

DEPORTE Y DISCAPACIDAD

J.A. LAGAR

Redactor Deportivo de Radio Nacional de España en Extremadura

1.- INTRODUCCIÓN.

Mi nombre es José Antonio Lagar García, tengo 42 años y soy minusválido físico desde los 5 meses, como secuela de una poliomielitis. Además soy padre de dos niñas; una de ellas, Eva, tras una anoxia (falta de oxígeno) al nacer, sufre una lesión cerebral que afecta a su sistema motórico y a sus seis años le impide hablar o mover sus manos o pies con normalidad.

Esta doble faceta de afectado por una discapacidad y padre de afectada, así como mi trabajo como redactor deportivo de Radio Nacional de España en Extremadura, seguramente han motivado a los organizadores de este congreso para hacerme este encargo: la redacción de esta ponencia sobre deporte y discapacidad, para la que reconozco mis pocos conocimientos y la esperanza de que el ánimo y la voluntad de hacerlo bien puedan servir para que esta reflexión y los datos que he recopilado sean de alguna utilidad para el mundo de la discapacidad.

En principio, ya el título es un grandísimo atrevimiento porque hablar de deporte sin especificar si nos estamos refiriendo al deporte como juego, como componente educativo, como estímulo para mejorar o como deporte de elite, capaz de llegar a la participación en una Paralimpiada, es casi una entelequia.

Pero además, nunca he estado de acuerdo con las etiquetas y como afectado me cuesta aceptar esa terminología de discapacitado que me colocan o que le ponen a hija, a pesar de nuestras muchas limitaciones. Por eso me pregunto y les pregunto a ustedes, ¿acaso alguna vez no se han sentido discapacitados a la hora de correr 100 m. en determinado tiempo, de estudiar una carrera universitaria o sencillamente a la hora de entender las reglas de determinados deportes?

Discapacitado, minusválido, inválido y por supuesto términos abolidos como anormal o subnormal son peyorativos que coloca esta sociedad a quienes han cometido el delito de ser diferentes de ese cliché que tenemos para recibir la consideración de “personal normal”.

Por tanto como primera propuesta de esta ponencia yo les pediría que practicásemos el deporte de la solidaridad y empecemos a aceptarnos como realmente somos, seres imperfectos capaces de realizar las más excelsas acciones pero a la vez llenos de imperfecciones y de limitaciones, sean estas visibles a los demás o se encuentren en nuestro interior.

Conseguir una sociedad en la que todos, los fuertes y los débiles, avancemos juntos será sin duda el reto de un futuro mejor y más justo.

Deporte

Cuando hablamos de deporte nos referimos a aquel que forma parte de los agentes de la Educación Física junto a la gimnasia, la recreación y la vida en la naturaleza. De esta manera el deporte tiene el respaldo pedagógico que le brinda la Educación Física y con él los instrumentos didácticos (Fundamentación, expectativas de logro, metodología, recursos y evaluación) para su culminación.

Con esto hay que dejar bien en claro la profesionalidad que deben tener aquellas personas que se encuentren frente a un equipo deportivo con estudios y capacidad inherentes al cargo.

Discapacidad

Además del término Discapacidad existen otros términos que pueden utilizarse como sinónimo: Disminución, deficiencia, capacidades diferentes, minusvalía; En inglés encontramos que los dos más utilizados son disability y handicap.

En Argentina se utiliza generalmente el término “Discapacidad”. Esta sería la expresión menos molesta ya que nos figura una disminución de alguna/s capacidad/es en comparación al grado que se considera normal. El Deporte para personas con discapacidad (no para discapacitados) deberá ser adaptado a la disminución que evidencia, según sea esta de índole motora, mental y/o sensorial.

Para poder delimitar nuestro campo de estudio o trabajo llamaremos a esta área **Deporte Adaptado a personas con discapacidad**, de esta manera dejaremos el lugar para luego completar con la discapacidad que posea la persona dentro de los tres grandes grupos: motora, sensorial y mental.

Muchas veces por una cuestión de rapidez y economía también denominamos al área: **Deporte Adaptado**, claro que también se denomina de esta manera a aquellos Deportes que van dirigidos a poblaciones reclusas, embarazadas, tercera edad, transplantados; así como a los Mini-deportes.

En los Deportes exclusivos a personas con discapacidad se nos hace más fácil la denominación: Ej. : Baloncesto en silla, Boccia, Marathón en silla, quadrugby.

Como dijimos anteriormente dividiremos en un primer paso la población en tres grandes grupos:

- ?? Personas con discapacidad motora.
- ?? Personas con discapacidad intelectual o mental.
- ?? Personas con discapacidad sensorial.

Cualquier niño, adolescente, adulto con alguna/s de estas tres grandes disminuciones puede practicar deportes, sólo habrá que buscar aquel que corresponda según la patología y el grado de afección, así como del gusto y las cualidades. El certificado médico previo es importante ya que en algunas patologías el deporte está contraindicado: insuficiencias cardíacas agudas, enfermedades infecciosas en su período crítico, artritis reumatoidea, etc.

2.- DEPORTE PARA DISCAPACITADOS

Los seres humanos somos, sentimos y nos movemos diferentes unos de otros, en realidad somos personas con diferentes capacidades. Todos tenemos el derecho a la igualdad y equiparación de oportunidades (salud, educación, trabajo, transporte, recreación y deporte, etc.). Basado en estos conceptos y en el de habilitación y rehabilitación: "**proceso por el cual una persona logra la integración completa a la sociedad a través de medidas médicas, educativas y sociales**" se incluye el deporte como medio para alcanzar objetivos de salud psicofísica y socialización.

El deporte puede dar respuestas a diferentes necesidades:

Terapéuticas: como parte de un programa de actividad física en el tratamiento de la discapacidad.

Educativas: practicado en instituciones donde el fin es la educación integral del alumno. Resalta las capacidades.

Recreativas: como actividad para el tiempo libre.

Competitivas: Práctica individual o grupal que requiere de entrenamiento, disciplina, superación, respeto de las reglas.

3.- DEPORTE PARA TODOS

Se refiere a que debe ser practicado también por personas con discapacidad: **motriz mental, sensorial** (sordos y ciegos), **visceral** (transfundidos, HIV, epilépticos, asmáticos, etc.), y **la tercera edad**, ya que ayuda a la normalización.

Los beneficios generales son:

- ?? - favorece un mejor trabajo cardio respiratorio
- ?? - mejora la amplitud articular
- ?? - mejora In fuerza muscular
- ?? - mejora el trofismo
- ?? - desarrolla atención y coordinación
- ?? - favorece el reconocimiento del esquema corporal
- ?? - facilita la ubicación espacial
- ?? - refuerza la autoestima
- ?? - estimula la relación con otras personas

Las patologías que se integran al deporte para discapacitados motores son:

- ?? Lesiones medulares adquiridas
- ?? Espina Bífida
- ?? Secuela de Poliomieltis
- ?? Amputados
- ?? Dismelias
- ?? Artrogriposis
- ?? Lesiones de plexo y Nervios Periféricos
- ?? Luxación Congénita de Caderas
- ?? Secuelas de Fracturas Graves
- ?? Hemipléjicos post ACV
- ?? Artrosis
- ?? Atrofias Espinales
- ?? Parálisis Cerebral
- ?? Secuelas de Traumatismo de Cráneo

4.- BENEFICIOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

El deporte adaptado representa una real importancia en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológico.

Toda persona con alguna disminución de sus capacidades deberá enfrentar una sociedad construida sobre parámetros “normales”, siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente las personas con discapacidad deberán sortear.

El deporte ayudará en un principio a abstraerse por momentos de los inconvenientes que esas barreras acarrearán; además fortalecerá su psiquis (afectividad, emotividad, control, percepción, cognición). Pero lo que es más importante es que el deporte crea un campo adecuado y sencillo para la auto-superación, busca establecer objetivos a alcanzar para poder superarse día a día y luego a partir de ellos proyectar otros objetivos buscando un reajuste permanente. La **auto-superación** no sólo acarrea beneficios de índole psicológica sino también social.

Rodríguez Facal nos dice que: “ *El entrenamiento a partir de sus principios pedagógicos no es un medio en sí mismo sino un mejoramiento de la salud y una **preparación para la vida***”

De la mano de los beneficios psicológicos del deporte adaptado aparecen los beneficios sociales. Entender que todas las personas pueden practicar deportes y recibir este servicio como un bien social más, es el principio de la inserción social y por ende el primer paso hacia la integración.

Fernando Martín Vicente habla de diferentes niveles de integración de las personas con discapacidad a través del deporte, estos son:

1. *El disminuido participa en el deporte exclusivamente en su ambiente con otros disminuidos. Esta es la forma menos avanzada de integración. Clubes para discapacitados.*

2. *En paso posterior en el progreso de la integración es la forma en que los Clubes Deportivos para convencionales tienen una sección de Deporte Adaptado.*
3. *La forma más avanzada de integración es aquella en que personas con discapacidad realizan deportes junto a personas sin discapacidad.”*

Dentro de los puntos (1) y (2) se encuentran los Deportes exclusivos.

Dentro del punto tres se observan los Deportes inclusivos. Estos nunca serán de características competitivas.

Estos tres niveles de integración a través del Deporte no se dan como un proceso sino que se establecen de acuerdo al carácter, los objetivos y el ámbito donde se desarrolla el Deporte Adaptado. A saber:

- ?? Deporte Adaptado Escolar
- ?? Deporte Adaptado Recreativo
- ?? Deporte Adaptado Terapéutico
- ?? Deporte Adaptado Competitivo

5.- BENEFICIOS TERAPÉUTICO-EDUCATIVOS

Los beneficios terapéuticos y educativos del Deporte para personas con discapacidad variarán según las características y el ámbito a llevarse a cabo.

1) Deporte adaptado escolar

Dos son los lugares donde se desarrolla: en las Escuelas Especiales y en las Escuelas Comunes. En estas últimas los alumnos con necesidades educativas especiales (así se los denomina) se encuentran integrados a sus compañeros convencionales.

Si bien en los Establecimientos Educativos la gimnasia toma un papel predominante dentro de las expectativas de logro de la Educación Física, el aula de Educación Física va siendo el medio correcto para que el alumno edifique las bases de la futura disciplina deportiva que realizará en algún club o institución.

Las áreas motrices a desarrollar son:

- ?? Cualidades perceptivo motoras
- ?? Habilidades motoras
- ?? Cualidades condicionales y coordinativas

Los medios para poder desarrollarlas son:

- ?? Psicomotricidad
- ?? Recreación
- ?? Gimnasia
- ?? Juegos, pre-deportivos e inicio al deporte.

Esta metodología de trabajo que se realiza generalmente en las Escuelas, es aquella que luego permitirá incorporar las técnicas y el entrenamiento específico de cualquier disciplina deportiva.

Debemos pensar que la mayoría de las personas que transitan por el Deporte Adaptado Escolar son niños y adolescentes con una discapacidad genética y/o hereditaria, o adquirida en sus primeros años. Por eso es que estas pueden llegar a ser las únicas experiencias motrices de su vida.

2) Deporte adaptado recreativo

Como recreativo nació el Deporte para personas con discapacidad para luego transformarse en terapéutico. Los ámbitos en que se da son: entes estatales, plazas, Escuelas, Hospitales y clínicas e instituciones.

El deporte recreativo tiene que ver mucho con los deportes inclusivos. Son muchas veces juegos adaptados a todos los individuos que quieran participar del mismo. Tiene por objetivo el buen uso del ocio y del tiempo libre.

Muchas personas con alguna disminución se sienten marginadas y postergadas, a través de este tipo de deporte podrán distraerse y relacionarse con numerosas personas.

3) Deporte adaptado terapéutico

Se entiende al deporte como parte del proceso de rehabilitación. Entendiendo a la rehabilitación como los procedimientos médicos, psicológicos, pedagógicos y sociales que sirven para el mejor desarrollo de las capacidades de la persona con necesidades especiales.

El deporte no debe ser nunca un cúmulo de movimientos, ya que el mismo tiene sus fundamentos pedagógicos a raíz de los cuales se establecen los objetivos propios de la actividad.

Es importante decir que en el deporte y a través de la motivación que el mismo desencadena se realizan esfuerzos que muchas veces superan aquellos que se realizan durante un sesión individual de trabajo físico. Por ejemplo: un parapléjico comienza a practicar un deporte como el tenis de mesa de una manera recreativa y de a poco se va animando, **con esfuerzo**, a llegar a “pelotitas” sobre las líneas a las que antes no llegaba.

De esta manera está trabajando de una forma más exigente y sin darse cuenta del trabajo de fuerza ejecutado.

Antes que una persona con discapacidad comience a practicar deporte deberá haber completado su tratamiento reeducativo y de ejercicios individuales. Deberá estar sin dolores, y sin zonas inflamadas. El Deporte terapéutico comenzará lo más temprano posible pero nunca a expensas del tratamiento físico individual.

Ya vimos que el deporte mejora tanto el campo psicológico como el social; también desarrolla las capacidades perceptivo-motoras, las habilidades motoras y las capacidades condicionales y coordinativas. A todos estos beneficios se le suman los beneficios Terapéuticos:

- ?? Contribuye a mantener y mejorar las funciones corporales ya obtenidas en su etapa de tratamiento físico individual.
- ?? Mejora las funciones motoras, sensoriales y mentales, tanto las que se encuentran en las zona disminuidas como en la zonas no disminuidas, tratando al individuo como un ser completo.
- ?? Estimula el crecimiento armónico y previene deformidades, y vicios posturales.

Para iniciar un Programa de Deporte Terapéutico deberemos tener conocimiento de las características generales de su deficiencia, esto nos indicará si presenta alteraciones en los mecanismos de percepción (deficiencia sensorial), en la decisión (deficiencia cognitiva o alteraciones de la personalidad) o en la ejecución (deficiencias motrices o fisiológicas). Esta información deberá completarse con las particularidades de cada individuo, ya que el alumno con discapacidad o hasta con una misma deficiencia presentan necesidades educativas diferentes en función de factores como:

- ?? Actitud ante la discapacidad
- ?? Grado de afectación
- ?? Estimulación recibida
- ?? Condiciones del entorno (familia, escuela, etc)
- ?? Experiencias motrices anteriores
- ?? Momento de aparición de la deficiencia.

En los hospitales, clínicas e instituciones de los países del primer mundo se ha extendido de gran manera el deporte como medio terapéutico. En España gran cantidad de hospitales tienen lo que se denomina los “Hospi-sport”.

4) Deporte adaptado competitivo

Para hablar de Deporte de competencia para personas con discapacidad decimos que debe tener:

- ?? **Un reglamento de juego.**
- ?? **Entes Internacionales y Nacionales que lo avalen.**
- ?? **Un sistema de competición (local, nacional e internacional)**
- ?? **Un sistema de clasificación.**

(*) **Un reglamento de juego:** Demás está decir que la competencia y el reglamento específico de juego se establecen sólo en los deportes exclusivos, o sea que sólo participan deportistas con un tipo de discapacidad o con similitud de patologías.

6.- HISTORIA.

El deporte para discapacitados motores empezó en Alemania en 1918, cuando un grupo de mutilados, para olvidar las consecuencias y horrores de la guerra y aliviar las largas horas de hospitalización, empezaron a practicar un deporte. Naturalmente, estos buenos alemanes no pusieron siglas a su actividad y este movimiento decayó. Más tarde, en Glasgow, en 1932, una asociación de golfistas de un sólo brazo también intentó hacer algo, pero al no ponerle siglas a su actividad también decayó. Vino más tarde un club de motor; se identificaron con la sociedad y desaparecieron.

Corría el año 1847 cuando el pedagogo Austriaco Klein edita un libro llamado “Gimnasia para Ciegos” en donde incluía deportes para esta población.

A fines del 1800 se realiza en Europa el primer Programa de Deportes para sordos.

Pero cuando realmente comenzó el Deporte Adaptado a personas con discapacidad fue después de la Segunda Guerra Mundial que dejó como saldo una gran cantidad de lesionados medulares y amputados entre otros.

Después de la segunda guerra mundial en el Hospital para Lesionados Medulares de Stoke Mandeville - Inglaterra, el **Dr. Ludwing Guttmann**, gran cirujano y traumatólogo, lo utilizó como medio terapéutico. Fue el Dr. Guttmann, en el año 1944 quien dijo clarísimamente que el fin más noble del deporte de minusválidos es: **ayudarles a restaurar la conexión con el mundo que les rodea**. Este es el fin fundamental, la participación, el restaurarse en la sociedad.

El Dr. Guttmann fue quizá de los primeros en observar que el deporte de minusválidos servía para insertarlos socialmente en la sociedad. Es fundamental que los minusválidos se suban al tren de la historia que es el deporte, el fenómeno social más importante, para conseguir la integración y normalización.

Guttmann acertó pensando que todo movimiento que no va respaldado por una Institución, a la larga se pierde (esto está en la historia: al cristianismo le salió la Iglesia, al Marxismo le salió el Comunismo). Así, además de promocionar el deporte para minusválidos en sillas de ruedas, quiso crear un movimiento que perdurara en la historia, la Federación "Stoccke Mandeville".

En un principio Guttman buscaba a través del deporte restablecer el bienestar psicológico y el buen uso del tiempo libre del paciente, pero al tiempo se dio cuenta que la disciplina deportiva influía positivamente también en el sistema neuromuscular y ayudaba a la reinserción de la persona en la sociedad.

El Doctor comenzó con el tiro con arco, el baloncesto en silla y el atletismo, para luego seguir con muchos otros deportes más hasta llegar a implementar en 1960 la halterofilia.

En 1948 se realizaron los 1° Juegos de Deporte en silla de ruedas Nacionales (Inglaterra) en Stoke Mandeville. Estos Juegos pasaron a ser Internacionales cuando en 1952 se sumaron los Holandeses.

Al mismo tiempo en USA el baloncesto en silla hacia furor. En 1949 en el país del norte se realizó el 1° Torneo Nacional de Baloncesto en silla, y se formó la N.W.B.A. (National Wheelchair Basketball Association).

En América del Sur, alrededor del año 1950, se suma al movimiento como consecuencia de la epidemia de Poliomiélitis que azotó a esta región del continente americano. Argentina no fue la excepción y a raíz de esto comenzó también las actividades en nuestro país. FITTE fue la primer institución del país en trabajar con deportistas en silla. El Prof. Mogilesky y el Prof. Ramírez fueron los iniciadores.

Corría el año 1960 cuando se realizaron en Roma las 1° Paraolimpiadas (hoy llamadas Paralimpiadas). Las mismas se realizaron inmediatamente después de la conclusión de las Olimpiadas. Formula que se mantiene en la actualidad, perfeccionándose año tras año con un alto nivel de competencia en todas las disciplinas. También se hacen los Juegos Parapanamericanos, los Europeos, los Asiáticos, los Mundiales de diferentes disciplinas y los Juegos de Invierno.

Con una visión muy importante de la historia. Guttmann se dio cuenta de que el deporte de minusválidos siempre sería marginal, y además de ponerle unas siglas lo quiso acunar junto a los otros grandes movimientos del deporte. En 1948 ya sitúa el incipiente deporte de minusválidos en sillas de ruedas en las XIV Olimpiadas de Londres. Avanzando este movimiento de "Stocke Mandeville", en 1960 da un paso de gigante y se presenta en audiencia privada al Papa Juan XXIII, de tan gratísimo recuerdo. El Papa, mirándole a los ojos, le dijo: "**Dr. Guttmann, Vd. Será el Coubertin de los minusválidos**".

En sí, la Federación de Deportes en Sillas de Ruedas de "Stocke Mandeville" (ISMWSF) es un sistema de organización en más de sesenta países. Es una de las Federaciones más antiguas y tiene una Secretaría permanente en Stocke Mandeville (Inglaterra). Su estructura actual evoluciona claramente alrededor de once secciones de deportes que disfrutan de un nivel de autonomía. Algunos deportes, como el baloncesto en sillas de ruedas y el tenis, son totalmente autónomos. Otros deportes, como levantamiento de pesas, tienen una autonomía bastante limitada; por ejemplo, llevan a cabo sus Campeonatos dentro de la Federación, que también realiza unos Juegos anuales, que se llaman los Juegos Internacionales "Stocke Mandeville" en sillas de ruedas, así como Campeonatos del Mundo en distintos deportes.

En muchos otros acontecimientos, también por supuesto ISMWSF se compromete para la promoción y el desarrollo de los deportes en sillas de ruedas en todo el mundo. Finalmente, igual que las otras Federaciones Internacionales de deportes, son miembros del IPC. (Comité Paralímpico Internacional).

Los deportes que más se practican son: Básquet, Natación. Atletismo, Tenis de Mesa, Bochas y Football en Parálisis Cerebral, Esgrima, Tenis, Equitación, Voley, Esquí. Los deportistas suelen estar Federados en sus distintos países bajo siglas que aglutinan a las

distintas minusvalías que padecen: parálisis cerebral, sillas de ruedas, ciegos, retraso mental, etc. Estas Federaciones responden al Comité Paralímpico Internacional.

Del 4 al 14 de noviembre de 1999 se desarrollaron los Juegos Paralímpicos Panamericanos México 99, participaron 19 países que compitieron en las disciplinas de atletismo, natación, básquet y tenis de mesa.

Las Instituciones nacieron para las distintas minusvalías y dijeron a los técnicos de las Federaciones que prepararan un sistema de coordinar todo el deporte de minusválidos en el mundo. Así se creó ICC (Comité Internacional de Coordinación).

Para poder competir los deportistas deben ser clasificados por categorías, el objetivo es equiparar para la competencia. Cada deporte tiene su clasificación específica que consta de una evaluación funcional llevada a cabo por un equipo formado por médico, terapeuta físico y técnico deportivo.

7.- DEPORTES PARALIMPICOS

Desde las primeras parolimpiadas en Roma, en 1960, el deporte de competición para discapacitados ha cambiado mucho, mayor profesionalización, mas apoyo, mejores medios técnicos y sobre todo, gracias a la cobertura de los medios de comunicación, mayor sensibilización y menos morbo de una sociedad que se interesa por esta competición y empieza a valorar los logros de estos deportistas especiales.

En las últimas parolimpiadas de Sydney 2000 participaron un total de 186 atletas paralímpicos que compitieron en 18 modalidades deportivas, utilizando las definiciones del propio Comité Paralímpico Español, conozcamos un poco cada una de estas modalidades deportivas.

7.1.- Atletismo.

El deporte rey de los Juegos Olímpicos también lo es en los Paralímpicos. El atletismo es el deporte más emblemático de la Parolimpiada y en él compiten todo tipo de discapacitados. Existen pruebas en silla de ruedas, hay atletas que corren, saltan o lanzan con sus prótesis, los ciegos compiten junto a su guía, con sus brazos unidos mediante una cuerda, mientras que el resto de los minusválidos físicos, paralíticos cerebrales, deficientes visuales o discapacitados intelectuales que no precisan ayudas técnicas participan con total normalidad en prácticamente las mismas pruebas del programa olímpico.

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. Por su parte, **los guías que acompañan a los ciegos nunca pueden sobrepasar al invidente** al que van unidos por una cuerda, pero tampoco pueden quedarse atrás, por lo que han de tener un elevado nivel competitivo, similar al de su acompañado.

El atletismo paralímpico incluye carreras, lanzamientos, saltos, pentatlón y maratón.

Los competidores están divididos según sus minusvalías y subdivididos a su vez en clases, en función de su capacidad funcional para el deporte.

7.2.- Baloncesto.

En los Juegos Paralímpicos existen dos modalidades de baloncesto: el baloncesto en silla de ruedas y el practicado por los discapacitados intelectuales.

El baloncesto en silla de ruedas, el más tradicional, se juega en una cancha exactamente igual a la del baloncesto olímpico, con las mismas medidas, el mismo balón, las canastas a la misma altura y la línea de triple a la misma distancia. Participan jugadores con discapacidades físicas, con un sistema de puntuación médica que trata de garantizar que atletas con minusvalías severas (parapléjicos, por ejemplo) tengan sitio en los equipos. A cada atleta se le da una puntuación entre 1 -los más afectados- y 4,5 -los menos afectados-, y entre los cinco jugadores en cancha no pueden sumar más de 14,5 puntos. Las reglas son las mismas que las de la FIBA, aunque con las lógicas adaptaciones a los jugadores en silla, como la regla de pasos o la falta técnica por levantarse de la silla de ruedas en pleno juego. Aunque los sistemas de juego son muy similares a los del baloncesto de a pie, las defensas hombre a hombre, en zona o los bloqueos cobran gran importancia en el baloncesto en silla de ruedas.

El baloncesto practicado por discapacitados intelectuales es exactamente igual que el baloncesto olímpico, con las lógicas dificultades de coordinación, concentración o comprensión de tácticas o reglas por parte de los baloncestistas con minusvalías psíquicas.

7.3.- Boccia

Deporte específicamente paralímpico, similar a la petanca y en el que únicamente participan personas en silla de ruedas, con graves afectaciones por parálisis cerebral y otras minusvalías físicas severas. Es un juego de precisión, que consiste en lanzar pelotas de cuero lo más cerca posible de una pelota blanca, en un campo de juego largo y estrecho.

La boccia es el un deporte mixto, en el que los hombres y las mujeres compiten entre sí.

Las únicas categorías lo son en función del grado de discapacidad que padezcan los deportistas. Todos ellos, gravemente afectados y por tanto sentados en sillas de ruedas, lanzan las bolas con sus manos, excepto los de la clase correspondiente a la discapacidad más severa, que juegan con la ayuda de una canaleta, sobre la que el deportista deposita la bola una vez escogida la dirección. Existen pruebas individuales, por parejas y de equipos.

7.4.- Ciclismo

Ciegos, deficientes visuales, amputados y paralíticos cerebrales son los colectivos de discapacitados que participan, cada uno con sus peculiaridades, en las pruebas de ciclismo de los Juegos Paralímpicos.

Los ciegos y deficientes visuales participan en competiciones de ciclismo en tándem, con un piloto vidente delante y el discapacitado visual detrás. Existen pruebas masculinas, femeninas y mixtas tanto en velódromo como en ruta. Los pilotos de los tándemes de ciegos son los únicos deportistas no discapacitados que tienen la oportunidad de ganar medallas en los Juegos Paralímpicos. Los amputados, con sus prótesis, y los paralíticos cerebrales compiten en bicicletas de carreras normales, excepto los paralíticos cerebrales severamente afectados, que pueden hacerlo en triciclos. También se contemplan pruebas tanto en pista como en carretera, masculinas y femeninas.

7.5.- Judo

Los protagonistas del **judo paralímpico** son deportistas ciegos y deficientes visuales. Las únicas adaptaciones que necesitan estas personas son la variación de texturas para delimitar las zonas de competición en el tatami, así como el hecho de que se ha de comenzar el combate estando los dos luchadores en contacto físico. En el judo paralímpico no se hace distinción entre ciegos totales y deficientes visuales y las únicas categorías son, al igual que en el judo olímpico, en función del peso del participante. En el programa de los Juegos Paralímpicos únicamente se contempla el judo masculino, aunque en otras competiciones mundiales o internacionales ya se están incorporando pruebas para judokas ciegas o deficientes visuales.

7.6.- Natación.

Uno de los deportes más emblemáticos de los Juegos Paralímpicos, en la natación compiten deportistas de todos los grupos de discapacidad: ciegos, discapacitados intelectuales, minusválidos físicos y paralíticos cerebrales.

Los nadadores discapacitados saltan a la piscina sin ningún tipo de ayuda técnica (en el caso de los amputados no está permitido nadar con prótesis) y siguiendo las mismas reglas que en la natación olímpica. Las únicas adaptaciones necesarias son la posibilidad de comenzar la prueba desde dentro del agua, sin tener que lanzarse desde el poyete de salida, o la señalización auditiva o táctil para ciegos y deficientes visuales cuando se aproximan a la pared de la piletta (suele utilizarse una barra con la punta acolchada para avisarles, mediante un pequeño golpe en la cabeza, de la proximidad de la pared) o en las pruebas de relevos.

Mientras ciegos y discapacitados intelectuales compiten en categorías independientes, minusválidos físicos y paralíticos cerebrales lo hacen conjuntamente mediante un sistema de clasificación funcional, que agrupa en cada clase a nadadores de similares aptitudes.

7.7.- Esgrima

La esgrima paralímpica se practica exclusivamente en silla de ruedas. La mayor diferencia respecto a la esgrima olímpica es que la silla de ruedas de los competidores se encuentra anclada al suelo, para permitir mayor libertad de movimientos en los brazos. Para compensar la falta de movilidad, los tiradores paralímpicos llegan a desarrollar un altísimo nivel en la técnica de mano. Hombres y mujeres en silla de ruedas, amputados o con parálisis

cerebral leve participan en competiciones internacionales tanto en florete, sable o espada, individual o por equipos.

7.8.- Fútbol

El programa oficial de los Juegos Paralímpicos contiene un torneo de fútbol 7, practicado por jugadores paralíticos cerebrales con una afectación media o leve.

Se trata de una adaptación del fútbol olímpico, con las mismas reglas que las de la FIFA, aunque con algunas modificaciones importantes: hay 7 jugadores de campo y 4 reservas, el terreno de juego es más pequeño, las porterías también, no existe la regla del fuera de juego y se permite sacar de banda con una sola mano.

Actualmente sólo se juega en categoría masculina y los equipos han de tener un número mínimo de jugadores con parálisis cerebral media para garantizar así que éstos puedan participar y que todos los puestos no sean ocupados por paralíticos cerebrales más leves.

7.9.- Goalball

El goalball es un deporte específicamente paralímpico practicado por personas ciegas y deficientes visuales que enfrenta a dos equipos de tres jugadores.

Cada equipo se sitúa a un lado del campo, junto a su portería, de 9 metros de ancho, y, sin salirse de una pequeña zona, tiene que tratar de meter gol en la portería contraria lanzando un balón con cascabeles en su interior, que ha de rodar por el suelo para que se oiga su sonido.

Los tres componentes del equipo que recibe el balón tienen que impedir que entre en su portería arrojándose al suelo para detenerlo. 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 totales y deficientes visuales. **En los Juegos Paralímpicos hay torneos de goalball masculino y femenino.**

7.10.- Rugby

Un deporte específicamente paralímpico, el rugby en silla de ruedas es practicado por tetraplégicos, tanto hombres como mujeres. Se trata de una disciplina que combina elementos del baloncesto, rugby y hockey y que se juega en una cancha de baloncesto. Los equipos están formados por cuatro jugadores y puede haber otros cuatro reservas. A los jugadores se les asigna una puntuación médica de entre 0,5 y 3,5 en función de su grado de discapacidad, siendo los números menores los correspondientes a las minusvalías más severas.

Los cuatro jugadores en cancha no pueden sobrepasar los 8 puntos. Se juega con un balón de voleibol que se puede llevar en las manos o en el cuerpo y se puede pasar en cualquier dirección, excepto con el pie. Los jugadores deben botar o pasar el balón al menos cada 10 segundos y consiguen un tanto cuando un jugador cruza con el balón la línea de

fondo del equipo contrario. El tiempo de juego son cuatro periodos de ocho minutos de juego efectivo.

7.11.- Tenis

Los partidos de tenis en silla de ruedas siguen las reglas del tenis tradicional y mantiene 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 discapacitados físicos, que usan sillas de ruedas especiales, muy ligeras y con gran movilidad. El programa de los Juegos Paralímpico contempla pruebas individuales y de dobles, en categorías masculina y femenina.

7.12.- Tenis de mesa.

Las competiciones paralímpicas de tenis de mesa incluyen dos modalidades: de pie y en silla de ruedas.

Participan minusválidos físicos, parálíticos cerebrales y discapacitados intelectuales. Existen pruebas individuales, por equipos y open, tanto en categoría masculina como femenina y los deportistas compiten divididos en diez clases en función del distinto grado de discapacidad. El tenis de mesa paralímpico sigue las mismas normas que la Federación Internacional de Tenis de Mesa, con pequeñas modificaciones para los atletas en silla de ruedas.

Todos los partidos se juegan al mejor de tres juegos de 21 puntos.

7.13.- Halterofilia

La modalidad de press de banca o powerlifting es la adaptación de la halterofilia al mundo paralímpico, protagonizado por atletas con discapacidad física, principalmente lesiones medulares.

La competición tiene exactamente las mismas reglas que el powerlifting practicado por personas sin discapacidad, y en los últimos tiempos se están incorporando a este deporte otros grupos de minusválidos, tanto en categoría masculina como femenina. Los atletas discapacitados llegan a alcanzar marcas espectaculares, muy cercanas a los levantadores no minusválidos

7.14.- Hípica

La doma es la disciplina ecuestre que se contempla en el programa oficial de los Juegos Paralímpicos.

La hípica es uno de los pocos deportes paralímpicos en el que todos los tipos de discapacidades compiten juntos, divididos en cuatro clases o grados, dependiendo de una valoración establecida sobre las capacidades funcionales de cada uno:

Discapacitados intelectuales, minusválidos físicos, ciegos y parálíticos cerebrales participan mezclados entre sí, aunque divididos en esas cuatro clases, en un deporte con aspectos muy beneficiosos para las personas con minusvalías que lo practican.

7.15.- Tiro con Arco

Los minusválidos físicos compiten en **tiro con arco** en las modalidades de silla de ruedas y de pie, tanto en categoría masculina como femenina.

Los arqueros con alguna discapacidad física llegan a alcanzar niveles competitivos y de precisión muy altos. El tiro con arco paralímpico incluye pruebas individuales y por equipos, mientras que las reglas, distancias y procedimientos de la competición son exactamente iguales que en los Juegos Olímpicos.

7.16.- Tiro Olímpico.

La competición de tiro olímpico practicado por discapacitados físicos se divide en pruebas de rifle y pistola, tanto en aire comprimido como en calibre 22, todo ello en las modalidades silla de ruedas y de pie.

El tiro de discapacitados incorpora una serie de pequeñas diferencias en cuanto al reglamento respecto al practicado por personas sin minusvalías. En este deporte se utiliza un sistema de clasificación funcional que permite competir juntos a tiradores de distintos tipos de minusvalía, pero con similares capacidades.

Existen pruebas masculinas, femeninas, individuales y por equipos.

7.17.- Vela

Las clases Sonar, de tres personas, y 2.4 MR, una embarcación individual, son las modalidades previstas en la disciplina de vela paralímpica, en la que compiten deportistas con todo tipo de discapacidades, en pruebas femeninas y masculinas. Existen ligeras modificaciones en cuanto al equipamiento, así como un sistema de puntuación según el nivel de discapacidad, lo que permite que deportistas de distintas minusvalías compitan juntos.

7.18.- Voleibol

La competición de **voleibol** en los Juegos Paralímpicos está dividida en dos modalidades: de pie y sentados. De esta manera, es un deporte abierto a todo tipo de personas con movilidad reducida. En el voleibol de pie participan minusválidos físicos con afectaciones leves, mientras que las personas con discapacidades físicas más severas lo hacen en voleibol sentados, en donde el campo es más pequeño y la red está a una altura más baja, lo que hace que el juego sea más rápido y, en ocasiones, muy espectacular.

8.- DEPORTE Y DISCAPACIDAD EN EXTREMADURA

En Extremadura, las personas con discapacidad que quieren hacer deporte tienen los mismos problemas que seguramente en el resto del mundo, la falta de independencia, la falta

de instalaciones adaptadas a sus necesidades y la falta de voluntarios o monitores que puedan acompañar a estas personas a esas actividades deportivas.

Sin embargo el gobierno autónomo extremeño, la Junta de Extremadura, ha ideado una competición anual, de carácter regional, en la que los discapacitados tienen la oportunidad de participar a través de sus diferentes asociaciones, esta competición finaliza con una convivencia de una semana en una localidad extremeña donde el deporte se convierte en la excusa perfecta para la concordia y el divertimento, una idea inteligente que nace de la sensibilidad de la política por uno de los sectores más débiles de nuestra sociedad. A esta competición se la conoce por el nombre de los **JEDES** (Juegos Extremeños del Deporte Especial).

La Junta de Extremadura de Extremadura definen así los objetivos de los JEDES:

“Los Juegos Extremeños del Deporte Especial tienen como objetivo primordial el fomento y apoyo de las actividades deportivas para personas con discapacidad de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

Los Juegos Extremeños del Deporte Especial son promovidos por la Consejería de Cultura de la Junta de Extremadura, dentro del marco de la política deportiva, educativa e integradora de la Comunidad Autónoma de Extremadura.

La Convocatoria de dichos juegos se encamina a la promoción y difusión del deporte base, a la convivencia de discapacitados extremeños a través de la actividad deportiva y la obtención permanente de los recursos institucionales y sociales para el desarrollo de la actividad deportiva de integración. ”

9.- CONCLUSIÓN.

El deporte es una actividad esencial para la convivencia y el divertimento, si uno de los fines de esta vida es ser felices y hacernos mejores cada día, está claro que desde todos los ámbitos: el político, el empresarial, el ciudadano, debemos fomentar e impulsar la practica deportiva.

Si además nos estamos refiriendo a un sector desfavorecido de nuestra sociedad está claro que el deporte para discapacitados es una asignatura que debemos conocer mejor y procurar aprobar por el bien de todos.

Muchas gracias,