiendo de sus limitaciones funcionales, y son finalmente clasificados de acuerdo a un sistema de puntuación, desde un punto, que describe a la habilidad funcional más limitada, hasta siete puntos, que describe al nivel más alto.

Cada tripulación de tres navegantes puede tener un máximo de 12 puntos.

MATERIAL ESPECÍFICO

- Descripción del sónar con dibujo (Fig. 16).
- Adaptaciones a las diferentes discapacidades para practicar vela.



4.24 Voleibol sentado

DEFINICIÓN

El **voleibol sentado** nació en Holanda en los años 50, al combinar el voleibol con un juego alemán llamado Sitzbal. Su popularidad comenzó a extenderse una década más tarde y, a día de hoy, lo practican deportistas de más de 50 países.

El debut del voleibol sentado en el programa paralímpico se produjo en los Juegos de Arnheim 1980 para los hombres y en los de Atenas 2004 para las mujeres.

Esta disciplina enfrenta a dos equipos de seis jugadores en una cancha cubierta de 10 x 6 metros, dividida por una red de 1,15 centímetros de altura para los hombres y 1,05 para las mujeres. Cada equipo debe conseguir que el balón bote dentro del campo contrario y dispone de tres toques antes de que la pelota cruce la red.

Todos los partidos se juegan al mejor de cinco sets. En los cuatro primeros gana el equipo que alcance los 25 puntos, siempre y cuando haya dos de diferencia, mientras que en el quinto, si se llega, vence el primero que llegue a 15.

CLASIFICACIÓN

Los atletas de voleibol sentado sólo necesitan cumplir los criterios de discapacidad mínima que se describen para la **clasificación de voleibol**.

Al voleibol sentado juegan atletas amputados y atletas con otras (les autres) discapacidades.

Cada equipo puede tener un máximo de un jugador con discapacidad mínima en la pista en cada momento; el resto del equipo debe tener un nivel más alto de discapacidad.

MATERIAL ESPECÍFICO

- Dimensiones del campo, redes y postes: Es una cancha cubierta de 10 x 6 metros, dividida por una red de 1,15 centímetros de altura para los hombres y 1,05 cm para las mujeres.



4.25 Snowboard

Esta es la nueva modalidad de deporte que el Comité Paralímpico Internacional ha incluido en el programa de los Juegos Paralímpicos de Invierno 2014 en Sochi. De esta forma se amplía el programa de deportes para personas con discapacidad, mejorando con ello la accesibilidad de este colectivo a la práctica del deporte profesional.



Urko Egea

La inclusión de este deporte espectacular en el programa paralímpico, se inició en Canadá.

Actualmente lo practican dos categorías: los deportistas que pueden estar de pie y los de baja visión, pero, teniendo en cuenta los futuros estándares, se prevé la participación de deportistas en sillas de ruedas.

A diferencia de los deportistas de la olimpiada, los deportistas de snowboard adaptado son agrupados de manera que, teniendo diversas limitaciones, puedan competir como iguales.

4.26 Biatlón

DEFINICIÓN

Competición deportiva que consiste en una carrera de esquí de fondo que incluye una prueba de tiro al blanco

El biatlón debutó en el programa paralímpico en los Juegos de Innsbruck 1988 (Austria), como deporte exclusivo para personas con discapacidad física. En la siguiente edición, la de Albertville 1992 (Francia), se incorporó la participación de biatletas con discapacidad visual.

El **biatlón** se desarrolla en un circuito de 2,5 km, que se repite cinco veces en todas las categorías (12,5 km), salvo en la de esquiadoras en "sit-ski" (mono-esquí), que sólo completan cuatro vueltas (10 km). En la prueba de persecución, hombres y mujeres recorren tres kilómetros (3 km x 2).

En función del recorrido, los deportistas se detienen varias veces en la zona de tiro. Disponen de cinco disparos para dar a un blanco situado a 10 metros. Cada tiro errado es penalizado con segundos extra, que se añaden al tiempo total.

El biatlón sigue los mismos criterios de clasificación de deportistas que el esquí nórdico y está regido por las normas adaptadas de la Unión Internacional de Biatlón (IBU).

4.27 Hockey sobre hielo

DEFINICIÓN

El **hockey sobre hielo** entró en el programa paralímpico de invierno en Lillehammer 1994 (Noruega) y es practicado por personas con discapacidad física en sus extremidades inferiores. Se trata de uno de los deportes de invierno con más atractivo para el espectador, debido a que se juega a un ritmo rápido y con un tremendo contacto físico.

En lugar de patines, los jugadores usan unos trineos que permiten que la pastilla les pase por debajo. Además se utilizan dos palos (“sticks”, en inglés) que sirven para que el competidor pueda desplazarse por el terreno de juego y para disparar a portería. Los partidos se disputan en tres tiempos de quince minutos y participan cinco jugadores por equipo.

El hockey sobre hielo paralímpico depende del Comité Paralímpico Internacional (IPC) y está reglado por la Federación Internacional de Hockey sobre Hielo (IIHF). Los Juegos Paralímpicos de Vancouver 2010 fueron los primeros en albergar una competición femenina.

MATERIAL ESPECÍFICO

Existen distintos “patines” dependiendo de la discapacidad del deportista, así como del nivel que tenga en este deporte.

Se trata de un patín muy estable que lleva incorporado un tirador para facilitar el proceso de aprendizaje con un profesor o cualquier acompañante

En inglés su nombre es “**Flap Side**”.

El siguiente paso es el REV1X, diseñado para aquellos que aunque estén empezando quieran progresar rápidamente en este deporte. Permite ajustar en diferentes posiciones las cuchillas para conseguir más o menos estabilidad.

Por último se encuentran los “patines” de competición “Razor” y “G-force”, los cuales solo son indicados para personas con mucho equilibrio y control.

Con este material se puede jugar al hockey y también disfrutar del patinaje sobre hielo.

4.28 Paratriatlón

En 1996 se celebra en la ciudad de Cleveland (EEUU) el primer campeonato del mundo para triatletas con discapacidad, integrado como una prueba más de la competición.

A partir de 2009, la Federación Internacional (ITU – Unión Internacional de Triatlón) se pone manos a la obra para que esta modalidad pueda estar incluida dentro del programa Paralímpico.

A finales de 2010 es cuando el comité Paralímpico Internacional decide incluir la modalidad en Rio de Janeiro 2016.

En España, hasta el 2008 los paratriatletas participan en competiciones de **triatlón**, integrados con el resto de triatletas, sin categoría propia.

En España el pionero del paratriatlón es Santos Caballero, deportista con discapacidad que competía integrado con el resto de triatletas.

Los paratriatletas españoles con resultados internacionales, son reconocidos por el CSD (Consejo Superior de Deportes) como deportistas de alto nivel.

COMIENZOS

A principios del año 2009 se informa y se crea una base de datos de posibles deportistas con discapacidad interesados en practicar triatlón. En la actualidad hay cerca de 100 deportistas registrados.

Coincidiendo con la prueba del campeonato del mundo de Triatlón en Madrid, en septiembre de 2009., se organiza la primera prueba de Paratriatlón (500 metros, 15Km, 3 Km), en la que participaron 10 deportistas con discapacidad.

DEFINICIÓN

Como en el triatlón practicado por personas sin discapacidad, las pruebas constan de tres disciplinas:

- Natación en aguas abiertas

- Ciclismo en ruta
- Carrera a pie

En cada una de ellas, el material utilizado puede variar dependiendo de las necesidades del deportista. Así, en el ciclismo se pueden utilizar bicicleta de mano, bicicletas convencionales con o sin adaptaciones, tándems o triciclos. En el tramo de carrera, están permitidas las muletas, sillas de ruedas, prótesis o arneses. Los atletas ciegos, además, deberán competir con un guía.

Aunque la clasificación funcional y el programa de competición de Río 2016 aún deben ser aprobados por la Federación Internacional de Triatlón, máximo órgano mundial de la disciplina paralímpica, y por el Comité Paralímpico Internacional, la propuesta inicial es hacer un único triatlón que conste de 750 metros a nado, 20 kilómetros en bicicleta y 5 kilómetros de carrera.

CATEGORÍAS

En el paratriatlón se incluyen 7 categorías:

TRI1.- Deportistas con paraplejía, tetraplejía, polio, doble amputación de piernas o cualquier otra discapacidad que les impida utilizar las extremidades inferiores. Deberán utilizar bicicleta de mano y silla de ruedas para el tramo de carrera.

TRI2.- Triatletas con discapacidad en las piernas, incluida la amputación por encima de la rodilla, que puedan competir con bicicleta convencional y con prótesis o muletas en la carrera.

TRI3.- “Les autres”, deportistas con esclerosis múltiple, parálisis cerebral, distrofia muscular, doble amputación de piernas o parálisis en varios miembros, que puedan correr con o sin prótesis y utilizar un triciclo o bicicleta convencional.

TRI4.- Personas con discapacidad en una o dos extremidades superiores, amputación por encima y debajo del codo. Deben correr y utilizar una bicicleta convencional, con o sin adaptaciones.

TRI5.- Atletas con impedimento menor en piernas. Se incluye amputación por debajo de la rodilla. Pueden utilizar bicicleta convencional y correr con o sin prótesis.

TRI6.- Atletas con discapacidad visual. Legalmente ciego (20/200) con los mejores métodos correctivos. Deben ir acompañados obligatoriamente por un guía de su mismo sexo. Utilizarán tándem en el tramo de ciclismo.

TRI7: Atletas con discapacidad intelectual. En la actualidad solo reconocida por la FETRI (Federación Española de Triatlón).

5 DEPORTES NO OLÍMPICOS

Expuestos los deportes Paralímpicos, nos quedan todos aquellos deportes que nos estimulen, entretengan o nos faciliten compartir con un grupo determinado de personas intereses afines.

Hay entidades que se dedican a combinar actividades deportivas al aire libre.

Por citar algunos ejemplos, podemos hablar de barranquismo, ajedrez, barco adaptado de paseo, vuelo en parapente, esquí náutico, golf, buceo, snorkel. Patinaje sobre hielo, vuelo sin motor.

Seguidamente referimos dos ejemplos más.

5.1 Hockey en silla de ruedas

DEFINICIÓN

Deporte no paralímpico, en el que se utiliza la propia silla del usuario y es necesario un palo (“stick”) para golpear el disco.

5.2 Montaña y senderismo adaptado para personas con ceguera

DEFINICIÓN

Dentro del deporte de montañismo encontramos un gran número de modalidades como la escalada, expediciones, carreras por montaña, etc. Con personas ciegas se han compartido experiencias en muchas de estas modalidades. Encontramos el trabajo más desarrollado en la “barra direccional” que sirve tanto para actividades de senderismo como para grandes expediciones.

Se trata de una barra de entre 2,5 y 3 M., de longitud, a la que se agarran tres personas: un guía (vidente), una persona ciega y una persona con resto visual.

En esta modalidad, se han conseguido grandes logros. Hombres y mujeres ciegos y deficientes visuales, han hecho cumbre en varios de los picos más altos del planeta como el Kilimanjaro, Aconcagua, Elbrus, Mont Blanc y Coto-paxi.

Para las personas ciegas, las rutas son por senderos de dificultad baja, donde van con un monitor que los guía; además, pueden ir con su lazarillo, quien los guiará durante el trayecto.

En caso de que la persona tenga movilidad reducida, es necesario que disponga de una silla de ruedas diseñada especialmente para practicar senderismo en cualquier terreno.

En diversos lugares de España y de Europa hay rutas de senderismo adaptadas.

Más información en:

<http://senderismoyexcursiones.com/2013/07/senderismo-adaptado-para-minusvalidos/>

MATERIAL ESPECÍFICO

- Silla de ruedas para senderismo.
- Barra de 2,5 a 3 metros.
- Lazarillo.



Silla modelo Joëlette

6 SPECIAL OLYMPICS

Special Olympics ofrece entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año a personas con discapacidad intelectual en diferentes modalidades deportivas, con el objetivo de que desarrollen aptitudes físicas, demuestren valor, participen en un intercambio de dones, destrezas y compañerismo con sus familias, con otros atletas de Special Olympics y la sociedad en general.

Special Olympics pretende:

- desarrollar las habilidades deportivas. Buscando un beneficio físico, mental y social
- que la sociedad entienda, respete y acepte a las personas con discapacidad intelectual en un ambiente de igualdad
- la integración con programas en la escuela

HISTORIA

Cuando por primera vez, Eunice Kennedy Shriver organizó un día de campo con personas con discapacidad intelectual vio que, contrariamente a lo que decían los especialistas, las personas de este colectivo que practicaban deporte gozaban de mejor calidad de vida que los que no. Por ello, en 1968 fundó Special Olympics, movimiento que ha ido creciendo de forma exponencial hasta convertirse en lo que es a día de hoy.

Eunice Kennedy Shriver enseñó que en el terreno de juego se deben olvidar las diferencias, hacer llegar la realidad de la persona a deportistas, familiares y amigos. Shriver realizó una gran labor para el reconocimiento del talento y don de las personas con discapacidad intelectual, demostró que el entrenamiento continuo favorece su desarrollo físico, psíquico, emocional y social, mejorando su autoestima, hábitos y disciplina.

Special Olympics es un movimiento internacional que está presente en 170 países, alcanza a 3,7 millones de deportistas con discapacidad intelectual que participan en más de 32 modalidades deportivas de verano e invierno. Siguiendo los pasos que venían de Special Olympics Internacional, Special Olympics España (SOE) se estableció en 1991 de la mano de S.A.R la Infanta Doña Elena de Borbón, quien es la presidenta de honor de SOE. Poco a poco, la organización en el territorio español ha ido cogiendo fuerza hasta convertirse en movimiento de referencia en el sector de la discapacidad. Y es que los últimos pasos dados avalan su trabajo y filosofía. En 2006 se constituye la fundación y obtuvieron el reconocimiento del Consejo Superior de Deportes, y en 2011 fueron nombrados miembros del Comité Paralímpico Español.

<http://www.specialolympics.es/>

7 DEPORTE VIVO

En este apartado queda reflejado el testimonio de dos deportistas. Dos experiencias representativas, no únicas, de lo que viven muchas personas con la capacidad que les permite desarrollar la actividad deportiva a la que son más afines.

Joseba González: “Me llamo Joseba, trabajo como coordinador deportivo, y como monitor, ambas ocupaciones relacionadas con la discapacidad, desde hace 12 años, más o menos. En este trabajo uno de los primeros problemas que nos podemos plantear al trabajar, con un grupo o una persona, es cómo vamos a llegar a ellos, qué medio vamos a utilizar..., esto creo que es algo clave, para conseguir entrar en otros aspectos de sus vidas, como la educación, valores, comportamiento, y si conseguimos esto, podremos ayudar en otras partes de su día a día.

Creo que el deporte es una realidad muy aceptada en nuestra sociedad; la dimensión que tiene en nuestras vidas es muy amplia, y cómo nos lo venden desde la prensa, televisión..., hace que todos se planteen en algún momento realizar alguna actividad física. Las diferentes vertientes y niveles de utilización del deporte, hacen que podamos acceder desde diferentes planos a él.

- Ocio, salud, “Deporte por estar con los amigos y estar un poco en forma, conocer gente nueva”
- Nuevas experiencias “Sensaciones diferentes, emociones, hacer turismo...”
- Deporte rendimiento “Cuando nos planteamos unos objetivos claros, con un entrenamiento muy marcado”

Estas podían ser algunas de las variantes en un inicio, y esto en mi opinión es igual en las personas con discapacidad, y es lo que he intentado aplicar casi desde mis inicios, cuando empecé a trabajar con la discapacidad.

Se habla mucho en el mundo de la discapacidad, o desde agentes externos de que la vida de la personas con discapacidad sea cada vez más normalizada, en el aspecto laboral, ya está esa parcela cubierta, o una gran parte, con los centros especiales de empleo, centros de día, grupos ... , bien ahora esta otra, la práctica deportiva, cuando una persona con discapacidad crea unos hábitos de ir a entrenar semanalmente, bien con su equipo, o solo con su entrenador, cuando tiene el objetivo de ir a una competición e intentar ser el mejor, o hacerlo lo mejor posible, les iguala al resto, con las ayudas que hayan hecho falta, da igual. Esa rutina es la que iguala, la que demuestra que se puede tener una vida con esos aspectos diarios iguales al resto. Esto si se aplica en jóvenes, o menores podría ser más positivo, porque es donde sentirse igual y que reconozcan tus habilidades les hace estar más aceptado, y en cierta medida estamos educando, tanto a esa persona, como a los que le rodean, esto es aplicable en edades más avanzadas evidentemente. Un ejemplo claro son los deportes paralímpicos y su práctica, gracias a la difusión de estos deportes, y a deportistas que practican estas modalidades en gimnasios, pistas de atletismo ..., ya nadie se extraña de ver a gente esquiar, ni andar en bici, ...

En el aspecto educativo, el deporte tiene una gran importancia, y ahora con la educación integrada (inclusión) se está trabajando en diferentes programas en las escuelas, y otros ámbitos. En mi opinión creo que es positiva la integración, pero también creo que hay realidades, que compatibilizar al 100% es complicado, por ejemplo, hay programas deportivos en los que pueden tener cabida las personas con discapacidad, y al revés. Pero los tiempos de ejecución y enseñanza en según qué discapacidad obliga a que sea un proceso más lento, y una preparación más individual, de esa persona, lo que hará que compartir espacios sea en momentos más concretos, durante el programa a realizar.

Hay otro aspecto de la inclusión que se está dando en el ámbito de las entidades deportivas, ámbito que creo que es positivo, pero una vez más hay un problema importante que es la diferencia de realidades que tienen que convivir, y los objetivos comunes que se tienen, pero a los que se llega por vías diferentes. Por ejemplo, toda entidad deportiva tiene que trabajar la promoción y la captación de nuevos deportistas, pero no todos trabajan de la misma forma; en las entidades sin discapacidad normalmente llegan los nuevos deportistas,

mientras que en la discapacidad la mayoría de las veces se tiene que hablar con entidades del mismo ámbito, para enseñarles las posibilidades que tienen a su alcance, y a dónde pueden dirigirse. Otro es la promoción, una vez que tenemos a los deportistas nuevos, el trabajo a realizar es más costoso, y complicado, teniendo que facilitar mucho esa práctica a las personas con discapacidad, y hacerles disfrutar en un primer paso de ese deporte. No es tan complicado pasar a los deportistas de rendimiento, con sus rutinas ya muy trabajadas, pero el trabajo de base lleva mucho tiempo y paciencia. Pienso que hay dos realidades que tienen que acoplarse, y si eso crea problemas la integración de la discapacidad no será tan positiva como nos gustaría. Estos procesos de integración en mi opinión deberían estar guiados y apoyados por ambas entidades, enseñando la realidad de cada uno, mientras se busca acoplarse de la mejor manera posible. Este aspecto de la inclusión daría para mucho más, de hecho es un debate que está abierto, y uno de los temas que se está tratando es ver las posibles soluciones o vías para que todo sea lo más positivo posible.

Una línea a desarrollar es el deporte de competición, o rendimiento; desde las federaciones se suele trabajar en tres, cuatro líneas: deporte de base, promoción, y campeonatos autonómicos, (los que se organizan desde su propio territorio), campeonatos estatales, e internacionales. Otros programas pueden ser los de tecnificación, y deporte escolar o de promoción. A mi modo de ver, la competición es un plus de motivación, para seguir disfrutando de esa modalidad deportiva, también sirve para trabajar los aspectos de tecnificación, porque es donde tenemos que dar lo que realmente tenemos dentro, y no es lo mismo entrenar que competir, y todo forma parte de una formación de los deportistas.

Empieza a haber otras realidades, otras modalidades deportivas que se empiezan abrir a la discapacidad, y un ejemplo de esto se puede ver en internet, que podemos buscar nuevos deportes, que se practican de forma quizás aislada, en un formato más de ocio pero que se empiezan a dar esos casos. Los deportes denominados de aventura, ya empiezan abrir sus puertas a las personas con discapacidad, artes marciales, Karts para deficientes visuales, también son otro ejemplo. Podemos encontrar muchos, con más o con menos éxito, más o menos complicados,... pero hay una cosa clara para mí, y creo que para otras personas: “buscar experiencias nuevas”, que nos hagan salir de nuestra rutina,

disfrutar, probar.... Bien sea en un deporte que seamos totalmente autónomos, o que nos guíen mientras bajamos un río con rápidos. Es importante poder acceder a nuevas experiencias, a un turismo activo, donde todos tengan cabida, que puedan volver a sus casas y contar sus experiencias. No todo lo que hacemos es para competir, ni ser los mejores, podemos hacerlo simplemente por vivir una experiencia más. Mucha de esta oferta conlleva tener muy en cuenta los aspectos de seguridad, ya que estamos hablando de actividades al aire libre, donde tendremos que valorar los riesgos de mezclar discapacidad y deporte. Decir que siempre que me he planteado una actividad nueva, he partido de la base de que sea atractiva y llame la atención, viendo las posibilidades reales que tendría aplicarlo a mi trabajo. En caso de las actividades al aire libre, como puede ser el surf, mi primer propósito es que las personas con discapacidad vivan las sensaciones de coger una ola, y sentir cómo te lleva, viendo, sin ver, de pie, o tumbado. Sé que durante una hora estarán disfrutando, y con sensaciones que no se les olvidará durante el resto de sus vidas.

Hay que hacer disfrutar a los usuarios, o clientes si se trata de una empresa, pero siempre con todos los márgenes de seguridad cubiertos que estén de nuestra mano. Desde mi forma de trabajar, puedo hablar de dos ámbitos, donde estos aspectos son más importantes, cuando la actividad que se organiza es al aire libre, en la montaña, o en el mar, busco personas auxiliares de mi confianza que sepa que van a ayudar, mirando el tiempo, sabiendo la discapacidad, estudiando y preguntando cómo está la zona, ... , y lo que es más importante, es que las personas que ponga de auxiliares, o guías, conozcan sus limitaciones y sepan hasta dónde pueden llegar, dónde está la parte de disfrute o riesgo controlado, y cuándo se está rebasando con creces. El otro aspecto es cuando yo contrato alguna actividad con empresas, yo puedo explicarles quiénes vamos, discapacidad, perfiles..., pero no contralaré mucho más. En estos casos se intenta tener empresas de referencia, con las que trabajar, y que te han dado buenos resultados, y a los que no tienes que decirles más que cuatro datos básicos. Pero cuando no es así yo parto de una base, ellos son profesionales de ese deporte en cuestión, pero yo sé de discapacidad, y sé qué tendré que tener en cuenta aspectos como el ratio de monitores por grupo, cómo mezclar a los usuarios para que pudieran ayudarse entre ellos, preguntaré sobre accesibilidad de instalaciones, o lugares, y algo tan sencillo como apoyar la

explicación de cómo hacer esa actividad, que por nervios, y desconocimiento es donde más suelen fallar”.

Elies Soler: EJERCICIO FÍSICO, ESENCIAL PARA ACTIVARSE

“Muchas son las personas con movilidad reducida por diversidad funcional que piensan que el ejercicio físico **adaptado** es para unos pocos, para los que, dentro de sus limitaciones, tienen condiciones que les permiten entrenar y llegar a las paralympadas. El ejercicio físico está al alcance de todos, puede que no podamos elegir cualquier deporte pero sí una actividad física de manera consciente y esta debe ser una inversión obligatoria de nuestro tiempo”.

El ejercicio físico es aquella actividad física que realizamos de forma estructurada y organizada para conseguir la mejora de alguna de las capacidades físicas básicas. La RAE (Real Academia Española) define **deporte** como: 1. La actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. 2. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Cada uno conoce sus limitaciones, o al menos así lo cree, pero pocos conocen su potencial. No considero que haga falta saber hasta dónde podemos llegar, pero por lo menos sí deberíamos intentar llegar hasta donde queremos. Yo tengo la suerte de haber conocido gente que me ha hecho ver la importancia de estar en forma, la importancia de dedicarle tiempo al ejercicio físico, y gracias a ellos lo llevo experimentando desde hace ya un tiempo y puedo decir que después de la mitad de mi vida en silla de ruedas me encuentro estupendamente. Tengo la suerte de haber experimentado y aprendido muchas cosas, entre ellas la sensación del beneficio del deporte.

Las personas con diversidad funcional debido a una discapacidad física tenemos la movilidad reducida y esto provoca muchas veces una vida más sedentaria debido al sobre esfuerzo que supone moverse. Comprobado está que el ejercicio físico nos beneficia física y mentalmente, nos hace más libres ya que mejoramos nuestro estado físico optimizando nuestras posibilidades y por lo tanto nuestra capacidad para la realización de lo que decidimos hacer. El deporte me evita dolores provocados por la inactividad, mejora mi estado de

ánimo, me hace desconectar de las posibles preocupaciones, me hace más eficiente en las actividades diarias.

Hoy en día no concibo mi vida sin el deporte, y no es que tenga mucho tiempo libre para practicarlo porque me encanta mi trabajo y muchas otras actividades sedentarias, pero sé que si no estoy bien físicamente no disfruto 100% del día a día. Para mí es un vicio.

En el deporte practicado por las personas con diversidad funcional es interesante diferenciar entre deporte adaptado, específico e inclusivo:

El deporte adaptado es el que nace de uno ya existente cambiando el reglamento, el material..., de manera que se adapte a las necesidades de las personas con diversidad funcional que vayan a practicarlo, como el baloncesto en silla de ruedas, el “handcycling”, etc.

El deporte específico es el que se crea de manera exclusiva para que lo practiquen y compitan personas con diversidad funcional, como pueda ser la Boccia, el Goalball, etc.

El deporte inclusivo es el que sin ningún tipo de adaptación lo pueden practicar tanto personas con diversidad funcional como sin ella, incluso compitiendo sin tener en cuenta una diversidad funcional u otra. Es el caso del carrovelismo, en el que las categorías dependen del peso de las competidores, sin tener en cuenta edad, sexo o discapacidad física.

No todos tenemos la suerte de tener mucho tiempo libre debido al trabajo o a los estudios, o a que hay niños que cuidar u otras personas dependientes en nuestro entorno, pero debe ser prioritario mantenernos en forma para que las actividades diarias podamos desempeñarlas lo mejor posible. Si nuestra rutina no incluye actividad física hay que decidirse por el deporte que nos apetezca practicar. En mi caso, intento que el ejercicio físico sea parte de mi rutina.

Los desplazamientos en la ciudad los hago siempre en Handbike. Eso equivale a unos 45 minutos al día de ejercicio. Y por supuesto me apunto a las rutillas que puedo. El handcycling es un deporte adaptado.

En las tareas del hogar, como la limpieza del suelo de casa primero con escoba y después con fregona, mueves músculos que no sueles ejercitar.

La natación es mi deporte favorito, y más en verano. La sensación de estar flotando sin ningún tipo de presión es algo que todos deberíamos disfrutar. En mi caso unos tres días a la semana durante 45 minutos. Como no compito lo considero deporte inclusivo.

Las tablas de ejercicios que mi amiga Beatriz Crespo me pasó en su día, estoy empezando con ellas. Ejercicio físico específico para mejorar la posición en la silla. Os recomiendo seguir su blog: <http://bcresporuiz.com/bcresporuiz/>

Me gustaría ir al gimnasio, pero bueno, supongo que eso para cuando me jubile. De hecho recomiendo Tetrasport Wellness, impresionante iniciativa para potenciar las capacidades físicas de personas con movilidad muy limitada.

En resumen, lo que pretendo transmitir con este texto, es que la actividad física es necesaria para las personas que tenemos cierta movilidad reducida, es importante activarnos, hay que encontrar las posibilidades que tenemos y moverse. Hay que potenciar nuestras capacidades y la experiencia me dice que el ejercicio físico es necesario para conseguirlo.”

8 LISTADO DE ENTIDADES, ASOCIACIONES, FEDERACIONES DEPORTIVAS

Páginas oficiales de Internet

- Comité Paralímpico Español: <http://www.paralimpicos.es>
- Comité Paralímpico Internacional: <http://www.paralympic.org>
- Federación Española de Deportes para Ciegos (FDEC):
<http://www.fedc.es/>
- Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FDDF): <http://www.feddf.es/>
- Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI): <http://www.feddi.org/>
- Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Lesión Cerebral (FEDPC): <http://www.fedpc.org/>
- Federación Española de Deportes para Sordos: <http://www.feds.es>
- Real Federación Española de Ciclismo (RFEC) : <http://www.rfec.com/>
- Real Federación Hípica Española (RFHE): <http://www.rfhe.com/>
- Real Federación Española de Piragüismo (RFEP): <http://www.rfep.es/>
- Federación Española de Remo: <http://www.federemo.org>
- Real Federación Española de Tenis (RFET): <http://www.rfet.es/>
- Real Federación Española de Tenis de Mesa (RFETM):
<http://www.rfetm.com/>
- Real Federación Española de Tiro con Arco (RFETA):
<http://www.federarco.es/>
- Federación Española de Triatlón (Fetri): <http://www.triatlon.org/>
- Real Federación Española de Vela (RFEV): <http://www.rfev.es>
- Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (Fedme):
<http://www.fedme.es>
- Federación Española de Actividades Subacuáticas: <http://www.fedas.es>

- Real Federación Aeronáutica Española: <http://www.rfae.org>

Federaciones Internacionales

- Federación Internacional de Deportes para Ciegos. International Blind Sports Federation (IBSA): <http://www.ibsasport.org/>
- Federación Internacional de Deportes en Silla de Ruedas y de Amputados. International Wheelchair & Amputee Sports Federation (IWAS): <http://www.iwasf.com>
- Asociación Internacional de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral (CPISRA): <http://cpisra.org/main/>
- Federación Internacional de Ciclismo. Union Cycliste Internationale: <http://www.uci.ch/>
- Federación Internacional de Hípica. Fédération Equestre Internationale: <http://www.fei.org/>
- Federación Internacional de Piragüismo. International Canoe Federation: <http://www.canoeicf.com/icf/>
- Federación Internacional de Remo. World Rowing: <http://www.worldrowing.com/>
- Federación Internacional de Tenis. International Tennis Federation: <http://www.itftennis.com>
- Federación Internacional Tenis de Mesa. International Table Tennis Federation: <http://www.ittf.com/>
- Federación internacional de Tiro con Arco. World Archery: <http://www.archery.org/>
- Federación internacional Triatlón. International Triathlon Union: <http://www.triathlon.org/>
- Federación internacional de Vela. International Sailing Federation: <http://www.sailing.org/>

Páginas de algunos deportistas

- David Casinos: <http://ww.davidcasinos.es>

- Teresa perales: <http://www.teresaperales.net>
- Enhamen Enhamed: <http://www.enhamed.es>
- Richard Oribe: <http://www.richardoribe.com>
- Xavi Torres: <http://www.xavitorres.com>
- Miguel Ángel Martínez Tajuelo: <http://www.miguelangel-martinez.com/>
- Xavi Porras: <http://www.xaviporras.com>
- Daniel Caverzaschi:
<http://www.vodafoneteam.com/daniel-caverzaschi/blog/>
- Ricardo de Pedraza: <http://ricardodepedraza.blogspot.com.es/>
- Tomás Piñas: <http://tomaspinas.blogspot.com.es/>
- Rafael Botello: <http://rafabotello.blogspot.com>
- Santiago Sanz: <http://www.santiago-sanz.com>
- Jon Santacana: <http://www.esquia2.com>
- Álvaro Ilobre: <http://alvaroilobre.blogspot.com>
- Club Deportivo de Ciegos de Málaga: <http://cdcmalaga.blogspot.com/>

9 LISTADO DE ACRÓNIMOS

AFA	Actividad física adaptada.
AFA´s	Actividades físicas adaptadas.
CEDI	Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo.
CISS	Comité Internacional de Deporte para Sordos.
CP-ISRA	Asociación Internacional de Deporte y Recreación para Personas con Parálisis Cerebral.
CPE	Comité Paralímpico Español.
CSD	Consejo Superior de Deportes.
CSSPE	Comité Internacional de la Educación Física y las Ciencias del Deporte, de la Unesco.
FETRI	Federación Española de Triatlón.
FIFA	Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol.
FISA	Federación Internacional de Sociedades de Remo.
IBSA	International Blind Sport Association (Federación Internacional de Ciegos).
IBU	Unión Internacional de Biatlón.
ICF	International Canoe Federation (para piragüismo).
IIHF	Federación Internacional de Hockey sobre Hielo.
INAS-FID	Federación Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual.

IPC	Comité Paralímpico Internacional.
ISMGF	International Stoke Mandeville Games Federation.
ISMWSF	International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation (Federación Internacional Stoke Mandeville). Deportes para discapacitados.
ISOD	International Sports Organization for the Disabled (Organización Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad).
ITU	Unión Internacional de Triatlón.
IWAS	International Wheel Chair and Amputee Sport Federation.
JJOO	Juegos olímpicos.
JJPP	Juegos paralímpicos.
Liondau	Ley de Igualdad de Oportunidades, no Discriminación y Accesibilidad Universal de las Personas con Discapacidad.
NEE	Necesidad educativa especial.
RFEP	Real Federación Española de Piragüismo.
SOE	Special Olympics España.

10 BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, M.J., Araoz, I. (2001). EL impacto de la convención internacional sobre los derechos de las personas con discapacidad en la legislación educativa española. En *Colección Convención ONU, Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad*. Madrid: Ediciones Cinca.
- Arráez, J.M. (2008). Integración/inclusión en educación física escolar. En *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro*. Pérez (coord.). Madrid: Comunidad de Madrid, Plan de Formación, (pp. 311-323).
- Arroyo, O. (2011). Clasificaciones médico deportivas. En *Libro de actas del 49º Congreso de la Sociedad Española de Medicina Física y Rehabilitación*. Toledo: Sermef, pp. 13-15.
- Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad. (2011). *Derechos Humanos y discapacidad; informe España 2010*. Madrid: Ediciones Cinca.
- Comité Paralímpico Español. (2013). Disponible en <http://www.paralimpicos.es/publicacion/principal.asp>
- Comité Paralímpico Español. (2013). *XIV Juegos Paralímpicos Londres 2012*. [Consulta 14-12-2013]. Disponible en <http://www.paralimpicos.es/web/2012LONPV/londres2012/londres2012.asp>
- Consejo de Europa. (1986). *Carta Europea del Deporte para Todos: Personas con Discapacidad*. [Consulta 15-09-2011]. Disponible en: http://www.coe.int/t/dg4/sport/resources/texts/spchart4_en.asp#TopOfPage
- Doll-Tepper, G. (1994). Deporte adaptado: perspectiva social, En *Apunts, Educación Física y Deportes*, nº 38, pp. 21-24.

- Doll-Tepper, G., DePauw, K.P. (1996). Theory and practice of adapted physical activity. Research perspectives. En *Sport Science Review*, nº 5 (1), pp.1-11.
- Garcia-Hernández J.J., y otros. (2013). Análisis del efecto de las actividades físicas grupales en pacientes con daño cerebral adquirido en fase subaguda. En *Revista Neurol*, nº 57, pp. 64-70.
- Gil, A. (2013). La atención clínico sanitaria a la discapacidad y su papel en la difusión de las actividades físico deportivas. En *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro*. Pérez (coord.). Madrid: Comunidad de Madrid, Plan de Formación, pp. 15-62.
- Gomendio, M. (2011). *Educación Física para la Integración de niños con necesidades educativas especiales*. Madrid: Gymnos.
- Hutzler, Y. (2008). Las AFA como herramienta de evaluación e intervención: un punto de vista lfapa. En *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro*. Pérez, J., (coord.). Madrid: Dirección de General de Deportes de la Comunidad de Madrid, pp. 181-207.
- Institute of Technology Tralee. (2009). *European Inclusive Physical Education Training* [consulta 03-10-2012]. Disponible en: <http://www.eipet.eu>
- International Council of Sport Science and Physical Education. (2007). *Sports Vademécum*. (4th ed.). Berlín: ICSSPE.
- International Paralympic Committee. (2006). *Paralympic School Day* [en línea]. [Consulta: 04-10-2012]. Disponible en: <http://www.paralympic.org/TheIPC/WWD/ParalympicSchoolDay>
- Jofre, A. (2010). El proceso de inclusión del deporte adaptado en las estructuras deportivas ordinarias. En *El deporte y la AFA como plataforma hacia la vida independiente* [seminario]. León: CRE Discapacidad y dependencia San Andrés de Rabanedo.

- Jofre, A. (2011). El reto de la integración del deporte adaptado español en el deporte convencional. En *Avanzando Juntos Hacia la Integración. 1ª Conferencia Nacional de Deporte Adaptado*. Pérez, J., Sanz, D., (eds.). Madrid: Universidad Politécnica, pp. 47-54.
- Landaberea, J.A. (2011). Hacia una reforma legal para la integración del deporte adaptado. En, *Avanzando Juntos Hacia la Integración. 1ª Conferencia Nacional de Deporte Adaptado*. Pérez, J., Sanz, D., (eds.). Madrid: Universidad Politécnica, pp. 47-54.
- Léséleuc, E de., Pappous, A., Marcellini, A. (2009). La cobertura mediática de las mujeres deportistas con discapacidad. Análisis de la prensa diaria de cuatro países europeos durante los Juegos Paralímpicos de Sídney 2000. En *Apunts, Educación Física y Deportes*, nº 97, pp. 80-88.
- Martínez, J.O. (2008) Hospi-Sport Cataluña: filosofía, estructura y aplicaciones. En *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro*. Pérez (coord.). Comunidad de Madrid, Plan de Formación, pp. 239-250.
- Mendoza, N. (2009). El reto de la integración de deportistas con gran discapacidad. En *Libro de actas de la 1ª Conferencia Nacional de Deporte Adaptado*. Pérez, J., y Sanz, D. (eds.). Toledo: Consejo Superior de Deportes y Comité Paralímpico Español.
- Mendoza, N. (2010). *Propuestas prácticas de educación física inclusiva para la etapa de secundaria*. Barcelona: Inde.
- Pauw de; K.P., y Gavron S.J. (2005). *Disability sport* 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pérez J. (2012). Baloncesto en silla de ruedas. En *Deportistas sin adjetivos: el libro de la FEDDF*. Madrid: CSD, Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Física, CPE, pp. 303-353.
- Pérez J., Reina R., Sanz D. (2012). Las Actividades Físicas Adaptadas para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. En *Ciencia, Cultura y Deporte*, nº 21, vol. 7, año 8, pp. 213-224.

- Pérez, J. (2003). La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adaptado. En *I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Acta*. Martínez, J.O. (ed.). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, pp. 229-243.
- Pérez, J., Alonso, J. y Sampedro, J. (2011). The Centre for Inclusive Sport Studies in Madrid (Spain): an example of research application in adapted and inclusive sports. En *Journal of Sport Sciences and Physical Education*. International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE), mayo, nº 61.
- Pérez, J., Barba, M, García, L. (2013) (eds.) Deporte inclusivo en la escuela. En *Publicaciones del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo*. Universidad Politécnica de Madrid y Fundación Sanitas, nº 3, 221 p.
- Pérez-Tejero J., y otros (2012). Diseño y aplicación de un programa de intervención de práctica deportiva inclusiva y su efecto sobre la actitud hacia la discapacidad: El Campus Inclusivo de Baloncesto. En *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, volumen 3, año VI, pp. 258-271.
- Pérez-Tejero, J., y otros. (2013) Paraciclismo: estudio sobre los procesos de integración a nivel internacional. En *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1^{er} trimestre, nº 111, pp. 79-86.
- Pérez-Tejero, J., y otros. (2012). El Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI): investigación aplicada, formación y promoción deportiva para personas con discapacidad en acción. En *Revista Andaluza de Documentación sobre el Deporte*, nº 4. ISSN: 2174-1212.
- Reina, R. (2010). *La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Sevilla: Wanceulen.
- Ríos, M. (2003). *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.

- Ríos, M.; Arráez, J.M., y otros. (2009) Personas con Discapacidad. En *Plan integral para la Actividad Física y el Deporte*. [Versión 1]. Disponible en: <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/discapacidad.pdf> [Acceso: 12-11-12].
- Ritche, K.J., y otros. (1992). Integrated swimming classification: A faulted system. En *Adapted Physical Activity Quarterly*, nº 9, pp. 5-13.
- Ruiz, P. (2007). Estado de la cuestión en la formación en AFA en España y Europa. En: *II Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Actas*. Martínez Ferrer, J.O. (ed.). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, pp. 53-61.
- Sanz, D., Reina, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Tweedy, S.M., Vanlandewijck, Y. (2011). International Paralympic Committee position stand-background and scientific principles of classification in Paralympic Sport. En *Br J Sports Med*, nº 45, pp. 259-269.
- Vanlandewijck, Y.C., Chapel, R.J. (1996). Integration and classification issues in competitive sports for athletes with disabilities. En *Sport Science Review*, nº 5 (1), pp. 65-88.
- Villagra, H.A. (2008). El papel de la escuela y de la Educación Física para los alumnos con discapacidad. En *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro*. Pérez (coord.). Comunidad de Madrid, Plan de Formación. (pp. 63-110).

Para aportar sugerencias o ideas que nos ayuden a mejorar este documento, puedes escribir un correo a:

Dirección: ayudastecnicas.ceapat@imserso.es

Asunto: Infórmate sobre deporte adaptado



CEAPAT – IMSERSO

Calle Los Extremeños,1 (esquina avenida Pablo Neruda)

28018 Madrid

Teléfono: 91 703 31 00

Fax: 91 778 41 17

Correo electrónico: ceapat@imserso.es

Facebook: <http://www.facebook.com/Ceapat>

Twitter: <https://twitter.com/ceapat>

Página Web: www.ceapat.es



Centro de Referencia Estatal
de Autonomía Personal
y Ayudas Técnicas