



El deporte y la actividad física para discapacitados están adquiriendo año a año el valor social que merecen.

Por Verónica Gayá

En España cerca de cuatro millones de personas tienen alguna discapacidad. Cada año superan barreras hasta ahora inalcanzables enseñando y exigiendo a la sociedad con su esfuerzo, igualdad y compromiso. La integración hace años llegó a las actividades físicas y al deporte. De ellos se espera que mejoren sus capacidades físicas, pero sobre todo que descubran nuevas capacidades, se enorgullezcan de ellas y mejore su socialización.

Frente a la exclusión social de los discapacitados el deporte ha jugado un papel verdaderamente importante. Muchas de las personas discapacitadas que comienzan a practicar algún deporte no cuentan hasta el momento con un círculo social más allá de su familia. La práctica de cualquier actividad física les obliga a salir de casa, relacionarse y vivir en sociedad. El deporte es una fuente inagotable de esperanza, esfuerzo y optimismo.

Sin embargo, algunas de las barreras más altas del deporte adaptado no son precisa-

Valores como superación e integración se unen a sus probados beneficios físicos

CANCHA AL DEPORTE ADAPTADO

Incluir a las personas discapacitadas en el deporte es un paso más hacia la integración. Asociaciones, voluntarios, aficionados y profesionales despliegan cada día un variado y cuantioso abanico de ofertas para que los beneficios físicos y psíquicos del deporte estén al alcance de todos.

mente las derivadas de las dificultades de adaptación de sus participantes, o del establecimiento de nuevas normas, o de la necesidad de desarrollar nuevos equipamientos o infraestructuras para la adaptación, sino el tabú social al que aún se enfrentan muchas de estas prácticas. El deporte para discapacitados aún no goza del reconocimiento social que merece por su enorme valor.

Los avances de adaptación en la última década han sido inmensos y hoy no existe casi ningún deporte vetado a las personas con discapacidad. Los hay adaptados y exclusivos para ellos, como es el caso del cada vez más conocido *boccia*, un juego parecido a la petanca destinado a deportistas con discapacidades totales o parciales en sus extremidades. En él únicamente participan

personas en sillas de ruedas, con graves afectaciones por parálisis cerebral y otras discapacidades físicas severas. Los participantes lanzan unas bolas con manos o pies que tan sólo en los grados más severos se sustituyen por unas rampas que un ayudante coloca en la dirección elegida por el deportista.

El *goalball* es también un deporte exclusivamente paralímpico que juegan personas con deficiencias visuales o ciegas, que enfrentadas en equipos de tres jugadores deben meter gol en la portería contraria escuchando el sonido del balón sonoro.

Slalom es un deporte no paralímpico que se practica en silla de ruedas cuyo objetivo es superar obstáculos en el menor tiempo posible, existen varias categorías entre las que se incluye la de sillas eléctricas.

También los deportes adaptados han gozado de una gran relevancia en los últimos años. Entre ellos una de las adaptaciones más espectaculares ha sido la del esquí. En una década se han abierto las puertas de las estaciones para personas ciegas y con movilidad reducida que ahora pueden disfrutar de naturaleza y deporte en igualdad de condiciones. Las personas ciegas o con deficiencias visuales son acompañadas por guías que les marcan el recorrido y aquellas con problemas de movilidad se sirven de equipamiento específico para esquiar de manera autónoma.

El triatlón también ha sido adaptado para las personas discapacitadas y debutará en Río de Janeiro el próximo 2016 como deporte paralímpico con sus tres disciplinas: natación en aguas abiertas, ciclismo en ruta y carrera a pie. En la parte de ciclismo los deportistas pueden valerse de bicicletas de mano, convencionales (con o sin adaptaciones), tándem o triciclo, y en la carrera a pie pueden utilizar prótesis, muletas, sillas de ruedas, arneses y, en el caso de persona ciegas, deben ser acompañadas por un guía.

Precisamente el deporte paralímpico se ha convertido en ejemplo de esfuerzo, ilusión y éxito. Desde hace casi una década los deportistas paralímpicos disfrutaban del Plan ADOP (Apoyo Deporte Objetivo Paralímpico), financiado por algunas grandes empresas privadas españolas que facilitan los medios humanos y económicos necesarios para el desarrollo profesional de estos deportistas, materiales, asistencia en competicio-

nes internacionales..., garantizando una práctica deportiva en las mejores condiciones. Este modelo de financiación, apoyado casi en su totalidad por la empresa privada (que desde hace años se ha dinamizado gracias a las suculentas exenciones fiscales), no es el más común dentro de Europa, pero sus resultados están siendo excelentes. Desde el Comité Paralímpico Español cuidan de que este tipo de financiación se mantenga, pero que poco a poco se tienda a una integración total con el deporte olímpico, como ya está ocurriendo en otros países donde ambos comités avanzan unidos.

El Corte Inglés, Iberdrola, Ford, Sanitas, Axa y Calidad Pascual, entre otras, han de-

cidido apostar por el deporte paralímpico para transmitir a la sociedad los valores que estos atletas representan, tales como esfuerzo, superación o trabajo en equipo.

El deporte y la actividad física para discapacitados están adquiriendo año a año el valor social que merecen, puesto que, si bien el deporte es en todos sus sentidos (físico, personal y social) beneficioso, más lo es para este sector de la sociedad que requiere de un mayor esfuerzo para su total integración. Movilidad física, autoestima, esperanza, sociabilidad y entusiasmo ya están al alcance de muchos discapacitados que han encontrado en el deporte la mejor de sus terapias. ●

AL DÍA

Oferta deportiva

La oferta deportiva para discapacitados es mucho más amplia de lo que piensas. Esta semana recopilamos algunos de los planes más apetecibles para disfrutar de unas jornadas de deporte, adrenalina y diversión para todos.

Esquí adaptado: son varias las estaciones de esquí que ofertan esquí adaptado. Sierra Nevada es una de ellas; allí disponen del material necesario, que puedes alquilar (excepto ropa y complementos que lo debe llevar el esquiador) y también imparten clases con mo-

nitores especializados. Apta para niños y adultos con paraplejía, tetraplejía, distrofia muscular, amputados de uno o dos miembros superiores, ciegos, parálisis cerebral o discapacitados psíquicos. En Aramón Formigal hay unos precios muy asequibles para discapacitados visuales.

Para la práctica del triatlón adaptado la Federación de Triatlón Valenciana ya ha creado su propia escuela.

La Fundación También cuenta con un programa de buceo adaptado extraordinario con el que se

puede obtener el título de Open Water. Los cursos son impartidos por instructores de HSA (Handicapped Scuba Association), máxima institución internacional de buceo para personas con discapacidad. En los lugares destinados al alojamiento durante el curso, en Murcia, también se ha tenido en cuenta la ausencia de barreras arquitectónicas. El curso cuenta, además, con subvenciones.

Esta misma fundación imparte cursos de piragüismo adaptado en el Parque Juan Carlos I de Madrid que financia El Corte Inglés. También realiza excursiones por las Hoces del Río Duratón y descensos por el Sella y el Deva.

Existen varios clubes que incluyen *boccia* entre sus deportes, como el Club Esportiu Horitzó en Barcelona; pero en Valencia hay uno específicamente creado para ella. Se trata del Club Deportivo Amics de la Boccia, un grupo sin ánimo de lucro que de forma completamente voluntaria pretende desarrollar y dar a conocer este deporte como vía de desarrollo personal.



El esquí adaptado es uno de los deportes más practicados.