



DEPORTE ADAPTADO



Special Olympics
Training for Life

DANIEL GÓMEZ NOFUENTES (2nD)
Y ALBA MORENO GARCIA (2nC)

MONTSE TENDERO

16 DE ENERO DE 2015

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar deseamos expresar nuestro agradecimiento a nuestra tutora de este trabajo de investigación, Montse Tendero, por toda su paciencia y dedicación para que este trabajo se haya podido realizar en las mejores condiciones posibles.

Así mismo, también agradecemos la participación de centros especializados en el tema de nuestro trabajo, especialmente a “CEAB” (Club Esbonat i Amistat de Barcelona) por habernos mostrado su apoyo desde el principio y ayudarnos a la realización de la práctica en nuestro instituto, INS Pompeu Fabra. Otro de los centros al que queremos agradecerle su participación es a “L’Arc de Sant Martí”, por dejarnos entrar en su gran familia y poder formar parte de ella.

Gracias a Nando por dejarnos asistir a un entrenamiento suyo y entrevistarle, conocer mejor el deporte adaptado desde dentro y enseñarnos que a pesar de todas las dificultades que nos pueda poner la vida hay que levantarse y luchar.

Para finalizar, gracias a todos los alumnos de primero de Bachillerato del IES Pompeu Fabra por responder a nuestras entrevistas.

*“La teoría te dará conocimientos.
La práctica, destreza.
Tu entrenador la técnica.
Una buena competición, seguridad.
Una mala competición, el camino
correcto.
Pero solo, tu constancia, capacidad
de sacrificio y entrega en los
entrenamientos, te harán campeón.”*

ÍNDICE

1. Introducción	5
2. Historia del deporte para minusválidos	7
3. Deportes practicados por los minusválidos	10
4. Las deficiencias y sus clasificaciones	12
5. Paralímpicos	16
5.1 Juegos Paralímpicos	18
5.2 Deportes de verano	21
5.3 Deportes de invierno	68
6. Special Olympic Games	80
7. ¿Qué hacer cuando tenemos discapacidad?	83
8. Entrevistas	88
9. Gráficos	95
10. Conclusiones	100
11. Bibliografía	101

INTRODUCCIÓN

Hemos escogido este trabajo, porque queremos estudiar INEF y el tema es sobre deporte. Hacerlo sobre el deporte adaptado nos pareció interesante desde el primer instante, ya que no es muy conocido e incluso ignorado por la mayoría de las personas.

Hoy en día hay muchos organismos y asociaciones públicas y privadas que intentan poder incorporar a alumnos con cualquier tipo de minusvalía a la educación ordinaria.

En la Educación Física estos intentos son llamados Educación Física Adaptada, en la que se modifican en más o menos el grado de los objetivos, contenidos, actividades, materiales y metodología, para que los alumnos puedan participar en las mismas actividades que el resto de sus compañeros.

El objetivo principal es que cualquier alumno pueda obtener, con el trabajo continuo, los beneficios que le aporta la práctica de actividades físicas y/o deportivas, y que van desde el aumento de la condición física, la mejora de la coordinación y el equilibrio, la actitud postural, hasta el hecho de ampliar las relaciones sociales con sus compañeros, la expresión corporal, y una infinidad de aspectos.

Nuestro trabajo no va dirigido a este tipo de alumnos concretamente, sino a sus compañeros, esos que se les denomina “normales”.

Nuestra idea es que, si los alumnos no conocen las características de sus compañeros con minusvalías, sus posibilidades de actuación, sus sentimientos, sus experiencias..., no comprenderán lo incómodo que es intentar moverse en un mundo con tantas barreras.

En nuestro trabajo de investigación, explicamos el por qué nació el deporte para minusválidos, y a raíz de ahí, surgieron los Juegos Paralímpicos y el Special Olympic Games.

Mostramos los diferentes deportes que complementan a los Special Olympic Games, pero sobretodo nos centramos en la explicación de las adaptaciones que ha habido y de la clasificación funcional de los deportistas en las pruebas de verano e invierno de los Juegos Paralímpicos.

Finalmente, acabamos con la parte de las entrevistas, donde entrevistamos a deportistas que han participado en los Special Olympic Games realizados este año en Calella, a los cuales no pudimos asistir por diversos problemas, y a otros que practican el deporte adaptado. También entrevistamos a chicos y chicas de nuestra edad para saber si tenían noción de lo que es el deporte adaptado.

En este trabajo hemos tenido muchos problemas a la hora de contactar con organizaciones para que nos facilitaran información, pero éstas nunca nos atendieron mediante ningún medio. Aun así, gracias al CEAB (Club Esbonat i Amistat de Barcelona) nos facilitaron material para nuestra parte práctica donde unos alumnos de nuestro centro se ofrecieron voluntarios para participar en ella y sentir en persona como se realiza el deporte adaptado y las complicaciones que tiene.

HISTORIA DEL DEPORTE PARA MINUSVÁLIDOS

La historia del deporte adaptado ha seguido una trayectoria lógica en el siglo pasado, y que sigue la progresión que el discapacitado lleva en su propia actividad física. En principio se empezó por realizar sesiones monótonas de terapia física o rehabilitación; posteriormente, para dar un carácter más lúdico o motivante, se pasó al que vamos a llamar “**deporte terapéutico**”, y al mismo tiempo al “**deporte recreativo**”, verdadero inicio del deporte para minusválidos, pasando después al “**deporte competitivo**” (con el nacimiento de las Paraolimpiadas), y su matiz de “**deporte espectáculo**”; en la actualidad ya se realiza el que llamaremos “**deporte de riesgo y aventura**”, por la especial dificultad que entrañan ciertas actividades al ser practicadas con una minusvalía física.

Tras la Primera Guerra Mundial, y en Alemania, se inicia el Deporte para minusválidos, organizado en pequeños grupos de ciegos o amputados de guerra. Este deporte tenía un carácter recreativo para poder superar el trauma psicológico que suponía su estancia en un hospital.

Poco más tarde, en Inglaterra, se crearon los primeros clubes deportivos para minusválidos, siendo por este orden, el Club del Motor y la Sociedad del golfista de un solo brazo los pioneros, aunque su vida se extinguió prontamente.

Hacia 1.918, Carl Diem y Mallwitz reavivaron la idea del deporte de los minusválidos, pero hasta el término de la Segunda Guerra Mundial no se tomó una verdadera conciencia del problema y de su importancia.

En los EE.UU. se formó un grupo de exhibición que realizaba baloncesto en silla de ruedas, denominado Wheeldevils, que se paseó por todo el país, demostrando sus habilidades sobre la silla y con el balón.

Pero se puede decir que los deportes organizados en sillas de ruedas aparecen tras la Segunda Guerra Mundial, debido a la gran cantidad de veteranos mutilados y minusválidos, los cuales fueron vistos con distintos ojos al ser

considerados héroes, algo que anteriormente no era así; fue una ironía que los honores de la Gran Guerra sirvieran para que la sociedad se diese cuenta del verdadero valor de las personas con alguna discapacidad.

Esta situación provocó que surgieran diferentes centros y programas encaminados a reinsertar a los discapacitados en la vida normal; algunos de estos programas tomaron al deporte como medio rehabilitador, surgiendo, así, el deporte para minusválidos.

En 1.944, Sir Ludwig Guttmann fundó el primer centro monográfico de lesionados medulares en el hospital Store Mandeville (Aylesbury –Gran Bretaña-), introduciendo al año siguiente el deporte como complemento a la rehabilitación física de los parapléjicos; para más tarde, en 1.948, introducir en dicho centro el primer programa de Europa de deporte organizado para silla de ruedas, coincidiendo con los Juegos Olímpicos de Londres.

En 1.952 se celebraron los primeros Juegos Internacionales de Store Mandeville, entre Holanda y el equipo británico, juegos que fueron admitiendo más países, y que se han ido celebrando, y todavía sigue realizándose con carácter anual.

En 1.960 se organizó la primera Olimpiada de Minusválidos en Roma, donde participaron alrededor de 400 atletas en silla de ruedas de 23 países. En ese mismo año, se fundó la ISOD (International Sport Organization for the Disabled), que sentó las bases del Deporte para amputados y ciegos, y poco después para los paralíticos cerebrales.

En 1.964 los Juegos Paralímpicos se celebraron en Tokio con 370 atletas de 23 países, y más tarde, en 1.968 se celebraron en Tel Aviv, con 750 atletas de 29 países, siendo ésta la primera Paraolimpiada en la que participó España. En 1.972 se celebraron en Heidelberg, con 1.000 participantes, todavía sólo en silla de ruedas.

Los Juegos Paralímpicos de Toronto, en 1.976, marcaron un hito debido a que se unieron las federaciones de ISMGF y de ISOD para organizarlos; 40 países y 1.560 atletas acudieron.

En ese mismo año, 1.976, tuvieron lugar los primeros Juegos Paralímpicos de Invierno, en la localidad de Örnsköldsvik (Suecia).

En 1.980 se celebraron en Arnhem (Holanda) asistiendo 2.500 atletas de 42 países. Tanto los ciegos, como los parálíticos cerebrales se desligaron de ISOD, creando IBSA (International Blind Sports Association) y CP-ISRA (Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association) respectivamente.

En 1.980 se constituyó el ICC, formado por todas las federaciones internacionales ya citadas. Este organismo se ocupó de coordinar y regir las Paraolimpiadas y los Campeonatos Internacionales conjuntos a nivel mundial, y posteriormente, en 1.989 se transformó en el IPC (Comité Paralímpico Internacional).

DEPORTES PRACTICADOS POR LOS MINUSVÁLIDOS

Los distintos tipos de minusvalías y los diferentes grados de discapacidad en las mismas han llevado que a la hora de programar actividades deportivas se hayan tenido que tomar tres tipos de iniciativa:

- Mantener los deportes convencionales, tal cual son.
- Adaptar dichos deportes a las necesidades especiales.
- Crear deportes específicos.

La primera de las iniciativas alcanzará solamente a un pequeño grupo dentro de los minusválidos, siendo la segunda la que hará que el deporte pueda llegar al mayor número de personas y la tercera irá dedicada a grupos muy concretos dentro de cada minusvalía. A la hora de programar los diversos deportes en cada minusvalía siempre hay que tener en cuenta dos palabras: **VALORACIÓN** y **CLASIFICACIÓN**.

La **VALORACIÓN** determina las discapacidades que cada uno tiene, con lo que nos dará idea de las adaptaciones que precisa para realizar la práctica deportiva.

La **CLASIFICACIÓN** se encarga de agrupar a las personas con grado de discapacidad semejante, con el fin de programar una participación deportiva en condiciones de igualdad. Dependiendo de las minusvalías, las valoraciones y clasificaciones serán diferentes. Igualmente, los deportes adaptados variarán de unas minusvalías a otras.

MINUSVÁLIDOS PSÍQUICOS

La Valoración se hará teniendo en cuenta el Cociente de Inteligencia, con ello la clasificación se hará en 3 grupos:

- Deporte de Competición (Competición Abierta)
- Deporte Adaptado (Actividad Adaptada)
- Deporte Lúdico Á

La **Competición Abierta** es el nivel más alto de Juego, donde los participantes se adaptan a las normas Federativas que rigen el correspondiente deporte, acatándolas en su totalidad. Los deportes más practicados son:

- Atletismo
- Natación
- Baloncesto
- Fútbol-Sala
- Tenis de Mesa
- Balonmano
- Fútbol
- Voleibol
- Ajedrez
- Bádminton
- Ciclismo
- Esquí
- Gimnasia rítmica
- Judo
- Tenis
- Tiro con Arco
- Tiro olímpico

El **Deporte Adaptado** va dirigido a aquellas personas que tienen ciertas dificultades, tanto a nivel físico como de adquisición de habilidades deportivas y de aprendizaje de la técnica. Básicamente se realizan todos los deportes anteriormente citados, con pequeñas variaciones y adaptaciones del Reglamento. Se da especial importancia al Atletismo y la Natación, al considerarlos básicos para la mejora de las cualidades físicas fundamentales.

El **Deporte Lúdico** consiste en realizar una actividad exenta de reglas y normas que puedan dificultar el desarrollo del deporte para estas personas. Por ello se adaptan el Reglamento y los gestos técnicos a las necesidades de los deportistas. La finalidad es jugar.

LAS DEFICIENCIAS Y SUS CLASIFICACIONES

Las clasificaciones que les mostraremos a continuación son orientativas y muy generales, ya que la gran cantidad de grados o clases de minusvalías hacen casi imposible mostrarlas. Además, debemos tener en cuenta que atletas con diferentes minusvalías han de competir en un mismo deporte y en la misma prueba, con lo que las posibles combinaciones se convierten en casi infinitas.

1. LAS DEFICIENCIAS Y SUS CLASIFICACIONES

1.1. Deficientes visuales

Según el reglamento IBSA (Asociación Internacional de Deportes para Ciegos) los atletas se clasificarán en:

B1.- Inexistencia de percepción de luz en ambos ojos, o percepción de la luz pero imposibilidad de distinguir la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.

B2.- Desde habilidad para distinguir la forma de la mano hasta una agudeza visual de 2/60 y/o un campo de visión de un ángulo menor de 5 grados.

B3.- Desde atletas con una agudeza visual por encima de 2/60 hasta un ángulo visual de más de 5 grados y menor de 20 grados.

Los principales problemas que tienen los atletas ciegos se encuentran en:

- Conocimiento del propio cuerpo.
- Conocimiento, estructuración y organización del espacio: en este sentido el movimiento le ayuda a conocer el medio que le rodea. La falta de equilibrio es evidente en atletas ciegos no entrenados o muy jóvenes.
- Feedback o conocimiento de resultados. Cuando un ciego ejecuta un movimiento carece de la repercusión del mismo sobre el espacio, teniendo que recurrir a otras fuentes para conocerlo (entrenador/compañeros, información auditiva, información propioceptiva, etc).

1.2. Minusválidos físicos

Quizá sea el grupo de atletas más difícil de clasificar, ya que una misma minusvalía recibe diferentes nombres según el deporte. Además, debemos contar con que hay muchísimos más tipos de minusvalía física que de cualquier otra.

Para dar una idea general, diremos que las clasificaciones se basan en el grado de funcionalidad de cada parte del cuerpo, asignándole una puntuación a cada una. De este modo, los atletas que consigan una misma puntuación, independientemente del tipo de minusvalía física, podrán participar en la misma categoría.

No debemos olvidar que cada atleta debe haber pasado antes de una competición por un examen médico que determina el/los grado/s de minusvalía que posee, y en qué categorías puede participar según el deporte.

Algunas lesiones más importantes de los minusválidos físicos son.

- Parálisis: parcial o total de uno o más miembros (Hemiplejia, Tetraplejia, Monoplejia, Paraplejia, Diplejia, Triplejia)
- Distrofia muscular: disminución de la fuerza muscular.
- Miotonía: aumento del tono muscular, ralentizando la relajación del músculo tras la contracción.
- Amputaciones: falta de algún miembro. Esto añade la dificultad en algunos deportes donde son precisos los desplazamientos (falta de equilibrio) o los golpes (superficies de contacto irregulares)

1.3. Paralíticos cerebrales

Los deportes en los que practican los paralíticos cerebrales sí mantienen una misma línea de clasificación:

CLASE 1.- Tetrapléjicos de afectación severa. Tienen una fuerza y control pobre en todas las extremidades. Son dependientes en silla de ruedas eléctrica. Incapaces de mover funcionalmente una silla de ruedas.

CLASE 2.-Tetraplégicos de afectación severa o moderada. Con fuerza funcional pobre, aunque capaz de mover una silla de ruedas.

CLASE 2.- BRAZOS.- Son capaces de mover la silla de ruedas con las extremidades superiores.

CLASE 2.- PIERNAS.- Son capaces de mover silla de ruedas con las extremidades inferiores.

CLASE 3.- Tetraplégicos moderados o hemiplégicos severos. Con fuerza funcional en la extremidad superior dominante. Manejo de la silla de ruedas de forma independiente.

CLASE 4.- Diplégicos con afectación moderada a severa. Buena fuerza funcional con limitación mínima o problemas de control aparecidos en extremidades superiores y tronco. No pueden deambular distancias largas, por lo que suelen utilizar silla de ruedas para el deporte.

CLASE 5.- Diplégicos con afectación moderada. Necesita ayuda de elementos auxiliares para caminar, pero no para permanecer de pie o lanzar.

CLASE 6.- Atetósicos o atáxicos de afectación moderada. Deambulan sin ayuda y tienen una mayor funcionalidad en los miembros inferiores para correr. Inestabilidad y problemas para mantenerse quietos.

CLASE 7.- Hemiplégicos. Caminan sin ayuda. Se pueden observar deficiencias al andar debido a la espasticidad de los miembros inferiores.

CLASE 8.- Atletas con afectación mínima como diplégicos mínimamente afectados, monoplégicos, atetósicos o atáxicos mínimos, etc.

1.4. Minusválidos psíquicos

Los atletas se clasificarán según su coeficiente intelectual:

- Retraso Mental Límite. C.I. 70-85
- Retraso Mental Límite. C.I. 50-69
- Retraso Mental Límite. C.I. 35-49
- Retraso Mental Límite. C.I. 20-34
- Retraso Mental Límite. C.I. menor de 20

PARALÍMPICOS

PARALÍMPICOS

Todo empezó con un pequeño evento británico con veteranos de la Segunda Guerra Mundial en 1948, hasta a día de hoy que ha llegado a ser uno de los grandes eventos deportivos.

Los Juegos Paralímpicos son una competición internacional para atletas con discapacidades visuales, discapacidades físicas, parálisis cerebral o lesiones medulares y deficiencias intelectuales. Este avance social fue muy importante ya que los discapacitados tendrían una desventaja si participaran en unas Olimpiadas. Hay Juegos Paralímpicos de Verano y Juegos Paralímpicos de Inverno, los cuales se desarrollaran justo después de los Juegos Olímpicos.

Los Juegos promueven el trato igualitario, por eso, en 2001 el Comité Olímpico Internacional y el Comité Paralímpico Internacional firmaron un acuerdo para así asegurarse de ir donde han competido los deportistas olímpicos. Este acuerdo se renueva en cada edición y el Comité Olímpico Internacional ha plasmado su compromiso para que todas las personas tengan acceso al deporte, “La práctica del deporte es un derecho humano. Cada individuo tiene la posibilidad de practicar un deporte, sin poder ser discriminado y en el Espíritu Olímpico, el cual requiere comprensión mutua, solidaridad y amistad... Cualquier forma de discriminación orientada a un país, raza, religión, política o género es incompatible con el movimiento Olímpico”.

JUEGOS PARALÍMPICOS

DEPORTES POR DISCAPACIDAD	Discapacidad visual	Discapacidad física		Parálisis cerebral, lesión cerebral	Discapacidad intelectual
		Discapacidad en extremidades, acondroplasia, etc.	Lesión medular, usuario de silla de ruedas		
DEPORTES DE VERANO					
Atletismo	✓	✓	✓	✓	✓
Baloncesto SR		✓	✓		
Boccia			✓	✓	
Ciclismo	✓	✓	✓	✓	
Esgrima SR		✓	✓		
Fútbol-5	✓				
Fútbol-7				✓	
Goalball	✓				
Halterofilia		✓	✓	✓	
Hípica	✓	✓	✓	✓	
Judo	✓				
Natación	✓	✓	✓	✓	✓
Piragüismo		✓	✓		
Remo	✓	✓	✓	✓	
Rugby SR			✓		
Tenis SR		✓	✓		
Tenis de mesa		✓	✓	✓	✓
Tiro con arco		✓	✓	✓	
Tiro		✓	✓		
Triatlón	✓	✓	✓	✓	
Vela	✓	✓	✓	✓	
Voleibol		✓			

DEPORTES POR DISCAPACIDAD	Discapacidad visual	Discapacidad física		Parálisis cerebral, lesión cerebral	Discapacidad intelectual
		Discapacidad en extremidades, acondroplasia, etc.	Lesión medular, usuario de silla de ruedas		
DEPORTES DE INVIERNO					
Esquí alpino	✓	✓	✓	✓	
Esquí nórdico	✓	✓	✓		
Biatlón	✓	✓	✓		
Curling SR			✓	✓	
Hockey		✓	✓		
Snowboard		✓			



DEPORTES DE VERANO

ATLETISMO

- Discapacidad visual

CATEGORIA	DISCIPLINA	CLASES
100 metros lisos	M/F	B1/B2/B3
200 metros lisos	M/F	B1/B2/B3
400 metros lisos	M/F	B1/B2/B3
800 metros lisos	M/F	B1/B2/B3
1500 metros lisos	M/F	B1/B2/B3
3000 metros lisos	F	B1/B2/B3
5000 metros lisos	M	B1/B2/B3
10000 metros lisos	M	B1/B2/B3
Maratón	M	B1/B2/B3
Relevos 4x100 metros lisos	M/F	OPEN
Relevos 4x400 metros lisos	M	OPEN
Salto de Altura	M/F	B1/B2/B3
Salto de Longitud	M/F	B1/B2/B3
Triple Salto	M	B1/B2/B3
Lanzamiento de Peso	M/F	B1/B2/B3
Lanzamiento de Disco	M/F	B1/B2/B3
Lanzamiento de Jabalina	M/F	B1/B2/B3
Pentatlón	M/F	B1/B2/B3

CLASIFICACIÓN FUNCIONAL:

- Atletas B1: pueden captar o no luz. No son capaces de captar luz en ninguno de sus ojos, pero si tienen alguna percepción de luz,

estos no son capaces de reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.

- Atletas B2: puede reconocer la forma de una mano, y tiene capacidad de captar claramente hasta un máximo de 2/60 (equivale ver a 2 metros lo que una persona puede ver a 60). El campo de visión es menor de 5 grados.
- Atletas B3: puede reconocer la forma de una mano. Puede percibir por encima de 2/60 y hasta 6/60. El campo de visión varía entre más de 5 y menos de 20 grados.

Realización de las diferentes pruebas según discapacidad visual:

- Carreras: los atletas que participan de categoría B1/B2 pueden elegir utilizar guía, en las carreras de 100 metros lisos solo los de categoría B1 podrán utilizar 2 guías.
- Carrera de Relevos: hay una zona de cambios (zona de 20 metros) donde los atletas realizan el cambio, y una “pre-zona” (zona de 10 metros) donde los corredores empiezan la carrera pero no pueden realizar ningún tipo de cambio.

En esta adaptación del los relevos no hay testigo para realizar el cambio, se sustituye por el contacto físico que puede ser entre: Atleta/Atleta, Atleta/Guía (o viceversa) o Guía/Guía.

- Saltos: para Salto de Longitud y Triple Salto, en la categoría B1 está permitido tener 2 guías, para la categoría B2 sólo se dispone de un guía.
- Lanzamientos: en todos los tipos de lanzamientos a los atletas de categorías B1/B2 se les permite la ayuda de un guía para poder orientarlos a la hora de lanzar.
- Pentatlón: se ha adaptado de la siguiente manera:
 - Hombres: Salto de Longitud, Jabalina, 100 metros lisos, Disco y 1500 metros lisos

-Mujeres: Salto de Longitud, Lanzamiento de Peso, 100 metros lisos, Disco y 800 metros lisos.



- Discapacidad física

La letra “T” simboliza las pruebas de carreras y la letra “F” equivale a pruebas de saltos, lanzamientos y pentatlón. Las clases son iguales para masculino como para femenino.

Discapacidad en extremidades, acondroplasia, etc.

CLASES	PRUEBAS
T42 y F42. Atletas A2 y A9	Carreras, Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
T43 y F43. Atletas A3 y A9	Carreras, Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
T44 y F44. Atletas A4 y A9	Carreras, Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
T45 y F45. Atletas A5 y A7	Carreras, Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
T46 y F46. Atletas A6 y A8	Carreras, Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.

(En el Atletismo adaptado para discapacidades físicas de Discapacidad en extremidades, acondroplasia, etc, no se ha modificado ninguna regla

comparado con el Atletismo que practican las personas sin ninguna deficiencia)

CLASIFICACIÓN FUNCIONAL:

- T42 y F42: Atletas A2: Amputación única por encima de la rodilla. A9: Amputaciones combinadas de brazos y piernas.

Para los atletas de clase F42 las pruebas de lanzamiento y salto se pueden añadir atletas con algunos problemas severos para caminar.

- T43 y F43. Atletas A3: Doble amputación por debajo de la rodilla. A9: Amputaciones combinadas de brazos y piernas.

Los atletas de lanzamientos y saltos pueden tener una función hábil en el brazo de tiro unido a una función reducida en las piernas o ciertos problemas de equilibrio.

- T44 y F44. Atletas A4: Amputación única por debajo de la rodilla. A9: Amputaciones combinadas de brazos y piernas. LAT3: Atletas que pueden caminar con una función moderadamente reducida en una o ambas piernas.

Los atletas F44 pueden tener una amputación única por debajo de la rodilla. Una función normal en su brazo de tiro y función ligeramente reducida en las piernas o ligero problemas de equilibrio.

- T45 y F45. Atletas A5: Doble amputación por encima del codo. A7: Doble amputación por debajo del codo.
- T46 y F46. Atletas A6: Amputación única por encima del codo. A8: Amputación única por debajo del codo. LAT4: Atletas que tienen una función normal en ambas piernas pero deficiencias en el tronco y/o brazos.



- Lesión medular, usuario de silla de ruedas

La letra “T” simboliza las pruebas de carreras y la letra “F” equivale a pruebas de saltos, lanzamientos y pentatlón. Las clases son iguales para masculino como para femenino.

CLASES	PRUEBAS
T51 y F51. Atletas T1	Carreras, Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
T52 y F52. Atletas T2	Carreras, Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
T53. Atletas T3	Carreras
F53	Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
T54. Atletas T4	Carreras
F54	Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
F55	Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
F56	Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
F57	Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.
F58	Lanzamientos, Saltos, Pentatlón.

(Todas las pruebas se realizan adaptadas a la silla de ruedas)

CLASIFICACIÓN FUNCIONAL:

- T51 y F51. Atletas T1: Tienen una leve debilidad en los hombros. Pueden doblar los codos con normalidad pero con capacidad limitada para extenderlos. Pueden doblar las muñecas hacia atrás pero no hacia delante. No hay movimiento de dedos, ni función de troncos o piernas.
- T52 y F52. Atletas T2: No hay función de tronco o piernas, movimiento limitado en los dedos. Tienen buena función de hombro, codo y muñeca.
- T53. Atletas T3: función normal de brazos y manos, no tiene función de tronco (y si la tiene, la tiene limitada) y tampoco de piernas.
- F53: función normal de hombros, codos y muñecas, pero leve limitación de la función de la mano. No hay función de piernas o tronco.
- T54. Atletas T4: Función normal de brazos y manos. La función de tronco con total normalidad o alguna invalidez. Pueden tener alguna función de pierna.
- F54: función normal de brazos y manos pero no función de tronco o pierna.
- F55: función normal de brazos y manos. En cuanto al tronco puede extender la columna vertebral ascendentemente o torcerla. No hay función de pierna.
- F56: función normal de brazos y manos. Puede extender el tronco ascendentemente, puede girar y moverse hacia atrás y hacia adelante cuando está sentado y puede tener alguna función de pierna.
- F57: función normal de brazos y manos puede mover el tronco ascendentemente, puede girar, moverse hacia atrás y hacia adelante y moverse de lado a lado. Comparado con F56 tiene un incremento de función de pierna.
- F58: función normal de brazos, manos y tronco y tiene más función de pierna que F57.



- Parálisis cerebral, lesión cerebral

CLASES	PRUEBAS
F31 y F31. Atletas CP2 I.	Lanzamiento de saco (Distancia, Altura y Precisión).
F32 y F32. Atletas CP2 U.	2-P: Carreras (100m,200m,400m,800m y 4x100m) y Lanzamientos (Pick Ball y Balón medicinal). 2-B: Carreras (100m) Y Lanzamiento (Bola).
F33 y F33. Atletas CP3.	Carreras (100m,200m,400m y 800m) y Lanzamiento (De peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco).
F34 y F34. Atletas CP4.	Carreras (100m,200m,400m y 800m) y Lanzamiento (De peso (masculino: 4kg y femenino: 3kg), Club y Disco).
F35 y F35. Atletas CP5.	Carreras (100m,200m,400m,800m y 4x100) y Lanzamiento (De peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco). Masculino: Cross de 3000m.
F36 y F36. Atletas CP6.	Carreras (100m,200m,400m,800m y 4x100) y Lanzamiento (De peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco). Masculino y Femenino: Cross de 3000m.
F37 y F37. Atletas CP7.	Todas las pruebas similares a los válidos.
F38 y F38. Atletas CP8.	Todas las pruebas similares a los válidos.

Las pruebas en las que participan estos atletas, se dividen en pruebas de pista (carreras) y pruebas de concursos (saltos y lanzamientos), además del pentatlón o combinada.

- Carreras: 100-200-400-800-1500-5000-Cross-1/2 maratón y maratón
- Saltos: Salto de longitud
-
- Lanzamientos: Altura, Distancia, Precisión, Balón Medicinal, Kick- ball, Club, Bola, Peso, Disco, Jabalina.

Las diferentes pruebas que se diferencian de las pruebas de válidos son:

- Altura: se trata de lanzar unos saquitos de arena de 200gr.por encima del listón de altura que inicialmente suele ser de 1.50cm. Los saquitos son de color verde.
- Distancia: Se trata de lanzar los mismos saquitos desde una línea a la mayor distancia posible
- Precisión: Se lanzan saquitos de color naranja sobre una diana puesta en el suelo, compuesta por ocho círculos metálicos concéntricos desde una distancia de 5 m. los hombres y 3 m las mujeres.
- Balón Medicinal: se hace rodar el balón de 3 kg de peso empujándolo con el pie.
- Kick-Ball: Se trata de la misma prueba anterior con la diferencia que el balón medicinal es de 1 kg y se golpea con un puntapié.
- Club: Es una maza de 400 gr y se lanza desde una línea. Los atletas que son ambulantes pueden hacer el lanzamiento después de hacer una carrerilla.
- Bola: Se lanza una bola de 2 kg de peso y no debe quedar pegada al cuello mientras se lanza.
- Pentatlón: Es una combinación de cinco pruebas, generalmente son, tres pruebas de campo (lanzamientos) y dos de pista (carreras).

CLASIFICACIÓN FUNCIONAL:

- F31 y F31. Atletas CP2 I: Presentan una Tetraplejía necesitando una silla de ruedas (eléctrica) para poder desplazarse. Sufren una grave espasticidad y atetosis en los 4 miembros. Tienen escasa fuerza funcional en los miembros superiores y tronco precisando de asistencia funcional en su actividad diaria. No consigue desplazar su silla de ruedas ni con brazos ni con piernas.
- F32 y F32. Atletas CP2 U: Tetraplejía severa o moderada; van en silla de ruedas, es capaz de moverla con las piernas. Presentan de moderado o grave desenvolvimiento de los 4 miembros. 2-P: propulsión de sillas con pies; 2 B: con brazos.
- F33 y F33. Atletas CP3: Tetraplejía o triplejía (3 miembros) moderada, o hemiplejía Severa; siempre utilizan una silla de ruedas. Es capaz de moverla con uno o dos brazos pero muy lentamente.
- F34 y F34. Atletas CP4: Diplejía (2 miembros afectados), están siempre en silla de ruedas. El atleta muestra una buena fuerza funcional con mínimas limitaciones o problemas de control en brazos y tronco. El atleta muestra poco equilibrio.
- F35 y F35. Atletas CP5: Diplejía moderada o hemiplejía severa o moderada. Puede o no utilizar auxiliares de marcha. Tiene espasticidad moderada en ambos miembros inferiores. Los brazos o las piernas pueden tener espasticidad moderada causando dificultad en la marcha. Tienen buena fuerza funcional y problemas mínimos de control en miembros superiores, y puede andar con o sin asistencia.
- F36 y F36. Atletas CP6: Tetraplejía severa moderada con atetosis ambulante. De moderados a graves problemas de control en 3 ó 4 miembros. El atleta no tiene la capacidad de permanecer quieto; muestran movimientos cíclicos involuntarios y habitualmente los cuatro miembros están afectados. El atleta es capaz de caminar sin ayuda. Ejecuta bien la carrera.

- F37 y F37. Atletas CP7: Hemiplejia, triplejia, tetraplejia moderada o mínima (ambulante). El atleta camina sin ayuda pero con cojera. Buena funcionalidad lado dominante, tiene buenas habilidades.
- F38 y F38. Atletas CP8: Es el grupo con la menor deficiencia ambulante. Pérdida mínima de funcionalidad total causada por la descoordinación.



- DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Los atletas que se consideran con discapacidad intelectual son los T20 y F20. Son los que tienen un coeficiente intelectual inferior a 70, (100 sería el coeficiente de una persona media), y tienen limitaciones en áreas de destreza regulares, como por ejemplo la comunicación, el cuidado personal, etc. Pueden realizar carreras, saltos, lanzamientos y pentatlón.



BALONCESTO SR (Silla de Ruedas)

- Baloncesto para discapacitados físico:

El baloncesto para los discapacitados físicos se realiza en silla de ruedas, ya que no tienen la disponibilidad de todas y cada una de sus extremidades. El baloncesto en silla de ruedas, se practica igual que el baloncesto de pie, y en líneas generales son las mismas. Algunas características que se diferencian entre el baloncesto en silla de ruedas i el de pie son las siguientes:

- En la zona se permiten 3 segundos.
- La pelota la puedes llevar en el regazo de las piernas y dar dos impulsos, tres se consideran pasos.
- Levantarse de la silla se considerará falta.
- Solo hay una lucha por la pelota (salto entre dos jugadores) al inicio de cada parte. Si hay lucha sacará de banda el equipo que hay conseguido la pelota en el inicio del partido. En la mesa para indicar el equipo al que pertenece la pelota, habrá una flecha verde indicándolo.

CLASIFICACIÓN DE JUGADORES EN SILLA DE RUEDAS:

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 al equipo, no esta permitido superar los 14 puntos entre los 5 jugadores que están en la pista al mismo tiempo.

JUGADORES PUNTO 1:

No tienen movimiento en sus extremidades inferiores, y poco o ninguno controlado de tronco. No tienen equilibrio tanto hacia delante, como hacia los lados y dependen de sus brazos para volver a la posición inicial cuando se desequilibran. Estos jugadores normalmente cogen los rebotes por encima de la cabeza con una sola mano. Bota el balón cerca del cuerpo y realiza los pases con una mano, mientras que con la otra se agarra a la silla.

JUGADORES PUNTO 2:

Normalmente no disponen de movimiento en las extremidades inferiores, pero algún movimiento parcialmente controlado de tronco hacia delante. No tienen movimiento controlado de tronco hacia los lados ni de rotación. Los jugadores en situación de contacto tienen una estabilidad limitada.

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 inicial. Realiza los pases de una o dos manos y es capaz de pivotar el balón por encima de la cabeza moviendo el tronco en todas las direcciones mientras mantiene el balón.

JUGADORES PUNTO 4:

Tienen una función reducida en las extremidades inferiores, por eso son incapaces de inclinarse hacia ambos lados con un control total. Tienen un movimiento normal de tronco. Mantienen el balón con ambas manos. A la hora del lanzamiento pueden mover el tronco enérgicamente en dirección del tiro. Son capaces de recoger un balón en rebote lateralmente, lejos de la silla.

JUGADORES PUNTO 4.5:

Son los jugadores con menos discapacidad de todos, solo tienen una mínima función reducida en los miembros inferiores o una amputación única por debajo de las rodillas.

Silla de ruedas especial para Baloncesto SR



Esta silla no es más que una silla de ruedas normal, pero con modificaciones como:

- Inclinación de las ruedas para evitar un desequilibrio en el deportista y así poder evitar también frecuentes caídas.
- Un armazón exterior para evitar dañar la silla al entrar en contacto con otros jugadores.
- Dos ruedas pequeñas atrás para mejorar los giros.
- Un cinturón para que el deportista pueda estar bien fijado en la silla y no moverse mucho.



BOCCIA

Es una combinación de táctica y habilidad practicada por deportistas con discapacidad de lesión medular o con parálisis cerebral, lesión cerebral.

Se puede practicar de forma individual, por parejas o equipos, sobre una pista rectangular. Consiste en que los jugadores han de lanzar sus bolas lo más cerca posible de la pelota blanca y a la vez intentar alejar la de los rivales.

Cada jugador, pareja o equipo dispone de seis bolas y gana el que la bola termina más cerca de la blanca. Se recibe un punto extra por cada bola adicional que consigue acercarse a la blanca por delante de la primera del contrario. Las competiciones individuales i por parejas son de cuatro mangas, mientras que las de equipo son de seis.



La clasificación es la siguiente:

CLASES	EXPLICACIÓN
Individual BC1	Deportistas que juegan con la mano o pie, tienden a tener problemas al coger y lanzar la bola, con dificultades en la coordinación general y la fuerza de lanzamiento. Pueden pedir un auxiliar para que les facilite el poder ajustar la silla o darles las bolas.
Individual BC2	Deportistas que juegan con la mano, tienen menos dificultades motrices que los deportistas BC1. No pueden pedir ningún auxiliar.
Individual BC3	Deportistas con una fuerte disfunción locomotriz en las cuatro extremidades de origen cerebral o no cerebral, con dificultades para sostener, agarrar o lanzar la bola. Pueden pedir un auxiliar u la opción de un material auxiliar para el lanzamiento de la bola del tipo de una canaleta o rampa.
Individual BC4	Deportistas con disfunción locomotriz severa de las cuatro extremidades, combinada con un pobre control dinámico de tronco, de origen no cerebral o cerebral degenerativo. No podrán pedir auxiliar, tendrán que mostrar su destreza en el terreno de juego.
Parejas BC3	Los deportistas deben pertenecer a la división BC3. Cada deportista podrá ser asistido por un auxiliar.
Parejas BC4	Los deportistas deben pertenecer a la división BC4.
Equipos	Deportistas clasificados para jugar en las divisiones BC1 y BC2. Cada equipo se compondrá por tres deportistas en pista, de los cuales al menos uno de ellos deberá ser de la división BC1.



Como se puede observar en la imagen, el auxiliar está sentado de espaldas al juego. También se observa como los participantes (BC3) tienen la necesidad de usar canaletas para dirigir la bola. Algunos de estos deportistas tienen dificultades para hablar, así que se comunica con su auxiliar con sonidos, gestos o bien solo con los ojos.

El casco es especial para este deporte. Éste contiene un alambre colgando hacia delante con un tipo de soporte para poder retener la bola en la canaleta el tiempo que el deportista quiera y lanzarla cuando lo vea oportuno el lanzamiento.

CICLISMO

El ciclismo es practicado por corredores ciegos y deficientes visuales, con parálisis cerebral, amputados o con otras discapacidades físicas.

Se comprenden pruebas de pista y de carrera. Los atletas pueden competir en tandems, bicicletas convencionales, bicicletas de mano o “hand-bikes” y triciclos.

Los que compiten con “hand-bikes” y triciclos solo son disputadas en pruebas de carretera.

Los deportistas de atletismo se dividen en doce clases, que se representa con el tipo de bicicleta que se utiliza, B, C, H o T y por un número, según el grado de discapacidad.

Clases	Explicación
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 piernas para pedalear.
T1 y T2	Triciclos para ciclistas cuya discapacidad afecta su equilibrio.



En la imagen se puede observar el tándem en una carrera de exterior, donde el guía va delante para manejarlo y el deficiente visual detrás. Lo mismo ocurre en pista.



En esta imagen se observa la bicicleta de mano o “hand-bike”. El deportista puede ir tumbado (como en la imagen) o sentado, donde los “pedales” los lleva en la parte superior para poder girarlos con las manos. Al lado de estos, tiene el freno.



Este es el triciclo.



Esta es la bicicleta individual, es la misma que en carrera.

ESGRIMA

La esgrima es practicada por deportistas con discapacidad física. Compiten sujetos a sillas de ruedas que están ancladas al suelo, lo que les concede una mayor movilidad de tronco y tren superior. 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 de su alcance o la de su oponente.

En la esgrima paralímpica se utilizan tres armas:

- La espada (más pesada, la puntuación se consigue al tocar al rival con la punta)
- El sable (además, se puede golpear con el filo)
- El florete (sólo puntúa si alcanza el torso del rival)

(La espada y el sable pueden tocar cualquier punto por encima de la cintura).

Clase	Tipo
1 ^a	Deportista sin equilibrio en la silla de ruedas y con minusvalía en el brazo del arma que dificulta la extensión del codo.
1B	Deportista sin equilibrio en la silla de ruedas y con minusvalía en la mano que impide flexionar los dedos.
2	Deportista con bastante equilibrio en la silla de ruedas.
3	Deportista con buen equilibrio en la silla de ruedas, pero sin posibilidad de utilizar las piernas como ayuda.
4	Deportista con buen equilibrio en la silla de ruedas, pero con posibilidad de utilizar las piernas como ayuda.

Categoría	Clase
A	3 y 4
B	2
C	1A y 1B



FÚTBOL-5

El fútbol-5 lo practican deportistas ciegos (clase B1) que utilizan un balón que contiene un cascabel dentro para que los futbolistas puedan deducir por el sonido donde se encuentra el balón. Cada equipo se compone de cuatro jugadores de campo, todos ellos ciegos y cubiertos con un antifaz, más un portero sin discapacidad. El campo está rodeado por un muro, de forma que no se producen fuera de banda. Tampoco se aplica la regla del fuera de juego, por tanto, a penas se detiene el juego. Los partidos constan de dos partes de 25 minutos, y entre estas dos hay 10 minutos de descanso. Todos los equipos tienen un guía el cual está ubicado detrás de la portería rival con la función de orientar a los jugadores. A la hora de lanzar una falta o un penalty, el guía utiliza un palo de metal para dar un golpe en cada poste de la portería, para así orientar al lanzador de la posición en la que se encuentra la portería.

El partido será presenciado por dos árbitros.



En la imagen se puede observar como en el campo hay 5 jugadores de cada equipo, todos ellos con un antifaz menos el portero. También se observan 2 árbitros y un guía detrás de la portería.

FÚTBOL-7

La modalidad de fútbol siete sigue las mismas reglas que las de la FIFA pero con unas pequeñas modificaciones que son: los equipos constan de siete jugadores, los saques de banda se pueden realizar con una sola mano, no existe el fuera de juego y cada tiempo dura 30 minutos. Los equipos deben combinar siete jugadores con diferente nivel de discapacidad. Un jugador de clase CP5, CP6 debe estar en el campo todo el tiempo, sino el equipo tendrá que jugar con seis jugadores en vez de siete.

Clasificación:

Los atletas que participan son las clases de CP5, CP6, CP7 Y CP8.

- CP5: Este futbolista presenta un equilibrio estático normal, pero muestra dificultades de equilibrio en movimientos. Estos pueden necesitar ayuda de algún aparato para caminar pero no cuando esta parado. No tienen problemas para correr.
- CP6: No puede permanecer quieto, muestra movimientos constantes involuntarios y normalmente tiene los cuatro miembros afectados. Es capaz de caminar sin ayuda y tiene mas problemas de control en los brazos y mejor función en las piernas que los CP5.
- CP7: Tiene espasmos musculares incontrolables en la mitad de su cuerpo. Tiene buenas habilidades funcionales en la parte hábil del cuerpo. Capaces de caminar sin ayuda pero habitualmente con una cojera debido a esos espasmos, mientras corren esa cojera desaparece.
- CP8: Tienen un mínimo de espasticidad incontrolable en un brazo, pierna o mitad de su cuerpo. Para que estos puedan participar necesitan un diagnostico de parálisis cerebral u otro daño cerebral no progresivo.



GOALBALL

El goalball enfrenta a dos equipos de tres jugadores (todos ellos ciegos de clase B1) en el terreno de juego interior, marcado con líneas tácticas. Cada equipo protege una portería de 9 metros de largo por 1,3 de alto con su cuerpo. El terreno de juego mide 18 metros de largo por 9 de ancho, dividida en seis zonas. Para meter el balón en la portería deben lanzarlo rodando por la pista. Los jugadores deben llevar un antifaz que les cubra por completo los ojos, a demás, el pabellón debe permanecer en silencio durante todo el partido para permitir que los equipos puedan escuchar el sonido del balón (el cual lleva dentro un cascabel), solo se permite gritar y aplaudir cuando se marca un gol. La duración del partido es de 20 minutos, dividido en dos tiempos de 10 minutos.



HALTEROFILIA

La halterofilia conocida en los paraolímpicos como “El Powerlifting o Press de banca”, la practican deportistas con lesión medular, amputación, parálisis cerebral o discapacidad física de otro tipo. Los halterófilos se agrupan en función de su peso corporal y no de su lesión.

Durante la competición cada deportista debe ser capaz de bajar la barra con el peso hasta el pecho, dejarla quieta y volverla a levantar hasta dejar los codos extendidos al máximo y bloqueados. Los participantes disponen de tres intentos cada vez que añaden peso y gana quien más quilos sea capaz de levantar.



HÍPICA

La hípica, más conocida como “doma paralímpica”, la practican deportistas con discapacidad visual, física y con parálisis cerebral.

Se disputan tres pruebas de doma:

- Equipos (formado por tres o cuatro jinetes)
- Individual
- Estilo Libre (cada jinete puede elegir los movimientos y la música)

En todas las pruebas jinete y caballo deben ir en armonía generando una imagen de ligereza y ritmo.

Los jinetes paralímpicos se dividen en cuatro grados, según su discapacidad, en función de los cuales aumenta la complejidad de los movimientos. Este sistema de clasificación garantiza que los jueces valoren los méritos y no la discapacidad del jinete.

Las pequeñas modificaciones que se han hecho en comparación con la hípica para personas sin discapacidad son el uso de fustas, barras para conectar las riendas y señales sonoras para los jinetes ciegos.

Los jueces puntúan la coordinación, la armonía, la exactitud de los movimientos, la voluntad del caballo, la obediencia y la confianza del caballo hacia el jinete.

Clasificación de los atletas:

Grado	Definición
Grado I	Atletas de silla de ruedas con poco equilibrio de tronco y/o con función disminuida de los cuatro miembros.
Grado II	Atletas de silla de ruedas o con debilitación locomotora severa que implica el tronco y con función suave de los miembros superiores.
Grado III	Atletas capaces de caminar sin ayuda, con debilitación unilateral moderada, o debilitación moderada en los cuatro miembros. También los que tienen pérdida total de vista en ambos ojos, o deficiencia intelectual.
Grado IV	Atletas que presentan debilitación en una o ambas piernas, o una cierta debilitación visual.



Como bien hemos dicho anteriormente, hay diferentes grados de jinetes. Los jinetes que lo tienen más difícil para poder montar a caballo, son los que padecen una amputación de extremidades superiores, ya que tienen que dirigir al caballo con las riendas en la boca.

JUDO

El judo es practicado por discapacitados visuales o ciegos. Los rivales comienzan el combate agarrados por las solapas, para compensar la discapacidad visual. También varían las posibles indicaciones del árbitro que en esta modalidad son sonoras. El enfrentamiento dura un máximo de cinco minutos durante los cuales los judokas consiguen puntos. Si transcurren los cinco minutos reglamentarios y acaba con un empate el combate entra en nuevo período donde se valora la técnica de oro, es decir, el primer judoka que puntúe es el que gana.

Clasificaciones:

Masculino	Femenino
Menos de 60 kilos	Menos de 48 kilos
Menos de 66 kilos	Menos de 52 kilos
Menos de 73 kilos	Menos de 57 kilos
Menos de 81 kilos	Menos de 63 kilos
Menos de 90 kilos	Menos de 70 kilos
Menos de 100 kilos	Más de 70
Más de 100	



NATACIÓN

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. Las salidas pueden ser de tres tipos: de pie sobre el poyete, sentados en el poyete o directamente dentro del agua.

Se clasifican en función de su discapacidad a la hora de practicar cada estilo. Las clases S1 a S10 engloban a los discapacitados físicos o parálisis cerebral (S1 más afectados, S10 más leves). La clase S11 son nadadores ciegos, la S12 y S13 para deficientes visuales y la S14 para discapacitados intelectuales. La “S” delante del número se refiere a la categoría del nadador para las pruebas de estilo: libre (S), braza (SB), estilo individual (SM).

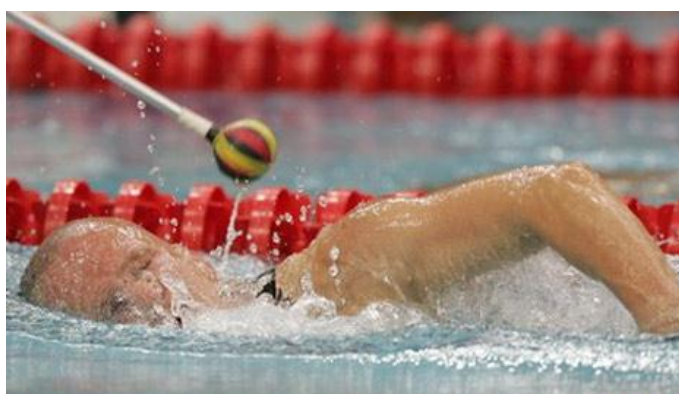
Pruebas individuales:

Prueba	Estilo	Clases
50 metros	Libre	S1 – S13
100 metros	Libre	S1 – S14
200 metros	Libre	S1 – S5, S14
400 metros	Libre	S6 – S14
50 metros	Espalda	S1 – S2
100 metros	Espalda	S1 – S14
50 metros	Braza	SB1 – SB3
100 metros	Braza	SB4 – SB14
50 metros	Mariposa	S2 – S7
100 metros	Mariposa	S8 – S14
75 metros	Estilo individual	SM1 – SM4 (piscina corta sin mariposa)
100 metros	Estilo individual	SM5 – SM13 (solo piscina corta)
150 metros	Estilo individual	SM1 – SM4 (sin mariposa)
200 metros	Estilo individual	SM5 – SM14

Relevos:

Prueba	Estilo	Clases
4 x 50 metros	Libre	S1 – S10
4 x 100 metros	Libre	S14, S1 – S10
4 x 50 metros	Estilos	S1 – S10
4 x 100metros	Estilos	S14, S1 – 10
4 x 100metros	Libre	S11 – S13
4 x 100metros	Estilos	S11 – 13

A los deficientes visuales, antes de llegar al filo de la piscina, se les dará un pequeño golpe en la cabeza con un palo que en el extremo tendrá una pelota, para que sepan que deben dar la vuelta y continuar. Este golpe será realizado por el guía.



Una adaptación que ha recibido la natación paralímpica, es que los nadadores pueden iniciar la prueba desde el trampolín o si lo prefieren, desde el agua.



PIRAGÜISMO

El piragüismo adaptado lo practican hombres y mujeres con discapacidad física, clasificados en tres categorías según su capacidad funcional:

- LTA: pueden mover piernas, tronco y brazos (Legs, Trunk, Arms).
- TA: pueden mover tronco y brazos (Trunk, Arms).
- A: solo pueden impulsarse con los brazos (Arms).

Compiten en eventos que incluye la modalidad de aguas tranquilas y se practica con dos tipos de embarcaciones: el kayak (K) y la canoa (C).

Limitaciones de las embarcaciones						
K-1	K-2	K-4	C-1	C-2	C-4	
520	650	1100	520	650	900	Cms de longitud máxima
12	18	30	16	20	30	Kgs peso mínimo

Categoría	Distancias	Embarcación
Hombres Seniors (A)	200 metros	K-1 y C
Hombres Seniors (TA)	200 metros	K-1 y C
Hombres Seniors (LTA)	200 metros	K-1 y C
Mujeres Seniors (A)	200 metros	K-1 y C
Mujeres Seniors (TA)	200 metros	K-1 y C
Mujeres Seniors (LTA)	200 metros	K-1 y C



Algunas Canoas pueden estar ayudadas por una ama sujetas a dos iakos.



Kayak.

REMO

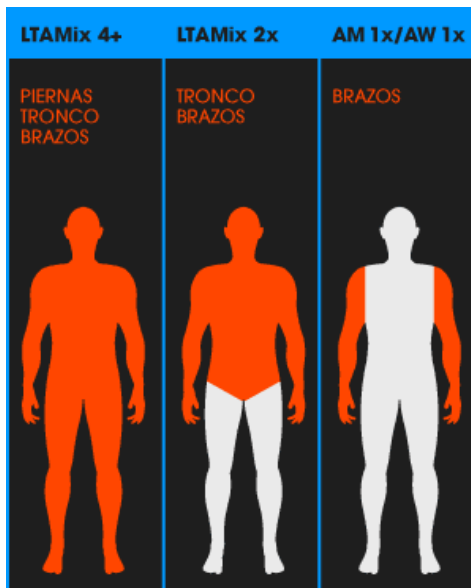
El remo adaptado es una modalidad del deporte del remo para las personas con discapacidad/limitaciones físicas o intelectuales.

Las técnicas fundamentales del remo adaptado son las mismas que para el remo con personas no discapacitadas.

Participan deportistas masculinos y femeninos y se dividen en cuatro clases.

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

Clases	Definición
LTA4+	Remeros con discapacidad pero con función en las piernas, troncos y brazos, y con fuerza para deslizar el asiento. En esta clase pueden participar los cuatro tipos de discapacidades y embarcaciones mixtas.
TA2x	Remeros que tienen movimiento en el tronco pero no en las extremidades inferiores para deslizar el asiento. Pueden ser discapacitados físicos, parálíticos cerebrales y embarcaciones mixtas.
AW1x	Deportistas sin función o con función mínima del tronco, participación femenina y son discapacitadas físicas o parálíticas cerebrales.
AM1x	Remeros sin función o con función mínima del tronco, participación masculina y son discapacitados físicos o parálíticos cerebrales.



En la primera imagen se puede observar las categorías de los deportistas que participan en remo. La zona blanca marcada en el dibujo, es la zona afectada del cuerpo.

RUGBY SR (SILLA DE RUEDAS)

El rugby en silla de ruedas es para deportistas tetraplégicos. Este deporte incorpora elementos del baloncesto, el balonmano, el voleibol y el hockey sobre hielo.

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

El choque entre sillas está permitido pero no el contacto físico entre los jugadores. Las sillas están reforzadas con un armazón de metal para evitar daños en ellas y a la vez proteger los golpes del rival. La inclinación de las ruedas son las mismas que en el baloncesto adaptado.



TENIS SR (SILLA DE RUEDAS)

El tenis en silla de ruedas es practicado por deportistas con discapacidad física. Sigue las mismas reglas que el tenis para personas sin discapacidad, salvo una adaptación: esta permitido que la pelota bote dos veces, y solo el primer bote de los dos que se permiten debe ser dentro de las líneas de pista. Existen tres categorías: Masculino, Femenino y “Quad”, y todas ellas se juegan en las modalidades de individual y dobles. “Quad” es la categoría para aquellos tenistas con cuadriplejia y a veces es llamada "Mixtos", especialmente en los Juegos Paralímpicos.

Los jugadores “Quad” pueden tener la raqueta adherida a la mano y usar sillas de ruedas eléctricas.

Las sillas de ruedas son diseñadas especialmente para este deporte. Las ruedas tienen una inclinación para evitar caídas, y tiene una rueda pequeña atrás para poder girar con mayor velocidad.



Silla de ruedas adaptadas al tenis:

Esta silla es parecida a la silla de ruedas del Baloncesto SR. En lo único que cambia es que en la parte posterior de la silla solo consta una rueda pequeña. Las ruedas están igual inclinadas hacia el exterior, pero las de tenis no llevan armazón delantero ya que no requieren su uso.

TENIS DE MESA

El tenis de mesa incluye dos modalidades: de pie y en silla de ruedas. Es un deporte abierto a deportistas con discapacidad física, parálisis cerebrales y discapacitados intelectuales. Existen pruebas individuales, por equipos y open. Los deportistas compiten divididos en once categorías en función del distinto grado de discapacidad, tanto en categoría masculina como en femenina. La modificación que hay en el tenis de mesa adaptado respecto al tenis de mesa para personas sin discapacidad es para los atletas en silla de ruedas que pueden apoyarse a la mesa para mantener el equilibrio, siempre que esta no se mueva.

Clases	Discapacidad
Del 1 al 10	Física o parálisis cerebral. (1 más afectados, 10 más leves)
11	Discapacidad intelectual

Clases	Modo de competición
Del 1 al 5	Silla de ruedas
Del 6 al 10	De pie
11	De pie



TIRO CON ARCO

En el tiro con arco participan tanto hombres como mujeres, que se dividen en tres categorías: ST para los que lanzan de pie, W1 y W2 para los que lanzan en silla de ruedas, la W2 son los que tienen menos afectadas sus habilidades.

El objetivo es lanzar flechas tan cercas como sea posible del centro de una diana situada a 70 metros de distancia.

Clase	Definición
ST	Arqueros de pie con menor discapacidad en los brazos y/o piernas y muestran un grado de fuerza muscular, coordinación y/o movilidad de articulaciones.
W1	Arqueros con discapacidad en brazos y piernas, tienen limitaciones de movimiento, fuerza y control de brazos. Estos compiten en silla de ruedas debido a amputaciones.
W2	Arqueros con parálisis en la parte inferior incluyendo las piernas. Compiten en silla de ruedas.

En algunos casos de los arqueros de pie, necesitan sentarse en un tipo de banqueta para poder tener una mayor estabilidad a la hora de tirar.



TIRO

El tiro olímpico lo practican personas con alguna discapacidad física. El objetivo de este deporte es acertar en una diana dividida en diez anillos concéntricos. Los tiradores disparan desde diferentes posiciones (de pie, sentados y tumbados) y desde diferentes distancias (10, 25 y 50 metros).

Criterios del deportista:

- El individuo debe estar afectado de una discapacidad y/o minusvalía reconocida por estamentos oficiales.
- No debe tener ninguna contradicción médica general.
- Debe estar federado en la Federación Nacional y Territorial correspondiente.
- Poseer la Valoración Médica de Discapacidad realizada por un médico reconocido por los estamentos oficiales y la revisión médica estándar correspondiente.

Clase	Definición
SH1	Pueden sujetar el arma sin problemas
SH2	Necesitan un soporte en el que apoyar el brazo

Modalidades:

Prueba	Modalidad	Sexo
R1	Carabina neumática (Aire comprimido)	Masculino
R2	Carabina neumática (Aire comprimido)	Femenino
R3	Carabina neumática (Aire comprimido)	Mixto
R4	Carabina neumática (Aire comprimido)	Mixto
R5	Carabina neumática (Aire comprimido)	Mixto
R6	Carabina neumática (Aire comprimido)	Masculino
R7	Carabina Libre (C. 22)	Masculino
R8	Carabina neumática (Aire comprimido)	Femenino
R9	Carabina neumática (Aire comprimido)	Mixto
R10	Carabina Match Ingles (C. 22)	Mixto
R11	Carabina Standard (C. 22)	Femenino
P1	Pistola Neumática (Aire comprimido)	Masculino
P2	Pistola Neumática (Aire comprimido)	Femenino
P3	Pistola Deportiva (C. 22)	Mixto
P4	Pistola Libre (C. 22)	Mixto
P5	Pistola Standard (C. 22)	Mixto



En la imagen se puede observar como el tirador, al no tener la extremidad superior izquierda, requiere el uso de un soporte para la pistola, para así poder tener una buena estabilidad para poder realizar el disparo.

TRIATLÓN

El triatlón es practicado por personas con discapacidad física, parálisis cerebral y con discapacidad visual. Las pruebas son natación en aguas abiertas, ciclismo en ruta y carrera a pie. En cada prueba el material utilizado por cada deportista varía dependiendo sus necesidades. Por ejemplo, en ciclismo se pueden utilizar bicicletas de mano, bicicletas convencionales con o sin adaptaciones, tándem o triciclo. El tramo de carrera están permitidas las muletas, silla de ruedas, prótesis o arnés.

Los atletas ciegos deberán competir con un guía.

Este triatlón consiste en recorrer 750 metros nadando, 20 kilómetros en bicicleta y 5 kilómetros de carrera.

Clases	Discapacidad
PT1	Deportistas con paraplejia, tetraplejia, polio, doble amputación de piernas o cualquier otra discapacidad que les impida utilizar las extremidades inferiores. Estos deberán utilizar bicicleta de mano y silla de ruedas para el tramo de carrera.
PT2, PT3, PT4	Triatletas con discapacidad física o parálisis cerebral clasificados según su discapacidad funcional. (PT2 más afectados y PT4 más leves). Pueden correr con ayuda de prótesis o bastones, utilizan una bicicleta convencional, con adaptaciones o un triciclo.
PT5	Triatletas con discapacidad visual, total o parcial, que deben ir acompañados por un guía de su mismo sexo. Utilizarán el tándem en el tramo de ciclismo.



En esta imagen se puede observar las tres pruebas de las que dispone el triatlón como son: natación, ciclismo y carrera. Los deficientes visuales irán acompañados de un guía corriendo y nadando a su lado unidos por una cuerda, en la prueba de ciclismo irán en tándem. Los discapacitados físicos correrán con prótesis, nadarán sin ayuda de guía y en la prueba de ciclismo utilizarán una bicicleta adaptada a su discapacidad. Los discapacitados en silla de ruedas, en la prueba de carrera y ciclismo utilizarán la bicicleta de mano o “hand-bike”.

VELA

En vela los deportistas compiten en tres pruebas mixtas: embarcaciones de uno, dos o tres tripulantes. Estas embarcaciones están adaptadas para que tengan una gran estabilidad y un mayor espacio para moverse.

Existe un sistema de clasificación que permite clasificar a deportistas con diferente discapacidad.

Clasificaciones:

- Físicos
- Ciegos y deficientes visuales
- Discapacidades mixtas

En la vela adaptada no hay modificaciones en las pruebas.

Los deficientes visuales irán acompañados de compañeros con diferentes grados, para que al menos uno de ellos pueda ver un poco el recorrido.



VOLEIBOL

El voleibol, conocido como voleibol sentado, enfrenta a dos equipos de seis jugadores en una pista 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. Los partidos se juegan al mejor de cinco sets, en los cuatro primeros gana el equipo que llegue a los 25 puntos, siempre y cuando haya diferencia de dos, mientras que si se llega al quinto, vence el primero que llega a 15 puntos.

Los jugadores deben permanecer sentados ya que disponen de una discapacidad en extremidades.



DEPORTES DE INVIERNO



*Esquí Alpino
y Snowboard*



Esquí Nórdico



Biatlon



*Curling en
silla de ruedas*



*Hockey
sobre Hielo*

ESQUÍ ALPINO

- Discapacidad visual

Los deportistas ciegos compiten acompañados de guías que les dirigen por la pista. Las categorías de discapacidad visual que participan son:

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

Las pruebas en las cuales participan son descenso, súper-gigante, eslalon gigante, eslalon y súper combinada (consta de una manga de súper-gigante y otra de eslalon).



En la imagen se aprecia como el guía va delante del esquiador con deficiencia visual. Se comunican de cómo afrontan el recorrido con el micro adaptado al casco.

- Discapacidad en extremidades, acondroplasia, etc

Estos deportistas compiten de pie en las pruebas de descenso, súper-gigante, eslalon gigante, eslalon y súper combinada (consta de una manga de súper-gigante y otra de eslalon).

Las siglas LW de las clasificaciones que compiten significan “*Locomotor Winter*”. Las categorías participantes son:

Clase	Descripción	Equipo
LW1	Amputación por encima de las rodillas.	2 esquís, 2 outriggers
LW2	Discapacidad en una de las extremidades inferiores.	1 esquí, 2 outriggers
LW3	Doble amputación por debajo de las rodillas.	2 esquís, 2 bastones
LW4	Esquiadores con prótesis.	2 esquís, 2 bastones
LW5/7	Doble amputación de brazo. Por encima, por debajo o ambas.	2 esquís, 0 bastones
LW6/8	Amputación de un único brazo por encima o debajo del codo.	2 esquís, 1 bastón
LW9	Discapacidad en un brazo y una pierna.	Pueden elegir equipo



Imagen de outrigger.



- Lesión medular, usuario de silla de ruedas

Estos deportistas compiten en sillas adaptadas llamadas “sit-ski”



Clase	Descripción	Equipo
LW10	Alto grado de paraplejia	Sit-Ski
LW11	Grado medio de paraplejia	Sit-Ski
LW12	Grado más bajo de paraplejia y dobles amputados.	Sit-Ski

- Parálisis cerebral, lesión cerebral

Los deportistas con parálisis cerebral/lesión cerebral compiten de pie. Estos deportistas entran dentro la categoría de pie LW1 y LW3.

Clase	Descripción	Equipo
LW1	Parálisis cerebral de moderada a severa.	2 esquís, 2 outriggers
LW3	Paralíticos cerebrales leves. Normalmente clases CP5 y CP6.	2 esquís, 2 bastones

CP (Cerebral Palsy)



ESQUÍ NÓRDICO

Las pruebas de esquí de fondo varían en función de la clase y el sexo de los participantes, aunque todos disputan cuatro carreras: corta, media y larga distancia, y relevos. Los deportistas que compiten en silla recorren 1 km, 10 km y 15 km, mientras que el resto completan 1, 10 y 20 km, en la categoría masculina. En la femenina, las distancias son de 1, 5 y 10 km para las esquiadoras en "sit-ski", y de 1, 10 y 15 para las discapacitadas físicas que compiten de pie y para las deportistas ciegas y deficientes visuales.

- Discapacidad en extremidades, acondroplasia, etc

Clase	Descripción	Equipo
LW2	Discapacidad en una de las extremidades inferiores.	2 esquís, 2 bastones
LW3	Doble amputación por debajo de las rodillas.	2 esquís, 2 bastones
LW4	Discapacidad por debajo de la rodilla en una sola pierna.	2 esquís, 2 bastones
LW5/7	Discapacidad en las dos extremidades superiores que no usan prótesis.	2 esquís, 0 bastones
LW6	Amputación de un único brazo por encima o debajo del codo.	2 esquís, 1 bastón
LW8	Discapacidad por debajo del codo en un solo brazo.	2 esquís, 1 bastón
LW9	Discapacidad en un brazo y una pierna.	2 esquís, 1 o 2 bastones



- Lesión medular, usuario de silla de ruedas

Clase	Descripción	Equipo
LW10	Alto grado de paraplejia	Sit-Ski
LW11	Grado medio de paraplejia	Sit-Ski
LW12	Grado más bajo de paraplejia y dobles amputados.	Sit-Ski



- Discapacidad visual

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

En el esquí nórdico, al igual que en todas las pruebas donde participan los discapacitados visuales van acompañados de un guía.



BIATLÓN

El biatlón se desarrolla en un circuito de 2,5km, que se repite cinco veces en todas las categorías, salvo en la de esquiadoras en “sit-ski”, que sólo completa cuatro vueltas. En la prueba de persecución ambos sexos recorren tres kilómetros, y lo harán dos veces.

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

En las pruebas de biatlón paralímpico los deportistas compiten en las mismas categorías que en el esquí nórdico, están divididas de la misma manera: Ciegos y deficientes visuales, Deportistas que compiten de Pie y Deportistas que compiten en Silla.



CURLING SR (SILLA DE RUEDAS)

Es una disciplina similar a la petanca que se practica sobre hielo, con dos equipos de cuatro jugadores en los cuales deben de estar formados por deportistas de ambos sexos. Es practicado por atletas sin movilidad o con movilidad reducida. El terreno de juego hay dos círculos concéntricos de diferentes colores (rojo y azul). Las únicas variaciones hechas a las reglas dictadas por la Federación Mundial de Curling son la prohibición de barrer y la posibilidad de ayudarse con un stick para realizar el lanzamiento. Gana quien haya logrado colocar una de las piedras lo más cerca posible.

Este deporte es practicado por personas con discapacidad física de lesión medular o una parálisis cerebral.



HOCKEY SOBRE HIELO

En el hockey sobre hielo únicamente participan los deportistas con discapacidad física, sea discapacidad en extremidades como de lesión medular.

Estos deportistas, en lugar de utilizar patines, utilizan unos trineos que permiten que la pastilla les pase por debajo. Además se utilizan dos sticks que sirven para que pueda desplazarse por el terreno de juego y a la vez poder disparar a portería.

Los partidos se disputarán en tres tiempos de quince minutos y en cada equipo participaran cinco jugadores.



SNOWBOARD

El snowboard cross lo practican deportistas con discapacidad física que recorren un circuito artificial con diferentes obstáculos como saltos, rampas, etc. En la modalidad paralímpica, a diferencia de la olímpica, los competidores salen de uno en uno.

Clasificaciones:

SB-UL (Upper Limb) : Deportistas con discapacidad en las extremidades superiores.

SB-LL (Lowe Limb) : Deportistas con discapacidad en las extremidades inferiores.

- SB LL-1: Deportistas con gran afectación en una pierna, como una amputación por encima de la rodilla o debilidad muscular o espasticidad. La lesión afecta al equilibrio y a la capacidad para controlar la tabla y adaptarse al terreno. Estos deportistas deberán usar prótesis durante las competiciones.
- SB LL-2: Deportistas con menor afectación como una amputación por debajo la rodilla o una espasticidad leve.



SPECIAL OLYMPIC GAMES



Special Olympics
Training for Life

SPECIAL OLYMPIC GAMES

Todo empezó cuando Eunice Kennedy Shriver organizó un día de campo con personas con discapacidad intelectual y se dieron cuenta de que las personas que practicaban deporte gozaban de mejor calidad de vida de las que no. Por este motivo, en 1968 fundó Special Olympics.

Special Olympics es una organización internacional que se ha creado para ayudar a personas con discapacidad intelectual, así pueden desarrollar confianza y habilidades sociales a través de entrenamientos y competiciones. Está presente en 170 países, alcanza a 3,7 millones de deportistas con discapacidad intelectual, a partir de 8 años de edad, que participan en más de 32 modalidades deportivas de verano e invierno. También hay programas para jóvenes atletas de 2 a 7 años. Se dividen en ocho áreas de actuación: África, Sudeste Asiático, Asia Oriental, Europa-Eurasia, Sud América, Oriente Medio y Norte de África. Internacionalmente se practican esquí alpino, deportes acuáticos, atletismo, bádminton, baloncesto, petanca, bolos, cricket, esquí de fondo, ciclismo, equitación, patinaje artístico, hockey sobre hierba, floorball, fútbol, golf, gimnasia artística, gimnasia rítmica, balonmano, yudo, kayak, programa de entrenamiento de actividades motoras, pelota al cesto, natación en aguas abiertas, actividades lúdicas, halterofilia, patinaje sobre ruedas, vela, snowboard, raquetas de nieve, sóftbol, patinaje de velocidad, tenis de mesa, tenis, deportes unificados y vóleibol. Estos deportes son practicados sin ningún tipo de adaptación ni modificación en sus reglas.

El Special Olympics también pretende que la sociedad pueda entender, respetar y aceptar a las personas con discapacidad intelectual en ambiente de discapacidad.

El principal objetivo de Special Olympics es lograr la inclusión plena, por ello apuestan por la organización por el Deporte Unificado, un programa que combina atletas con discapacidad intelectual con atletas sin discapacidad en deporte de equipo, tanto en entrenamientos como competiciones. Este programa es el mayor reto para fomentar la inclusión de los atletas a través del deporte, ya que al unirlos muestra una de las posibilidades que ofrece el deporte como herramienta en la integración social.

Special Olympics España es una organización que se creó en 1991 con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas que padecen discapacidad. Actualmente hay alrededor de 16.000 deportistas y 4.500 entrenadores y voluntarios que participan en 16 modalidades deportivas.



¿QUÉ HACER CUANDO TENEMOS DISCAPACIDAD?

- Física

Entrando en la página web oficial de la Federación Española de Deportes de personas con Discapacidad Física, conocida como FEDDF, nos ofrecerán una serie de clubs donde nos indicaran un teléfono de contacto para así poder contactar con ellos e informarnos sobre que nos ofrecen en cada provincia de España.

La FCEDF es la Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física. Tal y como en la web nos indican, se realizan los siguientes deportes:

- Atletismo
- Básquet
- Ciclismo
- Esquí
- Hípica
- Natación
- Tenis con silla de ruedas
- Tiro con arco
- Vela
- Bádminon
- Boccia
- Esgrima
- Halterofilia
- Hoquei con silla de ruedas
- Petanca
- Tenis mesa
- Tiro olímpico

Estos son los clubs que nos proporcionan:

SALA D'ARMES MONTJUIC	BARCELONA
ESPINA BIFIDA	BARCELONA
CLUB TENNIS TAULA SANT QUIEZE DEL VALLES	BARCELONA
CLUB TECNIC - SPORT	BARCELONA
ASOCIACION DE MINUSVALIDOS AMIBA.CAT	BARCELONA
CLUB DEPORTIVO CAROLINA	BARCELONA
SAILABILITY SPAIN	BARCELONA
ASOCIACION ESCLAT	BARCELONA
ASOC.MINUSVALIDOS DE BARBERA DEL VALLES	BARCELONA
CLUB DE PETANCA FONT DELS CAPELLANS	BARCELONA

C.ATLETICO GRANOLLERS	BARCELONA
CLUB NATACION PARETS	BARCELONA
CLUB TIRC ARC OLESA	BARCELONA
UNIO ESPORTIVA SANT FELIU DE LLOBREGAT	BARCELONA
CLUB NATACION BADIAL	BARCELONA
ASSOC.JUV.DE LLEURE I SPORT INFANTS I JOVES AMB DISCAP.	BARCELONA
TIR ESPORTIU MEDES MONTGRI	BARCELONA
TIR ESPORTIU MATARO	BARCELONA
AECAT (ASSOC. ESPORT CATALUNYA TRANSPLANTATS)	BARCELONA
CLUB NATACIÓ TERRASSA	BARCELONA
CLUN NATACIÓ PREMIÀ	BARCELONA
CLUB CICLISTA SANTFELIUENC	BARCELONA
CLUB NATACIO SITGES	BARCELONA
CLUB NATACIO SABADELL	BARCELONA
ASSOCIACIÓ ESPORTIVA BLANC I BLAU	BARCELONA
CLUB NATACIO BARCELONA	BARCELONA
CLUB DISCAPACITATS LA TAXONERA	BARCELONA
J.A.S.	BARCELONA
CLUB L'HOSPITALET DE ATLETISMO	BARCELONA
CLUB L'HOSPITALET ATLETISMO	BARCELONA
CLUB BADMINTON BELLATERRA	BARCELONA
CLUB E.V.A. (ESCOLA VELA ADAPTADA)	BARCELONA
CLUB ATLETIC VIC	BARCELONA
CLUB ATLETIC MOLLET	BARCELONA
CLUB ATLETIC BLANC I BLAU	BARCELONA
BETULO	BARCELONA
TENNIS TAULA ESPARREGUERA	BARCELONA
SOCIEDAD DEPORTIVA EL CARRILET SAN JOSEP	BARCELONA
CLUB FALCONS SABADELL	BARCELONA
ASSOCIACIÓ JOAN SANCHEZ (AJOSA)	BARCELONA
CLUB ESPORTIU DISCAPACITATS OLIMP	BARCELONA
C.D.M.SAN RAFAEL	BARCELONA
ATLETISME NOU BARRIS QUEROL	BARCELONA
CLUB EXCURSIONISTA DE TARADELL	BARCELONA
CLUB ESPORTIU ESBONAT I AMISTAT	BARCELONA
CLUB ESPORTIU PARALITICS CEREBRALS PCSPORT	BARCELONA
C.E. LLARS DE L'AMISTAT CHESHIRE	BARCELONA
C.E.M. - C.B. L'HOSPITALET	BARCELONA

GIDBA	BARCELONA
CLUB ESPORTIU INSTITUT GUTTMANN	BARCELONA
C.S. G.A.M.	BARCELONA
GENESIS CYCLING TEAM	BARCELONA
CLUB ESPORTIU MONTIGALA BADALONA	BARCELONA
FYS EL PRAT	BARCELONA
CLUB ESPORTIU MINUSVALIDS CASTELLAR	BARCELONA
CENTRE EXCURSIONISTA DE CATALUNYA	BARCELONA
FUTBOL CLUB BARCELONA	BARCELONA
CENTRE NATACIÓ MATARÓ	BARCELONA
ATLETIC TERRASSA HOCKEY CLUB	BARCELONA

ESQUI CLUB MEGA NEU	GIRONA
CLUB NATACIO BANYOLES	GIRONA
BOCCIA GIRONA CLUB	GIRONA
MIFAS	GIRONA
CANM CERDANYA	GIRONA
BASMI	GIRONA
CLUB ESPORTIU PLATJA D'ARC	GIRONA
LA MOLINA	GIRONA
GRUP EXCURSIONISTA I ESPORTIU GIRONÍ	GIRONA

CLUB ARANÉS D'ESPORTS D'LUERN	LLEIDA
ASPID	LLEIDA
CLUB TENNIS URGELL	LLEIDA
CLUB ESPORTIU NATACIO BALAGUER	LLEIDA
CLUB MONTANHA ARAN	LLEIDA
ASSOCIACIO DE REHABILITACIO DEL MINUSVALID	LLEIDA

C.D.M. COSTA DORADA	TARRAGONA
CENTRE EXCURSIONISTA TARRAGONA	TARRAGONA
CLUB ARQUERS CAMBRILS	TARRAGONA

- Parálisis cerebral y Lesión Cerebral

En la FEDPC, que es la Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Lesión Cerebral, nos ofrecen los siguientes clubs en Cataluña:

A.M. BARBERÁ DEL VALLES	BARBERÁ DEL VALLÉS (BARCELONA)
AREMI	LLERIDA
ASSOCIACIÓ DE LLEURE I ESPORT COMKEDEM	BARCELONA
BOCCIA GIRONA CLUB	GIRONA
C. A. MOLLET	MOLLET DEL VALLÉS (BARCELONA)
C.A. NOU BARRIS	BARCELONA
C.E LLARS DE LAMISTAT CHESHIRE F.P.	BARCELONA
C.E. BOCCIA 360	ARGENTONA (BARCELONA)
C.E. ESBONAT I AMISTAD BARCELONA	BARCELONA
C.E.M. BÉTULO	BADALONA (BARCELONA)
C.E.M. SAN RAFAEL	BARCELONA
C.N. SABADELL AVAN	SABADELL (BARCELONA)
CLUB ISS-L'HOSPITALET ATLETISME	L'HOSPITALET DE LLOBREGAT (BARCELONA)
DISPORT FÚTBOL CLUB	PALLEJA (BARCELONA)
G.E.I.E.G (GRUP EXCURSIONISTA I ESPORTIU GIRONI)	GIRONA
NATACIÓ CLUB TORELLÓ	TORRELLO (BARCELONA)

- Intelectual

La FEDDI es la Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual. Por otro lado, DINCAT, es la Discapacidad Intelectual Cataluña.

Estas dos páginas webs sirven para informarnos de los diferentes clubs deportivos y entidades donde pueden acudir personas con discapacidad intelectual. La FEDDI está especializada en clubs deportivos de toda España y DINCAT en entidades de Cataluña, en concreto 287.

- Visual

La FEDC es la Federación Española de Deporte para Ciegos, en la página web proporcionan cualquier información para personas con discapacidad. A raíz de la página web podrás ponerte en contacto y consultar si hay algún club deportivo en Cataluña.

ENTREVISTAS

ENTREVISTA YOLANDA

Yolanda es una mujer de 27 años que juega a Baloncesto con el equipo que han formado los miembros de l'Arc de Sant Martí. Tiene un leve retraso.

¿Qué deporte has practicado?

Baloncesto y piscina.

Como deportista, ¿qué sientes al haber podido participar en el Special Olympic Games? ¿Cómo valoras tu resultado?

Bueno, al principio nerviosa, luego una vez empiezas bien. Participé en 50 metros crol y 50 metros espalda.

No tengo palabras para explicarlo, es como un logro máximo.

¿Qué valor le das al haber obtenido uno de los mejores resultados y ganar una medalla?

Lo valoro muy bien, sin haber entrenado apenas muy bien. Solo entrenamos los sábados. Sabíamos pruebas porque antes de ir nos explicaron para los entrenos.

¿Qué importancia le das al deporte en tu día a día?

El deporte me relaja mucho, al estar nerviosos o en el trabajo saco todo mi mal genio.

A día de hoy, ¿cuál es tu objetivo en el mundo del deporte?

Mi objetivo es participar en lo que se pueda, no quedar primera, sino poder participar en más cosas.

¿Has podido viajar al extranjero?

Sí, me fui a China con la Sub. Española de Baloncesto. La verdad es que me esperaba más, pero quedamos terceras.

¿Qué relación hay entre compañeros?

Hay de todo, con unos bien, con otros no tanto.

¿Qué sientes al ver como mejoras día a día?

Hay días que noto que mejoro y días que... en baloncesto hay días que a tope y otros que voy pero me da igual.

ENTREVISTA AFRICA

Africa es una mujer de 29 años, acude a los talleres organizados por el Arc de Sant Martí. Tiene un leve retraso.

¿Qué deporte has practicado?

Natación, espalda y crol.

¿Qué importancia le das al deporte en tu día a día?

Que me sirve para echar toda la rabia fuera.

A día de hoy, ¿cuál es tu objetivo en el mundo del deporte?

Ganar más.

¿Has podido viajar al extranjero?

Pude viajar a Sevilla. Quedé primera.

¿Qué relación hay entre compañeros?

Hay de todo, a veces malos rojos, dan fuerte. No son muy pacíficos.

ENTREVISTA JOSEP

Josep es un hombre de 47 años que tiene un grado alto de retraso. Los sábados por la mañana hace natación con el Arc de Sant Martí. Tiene un alto nivel de retraso.

¿Qué deporte has practicado?

Piscina (100m) y petanca.

Como deportista, ¿qué sientes al haber podido participar en el Special Olympic Games? ¿Cómo valoras tu resultado?

En petanca quedé segundo, entreno cada viernes, me siento bien.

Valoro muy bien mi resultado, cada día soy más bueno, no tengo ningún problema, ni con los rivales.

A día de hoy, ¿cuál es tu objetivo en el mundo del deporte?

Ganar un poco de todo, en fútbol todavía no he ganado, de piscina tengo tres medallas, crol y espalda.

¿Has podido viajar al extranjero?

Todavía no, pero me gustaría mucho salir, es mi objetivo, es muy importante para mí hacerlo cada día. Llego cansado a casa, siempre, sin ganas de hacer nada al llegar.

¿Qué relación hay entre compañeros?

Hay buena relación entre todos, hasta con los rivales. Hay mucha competencia, en la petanca hay muchos participantes, fui a Calella y quedé en segundo lugar.

ENTREVISTA SERGIO

Sergio es un hombre de 28 años que hace baloncesto con los miembros del Arc de Sant Martí. Tiene un alto nivel de retraso.

¿Qué deporte has practicado?

Atletismo (correr y lanzamiento de peso) y piscina.

Como deportista, ¿qué sientes al haber podido participar en el Special Olympic Games? ¿Cómo valoras tu resultado?

Me ha gustado mucho participar. He hecho algo que me gusta mucho.

Estoy muy contento con mis resultados.

¿Qué valor le das al haber obtenido uno de los mejores resultados y ganar una medalla?

Muy buena, en lanzamiento de peso quedé primero. En los Special Olympic Games dan por participación a todos.

¿Qué importancia le das al deporte en tu día a día?

Al hacer deporte me siento bien, va bien para mantenerse en forma, estar siempre con gente, soy muy social hasta con los rivales. Me gusta arbitrar en lo que sea, me gusta mandar.

A día de hoy, ¿cuál es tu objetivo en el mundo del deporte?

Quiero ganar más, correr me gusta más.

¿Has podido viajar al extranjero?

He podido viajar a Sevilla.

¿Qué sientes al ver que la gente te observa mientras practicas deporte?

Me pongo nervioso si me mira la gente, me río porque sé que me están mirando.

¿Qué te aporta el deporte?

El deporte es lo único que me gusta, que me hace reír. Me quiero jubilar porque estoy cansado de trabajar, estoy aburrido. Hago cerámica, pintura, excursión en caballo y huerto.

ENTREVISTA NANDO

Nando es un hombre de 36 años que reside en Terrassa. En 2008 sufrió un accidente laboral en el cual perdió la pierna derecha. Hasta hace tres años no sabía de la existencia del deporte adaptado.

¿Des de cuándo tienes una discapacidad?

Desde el 2008

¿Cómo cambió tu vida a raíz de eso? ¿cómo te afectó en tu vida personal? ¿Y en la sociedad?

Bueno, a ver, hago las mismas cosas pero de diferente manera porque básicamente hago lo mismo.

Si bueno, pues a nivel psicológico pues un poquito pero bueno cuando te restableces un poquito y te ordenas en tu día a día puedes con cualquier tipo de presión.

La sociedad va a personas, depende como sean de tolerantes, pero bien, me aceptan bien, no veo nada anormal tampoco.

¿Por qué decidiste hacer deporte? ¿Cómo te ha influido?

Pues por hacer algún tipo de deporte, por ocupar el tiempo y abrir un poquito la mente.

Si, conoces a gente que está en la misma situación o incluso peor, te motiva y te esfuerzas, tienes objetivos que cumplir.

¿Qué motivaciones has tenido para tu superación?

Pff, pues a ver, la cuestión es motivarte tú y lo que he dicho antes tirar para adelante a ver si puedes llegar un poquito más aunque sea a nivel amateur te hace gracia e ilusión.

Punto de vista antes/después del accidente.

Pues que tienes que levantarte cada día y luchar por los tuyos

¿Has competido a nivel comarcal/nacional?

Si, a nivel nacional, dos veces aquí, campeonato de España y de Cataluña. La primera bueno... y la segunda pase dos rondas y jugué dos dobles también, nos eliminaron en la primera ronda pero bueno está bien la sensación.

Punto de vista entre tennis adaptado y tennis para personas sin discapacidad.

No tenía ni idea, solo había jugado alguna pachanga con amigos. El deporte adaptado hace una buena labor, la gente colabora, integra, conoces a gente y sales de la rutina.

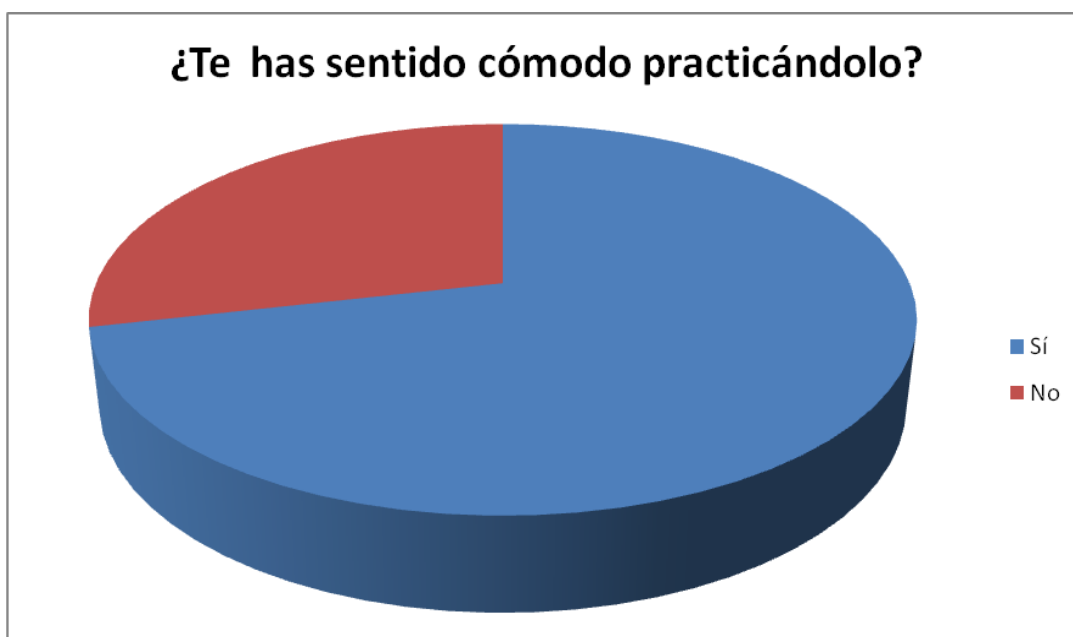
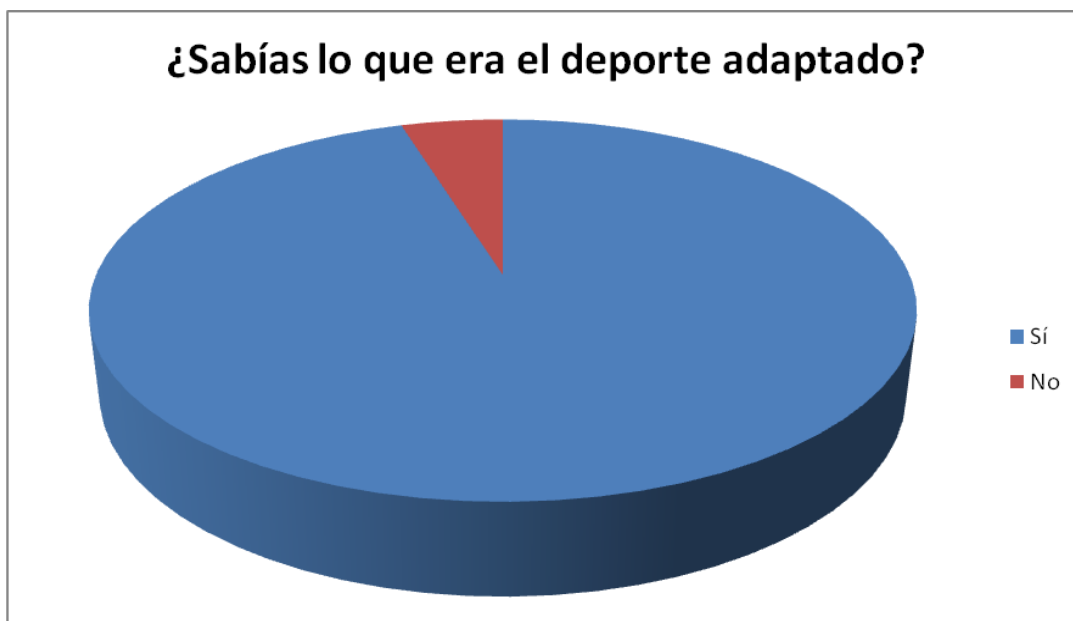
Anécdotas.

Uff, el último torneo que jugamos tres horas y media, descansamos una hora y pico y seguimos, en un día jugamos tres partidos, me machacaron

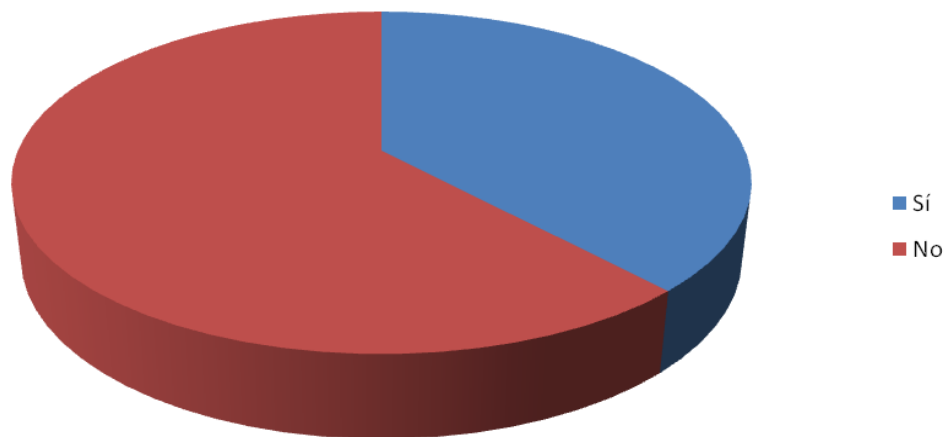
GRÁFICOS

PARTE PRÁCTICA CON ALUMNOS DE BACHILLERATO

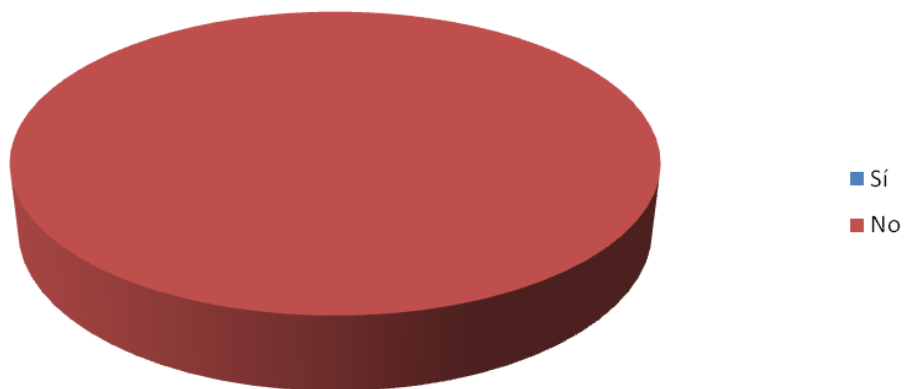
El CEAB, Club Esbonat i Amistat de Barcelona, nos ayudó en nuestra parte práctica ofreciéndonos material para que alumnos del centro pudieran practicar algunas pruebas de deporte adaptado. Después les pasamos una encuesta para que contestaran las siguientes preguntas:



¿Tenías conocimiento de las pruebas que realizaste?

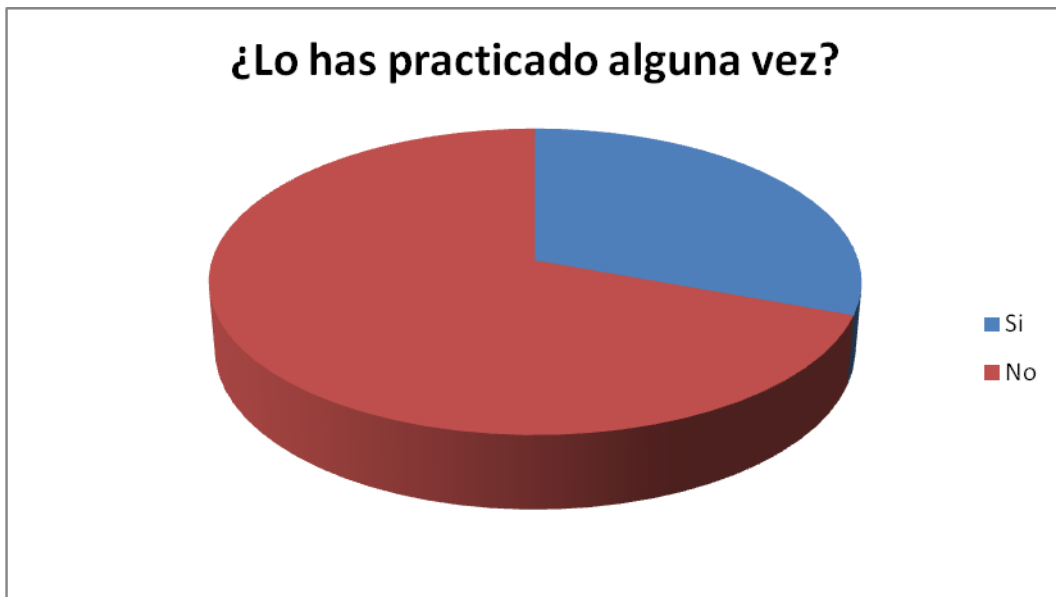
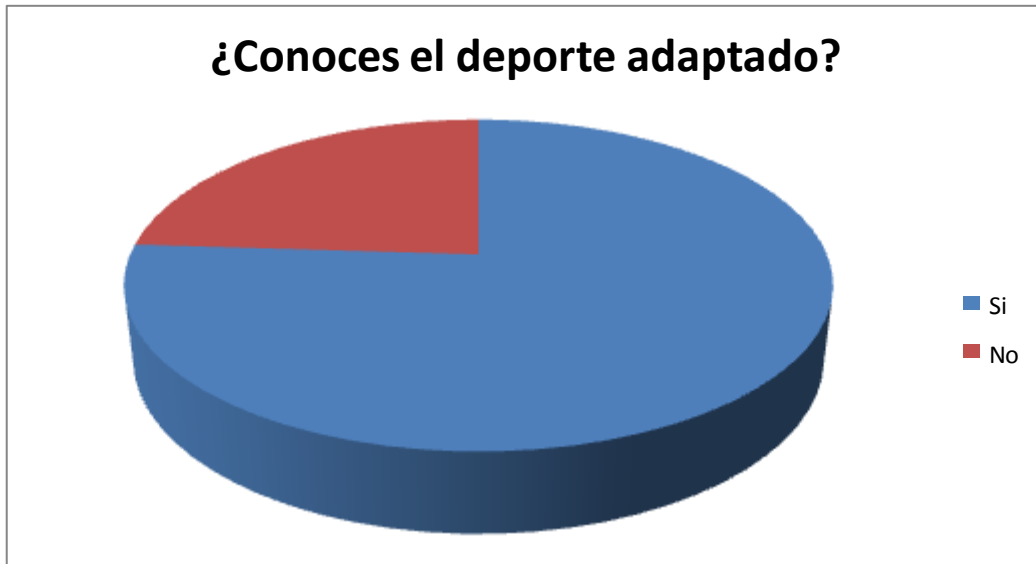


Después de haberlo practicado y haberte puesto en su situación, ¿crees que es valorado como se merece?

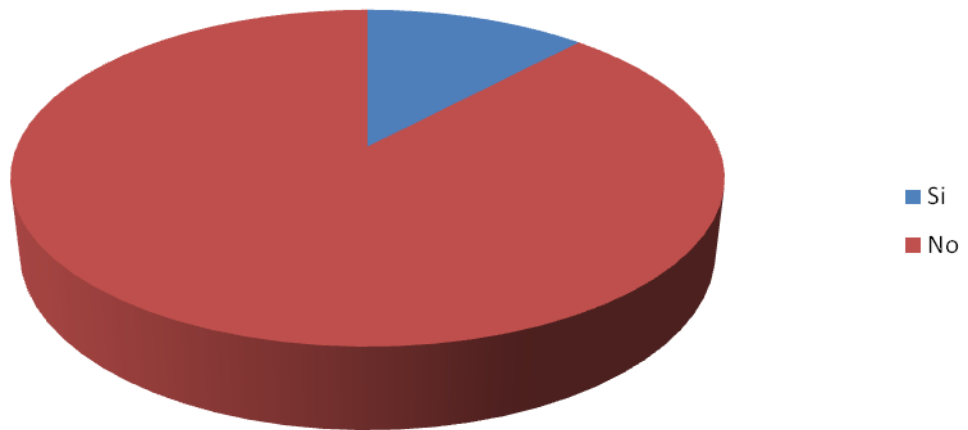


ENCUESTAS A LOS ALUMNOS DE BACHILLERATO

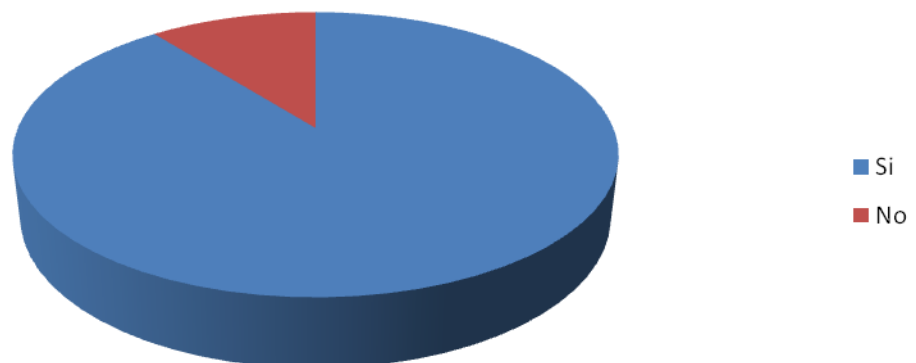
Para analizar bien nuestra parte práctica, pasamos estas encuestas a chicos y chicas de la misma edad para así saber si realmente conocen o no el deporte adaptado.



¿Crees que es valorado como se merece?



Con el deporte, ¿Crees que mejoran físicamente y mentalmente?



CONCLUSIONES

Empezamos el trabajo como si fuese un trabajo cualquiera sobre un tema que nos gustaba. Al ir avanzando e introduciéndonos en los temas a tratar fuimos descubriendo toda la voluntad, esfuerzo, sacrificio y amor que pueden dar todos los protagonistas a los cuales hemos podido entrevistar y que nos han dejado penetrar en sus sentimientos y colaborar como uno más con ellos.

Nos hemos dado cuenta de que en realidad somos unos privilegiados y que nos quejamos por cualquiera tontería, cuando en realidad, hay personas que padecen muchos más problemas que nosotros y con mayor gravedad, como es una discapacidad.

Gracias a este trabajo hemos valorado más lo que tenemos ya que personas con un nivel de vida más difícil que nosotros nos ha abierto los ojos y nos han hecho ver cómo afrontan la vida y luchan por los suyos –como dijo Nando en su entrevista- aunque tengan una barrera más que los demás como es una discapacidad.

También hemos podido comprobar que el deporte adaptado esta menos valorado de lo que nos pensábamos, solo gracias a unas pocas organizaciones estas personas pueden refugiar su frustración de tener una discapacidad practicando un deporte adaptado y adecuado para ellos, y así olvidarse de todos los problemas.

La parte negativa del deporte adaptado es que no todo discapacitado físico puede practicar deporte ya que el coste del material del que necesitan es muy elevado, como por ejemplo, una silla de ruedas para baloncesto o un “sky-sit”. Por otro lado, una simple prótesis de pierna que podría hacer la vida más fácil al discapacitado, este no puede permitirse dicha prótesis ya que el coste puede ser alrededor de seis mil euros.

En definitiva, si no lo vives desde dentro, nunca podrás saber realmente lo que sienten.

BIBLIOGRAFÍA

Hemos encontrado toda la información en las siguientes páginas webs, varios PDF y diferentes libros especializados en este tema:

- PDF “Evolución histórica del deporte adaptado”
- PDF “Iniciación al deporte adaptado”
- PDF “Deporte adaptado”
- <http://www.paralimpicos.es>
- <http://www.paralympic.org>
- <http://www.specialolympics.es>
- <http://www.fedc.es>
- <http://www.feddf.es>
- <http://www.fddi.org>
- <http://www.fedpc.org>
- <http://www.feds.es>
- <http://www.esportadaptat.cat>
- <http://www.dincat.cat>
- Miguel Ángel Pérez Lucas y Juan Carlos Monroy. Libro: “*Más allá del deporte*”
- Javier Bernal Ruiz. Libro: “*Juegos y actividades adaptadas*”