

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/339596704>

Deporte Inclusivo. Taller IAD: Cuadernos de la CEDI -10

Book · February 2020

CITATIONS

0

READS

3,667

4 authors, including:



Javier Pérez-Tejero

Universidad Politécnica de Madrid

132 PUBLICATIONS 592 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Carmen Ocete-Calvo

Universidad Pontificia Comillas

32 PUBLICATIONS 99 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



Javier Soto-Rey

Universidad Politécnica de Madrid

14 PUBLICATIONS 57 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Influence of intellectual impairment on basketball performance [View project](#)



"Fundación Sanitas" Chair for Inclusive Sport Studies, Technical University of Madrid, Spain [View project](#)

Deporte inclusivo: aplicaciones en el fomento de una práctica saludable



Editor:
Javier Pérez Tejero



CEDI

Cátedra Fundación Sanitas
de Estudios sobre
Deporte Inclusivo



Director de la colección

Javier Pérez Tejero. Director de la Cátedra “Fundación Sanitas” de Estudios sobre Deporte Inclusivo de la Universidad Politécnica de Madrid (CEDI).

Autores

Javier Pérez Tejero, Carmen Ocete Calvo, Jose María Olayo Martínez, Javier Soto Rey.

Revisión de estilo

Virginia Triviño Yáñez

Editor y coordinador científico

Javier Pérez Tejero

Queda totalmente prohibido sin la autorización escrita de los titulares del copyright bajo la sanción establecida en las leyes, la reproducción total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

© de los autores

Fotografías

Propiedad del editor

Maquetación

Virginia Triviño Yáñez

Edita

Universidad Politécnica de Madrid, Fundación Sanitas, Psysport.

ISBN: 978-84-948544-2-2

Este cuaderno corresponde a las contribuciones escritas de los ponentes del Taller “Deporte inclusivo”, celebrado el 14 de abril de 2012 en Málaga y organizado por el Instituto Andaluz del Deporte (IAD).

Cuadernos de la CEDI - 10

Deporte inclusivo: aplicaciones en el fomento de una práctica saludable

Editor:
Javier Pérez Tejero

Madrid, 2020



CEDI

Cátedra Fundación Sanitas
de Estudios sobre
Deporte Inclusivo



Índice

Prólogo	7
<i>Dr. Javier Pérez Tejero</i>	
Deporte inclusivo: aplicaciones en el fomento de una práctica saludable	11
<i>Dr. Javier Pérez Tejero</i>	
Actividades físicas inclusivas en la escuela	26
<i>Dra. Carmen Ocete Calvo</i>	
Deporte inclusivo en el ocio y la recreación	35
<i>D. Jose María Olayo Martínez</i>	
Deporte inclusivo en el alto nivel	55
<i>Dr. Javier Soto Rey</i>	

Prólogo

Este cuaderno 10 de la CEDI corresponde a la aportación escrita de los ponentes participantes en el taller presencial organizado por el Instituto Andaluz del Deporte (IAD) el 14 de abril de 2012, tituladas “Deporte inclusivo”. Aquella fue una actividad formativa excelente en la que tuvimos la oportunidad de compartir la filosofía y proyectos de la CEDI (entonces aun centro de estudios) en los primeros tres años desde su puesta en marcha, en octubre de 2009, conjuntándola con la experiencia de los ponentes, en especial del Catedrático de Educación Física D. José María Olayo Martínez, experto en actividad física y deporte para personas con discapacidad.

La invitación por parte del IAD supuso uno de los primeros ejemplos de cómo las instituciones públicas, a través de las estructuras con competencias en formación deportiva, empiezan a hacerse eco de la necesidad de orientar la formación en actividad física y deporte de personas con discapacidad hacia contextos inclusivos, donde personas con diferentes capacidades disfrutan y reciben un servicio deportivo. Esto obviamente tiene un impacto fundamental en la formación de los técnicos deportivos, en cualquiera de los ámbitos de intervención en las actividades físicas adaptadas.

Este impacto en los últimos años se visualiza en las propuestas y oportunidades de formativas continua de los técnicos deportivos, especialmente a nivel municipal y autonómico. Ojalá este Cuaderno sirva de inspiración para propiciar la inclusión en las habilidades de dichos técnicos en su quehacer diario, fomentando la incorporación activa y efectiva, de las personas con discapacidad al deporte.

Dr. Javier Pérez Tejero

Director de la Cátedra “Fundación Sanitas” de Estudios
Sobre Deporte Inclusivo (CEDI) de la Universidad Politécnica de Madrid.

Programa del Taller



|| Avenida Santa Rosa de Lima nº 5, 29007 - MÁLAGA | Tel. 951 04 19 00 | Fax 951 04 19 33 | formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es ||

PROGRAMA DEPORTE INCLUSIVO

ÁREA TEMÁTICA: Actividad Física y Deporte Adaptado

TIPOLOGÍA: Taller IAD

MODALIDAD: Presencial

CÓDIGO: 2012 459 01

NÚM. DE PLAZAS: Limitadas

FECHA: 14 de abril de 2012

LUGAR: Instituto Andaluz del Deporte (IAD). Avda. Santa Rosa de Lima, 5. Málaga

NÚM. DE HORAS: 10

DIRECCIÓN ACADÉMICA: Javier Pérez Tejero. Doctor en Educación Física. Profesor titular de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Politécnica de Madrid.

PROFESORADO

- Carmen Ocete Calvo. Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Investigadora del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo.
- Javier Soto Rey. Doctorando en Ciencias del Deporte. Investigador del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo.
- José María Olayo Martínez. Licenciado en Educación Física. Catedrático de Educación Secundaria.

OBJETIVOS

- Acercar el deporte inclusivo a los profesionales y técnicos deportivos como medio para fomentar la participación de las personas con discapacidad, ya sea en el ámbito educativo, del ocio, deportivo o de la salud.
- Aprender a adaptar diferentes actividades físicas y juegos a los distintos grupos de personas con discapacidad.
- Mostrar la importancia de este tipo de práctica.

CONTENIDOS

- Deporte inclusivo: aplicaciones en el fomento de una práctica saludable.
- Actividades físicas inclusivas en la escuela.
- Salud y educación: fundamentos del deporte inclusivo.

- Deporte inclusivo en el ocio y la recreación.
- Deporte inclusivo en el alto nivel.
- Del ocio al alto rendimiento en el deporte inclusivo: consideraciones básicas.

ESTRUCTURA, CONTENIDO Y PROFESORADO

14 de abril		
HORARIO	CONTENIDO	PONENTES
11:00–11:30	Recepción-inauguración	Director actividad, IAD y CTCD
11:30–12:30	Deporte inclusivo: aplicaciones en el fomento de una práctica saludable	Javier Pérez Tejero
12:30–12:45	Descanso	
12:45–13:45	Actividades físicas inclusivas en la escuela	Carmen Ocete Calvo
13:45–14:45	Mesa de debate: Salud y educación: fundamentos del deporte inclusivo	Javier Pérez Tejero y Carmen Ocete Calvo
14:45–16:30	Descanso	
16:30–17:30	Deporte inclusivo en el ocio y la recreación	José María Olayo Martínez
17:30–18:30	Deporte inclusivo en el alto nivel	Javier Soto Rey
18:30–18:45	Descanso	
18:45–19:45	Mesa de debate: Del ocio al alto rendimiento en el deporte inclusivo: consideraciones básicas	José María Olayo Martínez y Javier Soto Rey
19:45–20:00	Clausura	Director actividad, IAD y CTCD

DESTINATARIOS

- Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Diplomados en Magisterio. Especialidad Educación Física.
- Técnicos deportivos.
- Personas que tengan o cursen estudios relacionados con la materia.

OBSERVACIONES

Para la realización de la actividad es necesario venir provistos de indumentaria deportiva.

Deporte inclusivo: aplicaciones en el fomento de una práctica saludable

Dr. Javier Pérez Tejero

Profesor Titular de Universidad en la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid y director de la Cátedra “Fundación Sanitas” de Estudios Sobre Deporte Inclusivo (CEDI).

1. Introducción

Nuestra aportación parte del reconocimiento del derecho de las personas con una discapacidad a participar en actividades físico-deportivas de forma activa y tiene por objetivo el análisis de las acciones de promoción deportiva, la tecnificación y formación con relación a los deportes adaptados y la investigación aplicada, siempre desde el punto de vista del fomento de la salud en estas poblaciones. Todo ello como base para la acción del recientemente creado Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI). Se hace necesario previamente, pues, concretar y analizar los ámbitos de actuación en los que esta práctica se puede llevar a cabo, de manera que podamos distinguir entre ellas según las orientaciones de las mismas. Las Actividades Físicas Adaptadas (AFA) son la especialidad dentro de las Ciencias del Deporte que se encargan de su aplicación a las personas con discapacidad, a todos los niveles, constituyendo un marco de referencia para la investigación y una disciplina académica como tal (Doll Tepper y DePauw, 1995). Hutzler (2008) entiende las AFA como “*un conjunto de conocimientos que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y académicas, y un campo de estudio académico*”. Así, podemos considerar que las AFA son una disciplina o campo de estudio en la medida que recogen el conocimiento base que subyace y dirige la prestación de servicios y proporción de actividades a personas con limitaciones personales y/o sociales (Hutzler y

Sherrill, 2007); incluso en aquellas prácticas deportivas practicadas de manera inclusiva, es decir, conjuntamente por personas con y sin discapacidad (Pérez, 2003). En este sentido Ruiz (2007), propone las orientaciones de las actividades físicas adaptadas y sus posibilidades con relación a la promoción deportiva. Este autor especifica cada ámbito en los siguientes: educativo, del ocio y la recreación, terapia clínico asistencial y terapéutico y el competitivo - deportivo. Desde nuestra perspectiva, basamos el origen de las AFA como un medio ideal para el mantenimiento y/o mejora de la salud en personas con discapacidad, adecuando la práctica al objetivo planteado (Pérez 2006; Valbona, 2007). Tras el análisis los citados ámbitos a nivel nacional, se presentan las actuaciones del recientemente creado Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), como ejemplo de institución que viene a responder a los retos que la actual situación demanda en los diferentes ámbitos de aplicación, discutiendo su pertinencia e importancia posteriormente.

2. Concreción y análisis en el contexto español: principales necesidades

A partir de lo anterior, podemos realizar un diagnóstico de la situación actual en España, quizá extrapolable a otros países. Una de las principales dificultades que presenta el análisis de la situación actual es la falta de indicadores fiables de práctica deportiva de personas con discapacidad y, por tanto, de instrumentos de cuantificación que nos permitan fundamentar las acciones adecuadas. En nuestra opinión, y en función de los citados ámbitos de intervención, las principales necesidades en el contexto español son las siguientes:

Ámbito clínico asistencial. Existe una evidente falta de información sobre el alcance de la práctica deportiva de las personas con discapacidad, así como una gran diversidad en el colectivo con una misma discapacidad que dificulta la calidad de la atención que pueden prestar los profesionales sanitarios. Se adolece igualmente de información sobre recursos destinados al deporte para personas con discapacidad en el entorno sanitario, debido, entre otros motivos,

a que las competencias en esta materia están repartidas entre distintas instancias administrativas o entidades privadas (Gil, 2008). No existe un ente coordinador de las posibles actuaciones en esta materia que gestione de forma adecuada los recursos disponibles, independientemente de su dependencia administrativa. La implicación y concienciación por parte de los profesionales sanitarios en los temas relacionados con la AFA es escasa, así como falta de equipos multidisciplinares de intervención a través de actividad física. Esto último puede ser debido a la ausencia de los profesionales relacionados con la actividad física y el deporte en las plantillas de los centros sanitarios. Finalmente, se constata una escasa infraestructura de instalaciones deportivas en los centros encargados de la atención sanitaria y falta de programas de AFA en los entornos sanitarios, con excepciones muy destacables, como el programa Hospisport (Oriol, 2008).

Ámbito educativo. Se hace preciso alcanzar una escuela realmente inclusiva, basada en el modelo curricular vigente, y que asegure el acuerdo, la colaboración y la participación de todos. Igualmente, es necesario mejorar la calidad de los servicios ofertados en la escuela ordinaria, y liberarla de la presión por los resultados académicos, a fin de superar la derivación de los alumnos con necesidades educativas especiales (NEE) a la escolarización en el modelo específico (Villagra, 2008). Igualmente se debe superar la visión de los enfoques que suponen la existencia de dos sistemas diferenciados (ordinario/específico) y proporcionar al profesorado diversos tipos de apoyo (personal, complementario, materiales, formación actualizada, etc.) que favorezcan una práctica de inclusión plena. La formación inicial y continua de los profesores de Educación Física para alumnos con NEE debe incluir su capacitación para la atención a la diversidad de todo el alumnado, ya que en ellos está una parte muy importante del éxito de la educación inclusiva, relacionada con su actitud positiva hacia la integración: *“sin una actitud más favorable y positiva del profesorado, la integración escolar seguirá siendo compleja y la práctica deportiva en el ámbito educativo será poco significativa”* (ibídem). Igualmente, han de darse las condiciones y los medios adecuados para que la práctica deportiva extraescolar sea facilitada a los alumnos con NEE, tanto en los centros integrados como en los específicos.

Ámbito del ocio y la recreación. Uno de los aspectos a mejorar parece ser el acceso a la información sobre la oferta de servicios deportivos y las instalaciones que, por su accesibilidad, permiten el desarrollo de dicha práctica deportiva. Existen carencias en el tejido asociativo de la discapacidad y sus actividades de ocio activo, ya que dichas actividades quedan relegadas a un segundo plano sin ayuda explícita, reconocimiento o coordinación de aquellas plataformas nacionales vinculadas a la discapacidad, el deporte u otros organismos participantes (federaciones deportivas, empresas privadas, o subvenciones públicas). La necesidad de material específico, junto con las necesidades derivadas del transporte adaptado supone un mayor coste de lo habitual en estas prácticas. Igualmente, la falta de especialización técnica y de personal cualificado complica aún más el desarrollo y la logística de estas actividades. La falta de actividades es aún mayor si buscamos la inclusión de personas con y sin discapacidad en la misma práctica, dado el escaso desarrollo de las mismas y la especificidad o no adaptación de las actividades físico deportivas planteadas hasta el momento. Todo ello redundará en una escasa promoción y visibilidad de dichas actividades, suponiendo un menor calado social.

Ámbito deportivo. Seguramente sea éste el ámbito donde conocemos con más exactitud el grado de participación de personas con discapacidad, apoyándonos en el indicador del número de licencias federativas de personas con discapacidad. Por ejemplo, en 2006 en España había 15.848 personas con discapacidad con licencia federativa, tramitada a través de alguna de las federaciones deportivas específicas para personas con discapacidad (en España, discapacidad física, intelectual, ceguera o deficiencia visual, parálisis cerebral y sordera o deficiencia auditiva). Este dato contrasta con el número de personas con discapacidad total en España: 3,8 millones, lo que supone el 8,5% de la población total, destacando el hecho de que de ellos, el 40,5% corresponde a una población de entre 6 y 64 años. Entonces, sólo el 0,40% de las personas con discapacidad en España disponen de licencia federativa. Este dato, incluso, está disminuyendo progresivamente (Sanz y Reina, en prensa). Más aun, la edad media de los deportistas en las

competiciones oficiales y en las selecciones nacionales es relativamente elevada (en torno a los 30 años).

Es por ello que se hace necesario fomentar el deporte (adaptado o no) para alumnos con discapacidad en el marco escolar y extraescolar, ya que constituye uno de los pasos, de obligado cumplimiento. Finalmente, destacar que la formación inicial y continua de los técnicos deportivos para en deportes adaptados es casi o nula. La coordinación institucional a la hora de la promoción y supervisión de las competiciones deportivas, especialmente en relación a las prácticas extraescolares (en edad escolar) y aquellas en relación a la práctica saludable, tanto a nivel municipal como regional, es frágil y puntual. Finalmente, harto escaso conocimiento por parte de los deportes tradicionales y sus instituciones (principalmente federaciones nacionales) de sus versiones adaptadas, así como desconocimiento de los beneficios de la inclusión deportiva.

3. Medidas a tener en cuenta en relación a la promoción deportiva

Dada la situación presentada, se sugieren acciones concretas que palien dicha situación en pro de un aumento de dicha práctica (VVAA, 2009a; Pérez y Sanz, 2009):

1. Mejorar los canales de información sobre los recursos y profesionales dedicados a las AFA y el deporte adaptado dentro de cada uno de los citados ámbitos.
2. Determinar actuaciones que permitan una mejor coordinación de los recursos para sumar esfuerzos y no atomizarlos. Sólo con acciones coordinadas de los distintos agentes identificados y de las distintas administraciones y entidades implicadas se podrá avanzar en este sector tan necesitado de programas eficaces.
3. Dicha coordinación ha de ser tutelada por una/s entidad/es concreta, desarrollando programas que gestionen adecuadamente los recursos actuales.

4. Incluir aspectos relacionados con el deporte adaptado y las AFA dentro de los indicadores de actividad en los contratos de gestión de la administración pública en las diferentes administraciones responsables: sanitarias, educativas, deportivas y de administración pública (a nivel local, municipal y regional).
5. Facilitar la incorporación de personal cualificado, como los Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, determinando claramente sus funciones en las plantillas de los centros públicos como se produce a nivel educativo, extendiendo esta incorporación al ámbito sanitario y su adecuado reconocimiento en el del ocio y la recreación. Se demanda así mismo una adecuada determinación de competencias y responsabilidades, a fin de su adecuada participación en los equipos multidisciplinares de cada ámbito.
6. Conocer y difundir las instalaciones deportivas accesibles, garantizando su uso, especialmente en los ámbitos asistencial y educativo.
7. Determinar y adecuar las competencias específicas de profesor de educación física a la hora de favorecer la participación activa e inclusiva del alumno/a con NEE por discapacidad.
8. Revisar y mejorar la formación académica de los docentes, tanto en su formación inicial como continua, para garantiza la medida anterior y ante el impacto decisivo que tiene sobre la actitud de los docentes.
9. Garantizar los adecuados apoyos educativos (formativos, personales, educativos, materiales, etc.) que favorezcan la plena inclusión activa.
10. Favorecer la práctica deportiva extraescolar para alumnos/as con discapacidad por NEE independientemente de la etapa educativa y el carácter del centro (integrado, especial, de atención preferente) y, en la medida de lo posible, fomentar su participación con el resto de compañeros en dichas actividades.
11. Generar puntos de referencia informativos (tanto institucionales como a virtuales) sobre el desarrollo de las prácticas deportivas, especialmente en relación al ocio activo.

12. Favorecer la práctica deportiva de ocio saludable en el tejido asociativo de la discapacidad, como una actividad más para los asociados, coordinando dicha práctica con los contextos deportivos de iniciación.

14. Facilitar institucionalmente la adecuada disposición de material adaptado y de transporte para la realización de la práctica deportiva de ocio.

15. Fomentar la cualificación (inicial y continua) de los técnicos deportivos que tutelan actividades de iniciación deportiva o de ocio activo para personas con discapacidad.

16. Fomentar la participación deportiva de personas con discapacidad, cuidando especialmente el proceso de formación/tecnificación deportiva, desde la propia iniciación (importancia del condicionante de aparición de la discapacidad: congénita o adquirida) hasta el alto rendimiento, ya que a veces se queman etapas fundamentales.

17. Favorecer los procesos de integración deportiva de las federaciones de deporte adaptado en las federaciones unideportivas, garantizando en todo momento el adecuado servicio al deportista y definiendo el nuevo rol de las primeras.

18. Es testimonial la formación específica en las modalidades deportivas adaptadas y es clave insertar la formación en deporte adaptado en la formación deportiva de cualquier técnico, independientemente de la modalidad.

19. Se ha de valorar como igualmente importante las prácticas relacionadas con la promoción deportiva como aquellas relacionadas con el alto rendimiento: sin las primeras, no existen las segundas.

20. Finalmente, se destaca la importancia clave de la formación y la investigación desde las AFA en las necesidades determinadas por ámbito de actuación.

4. Una respuesta fundamentada y necesaria: el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI)

Dada la situación actual presentada y como instrumento para la acción, nace CEDI como colaboración entre la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF (Universidad Politécnica de Madrid) y la Fundación Sanitas. El centro quiere ser el punto de referencia nacional e internacional en la difusión, investigación, conocimiento y mejores prácticas (en lo posible, basadas en la evidencia) de las actividades físicas y los deportes adaptados orientados a la salud para las personas con discapacidad. Además, quiere ser capaz de analizar y difundir los beneficios, a todos los niveles, de las AFA para personas con discapacidad a través de la sensibilización y concienciación de todos los agentes intervinientes, especialmente a las instituciones del deporte normalizado, ofreciendo oportunidades reales de práctica vivenciada y de actualización del conocimiento. Las diferentes líneas de actuación se interrelacionan y complementan mutuamente, partiendo de una evaluación de las necesidades según la investigación y la información ya disponible. Estas líneas son las siguientes:

Línea 1: Investigación y conocimiento. Su objetivo es extender y generar conocimiento en relación a las actividades físicas adaptadas y el deporte para personas con discapacidad a través de prácticas basadas en la evidencia y en relación a los diferentes ámbitos. Para ello el CEDI realiza proyectos de investigación, tutela la elaboración de trabajos de investigación y tesis doctorales. Seguramente el proyecto de investigación más destacable hasta el momento es el titulado “Análisis de la práctica de actividad físico deportiva de personas con discapacidad en España: hábitos deportivos, estudio demográfico y medidas de promoción (APRADDIS)”, subvencionado por el Consejo Superior de Deportes (CSD) en convocatoria pública. Adaptando a esta población el cuestionario utilizado por García Ferrando (2006), en él han participado 150 personas con discapacidad de la Comunidad de Madrid, analizando sus hábitos deportivos y motivaciones o limitaciones para la práctica; actualmente los datos

han sido ya recogidos y están siendo tratados y analizados. Más aun, expertos nacionales han realizado un estudio cualitativo por ámbito de intervención, fundamentando sus consideraciones en los datos demográficos más actuales de la discapacidad en España (INE, 2008).

Línea 2: Formación y tecnificación. Su objetivo es desarrollar acciones y contextos para la formación académica y continua en AFA y deportes adaptados, especialmente en relación a las disciplinas deportivas normalizadas respecto de las adaptadas y el fomento de la conciencia de la inclusión respecto de la discapacidad a nivel institucional. Cabe destacar la coordinación científica en 2009 de la “I Conferencia Nacional de Deporte Adaptado – CONDA”, organizada por el Comité Paralímpico Español y el CSD y celebrada en Toledo, en mayo de 2009. El CEDI, aparte de dicha coordinación, se encargó de la edición y publicación del libro de actas de la conferencia (Pérez y Sanz, 2009). Además, el CEDI organiza anualmente determinadas acciones formativas entre las que cabe destacar el curso “Actividades Físicas Inclusivas” para alumnos de la Facultad y profesores de Educación Física, el curso “Ocio activo y discapacidad” para la tecnificación de monitores de tiempo libre, o jornadas técnicas de deportes adaptados desde una perspectiva inclusiva, como el “I Encuentro de Hockey Inclusivo” o las “I Jornadas de Navegación en Tierra como deporte inclusivo”. Decir además que el CEDI, como institución académica, es destino de alumnos en prácticas de masters en psicología del deporte y de investigación en ciencias del deporte y actualmente se desarrollan en el un total de 3 tesis doctorales.

Línea 3: Actividades e implementación. Su objetivo es ofrecer contextos de práctica inclusivos y estables para la iniciación deportiva en niños y jóvenes con discapacidad, a partir de una adecuada coordinación institucional. Además dichos contextos de práctica son utilizados como contextos de investigación en la búsqueda de los beneficios de inclusión en el deporte. Entre otras, destacamos aquí el “Campus de Inclusivo de Baloncesto” para niños con y sin discapacidad y donde las especialidades a pie y en silla son practicadas en una actividad de 5 días de manera conjunta. Esta es una actividad anual organizada por la Fundación Real Madrid, colaborando el CEDI en su organización y adecuación técnica (Pérez et al., 2009). Otra actividad con gran éxito es el programa de

escuelas deportivas extraescolares para alumnos con discapacidad física en los centros escolares de la Comunidad de Madrid, organizada por la Fundación “Deporte Integra” y donde el CEDI coordina técnicamente las escuelas y dota a los monitores de las mismas, para un total actualmente de 6 escuelas y donde participan más de 40 niños y jóvenes con discapacidad. Finalmente, y como actividad de mayor visibilidad, destacamos la “Semana del Deporte Inclusivo”, celebrada con gran éxito de participación e impacto mediático en octubre de 2010, combinando, en una misma actividad, jornadas técnico científicas junto con la práctica inclusiva de deportistas de renombre nacional con y sin discapacidad, acabando cada jornada con prácticas deportivas de escolares, a semejanza que los anteriores: fútbol, hockey, baloncesto y tenis fueron adaptados y practicados de manera inclusiva.

Línea 4: Difusión del conocimiento y visibilidad de las acciones. Su objetivo es el desarrollo de materiales educativos y formativos en AFA y deportes adaptados, garantizando su adecuada difusión. Aquí también tiene cabida la generación de conocimientos a partir de la investigación (línea 1) y o la generación de materiales técnicos derivados de las actividades formativas desarrolladas (línea 2). Es destacable el lanzamiento de la serie “Publicaciones del CEDI” cuyo primer número corresponde a la publicación “Discapacidad, actividad física y deportiva: clave para la calidad de vida” (Pérez, Coterón y Sampedro, eds., 2009), la publicación de actas de congreso sobre el tema, como las de la CONDA I (Pérez y Sanz, 2009) o la traducción de materiales sobre actividades físicas inclusivas, como es el “European Inclusive Physical Education Training” (VVAA, 2009b). Igualmente el CEDI está presente en las actualizaciones de información periódicas sobre el área (como el “IFAPA Newsletter”) o participa activamente en conferencias y congresos nacionales e internacionales sobre el tema. Finalmente, y como medida de promoción de primera magnitud, el CEDI está presente anualmente en los cursos de doctorado de 3 universidades nacionales, así como en otros 4 masters universitarios, uno de ellos el “Erasmus Mundus in Adapted Physical Activity” en la Universidad de Lovaina (Bélgica), considerado uno de los referentes a nivel mundial.

5. Conclusiones

La aparición del CEDI en el concierto nacional e internacional de las AFA y los deportes adaptados ha sido recibida de una manera muy positiva. En estos últimos dos años se ha posicionado como el principal centro de referencia en España en sobre el análisis más actual del deporte adaptado y las actividades físicas inclusivas. Su apuesta por la investigación y formación en el área es clara, existiendo una retroalimentación continua: la investigación fundamenta las actividades formativas (“prácticas basadas en la evidencia”; Hutzler, 2008) lo que sin duda garantiza una mayor calidad en las prácticas deportivas ofertadas al colectivo de personas con discapacidad. Más aun, esta calidad, con la práctica conjunta junto a personas sin discapacidad, redundará en una mayor visibilidad de las acciones. La pregunta a responder ahora es: ¿tiene esto un correlato con una mayor práctica deportiva del colectivo de personas con discapacidad, como se ha puesto de manifiesto a lo largo de este artículo? Somos optimistas, si bien la respuesta nos la facilitarán las próximas investigaciones. Finalmente, nuestro deseo es que el CEDI sea un punto de partida para el encuentro con otras instituciones del movimiento asociativo y deportivo de las personas con discapacidad y, especialmente, del deporte convencional, en pro del fomento y acceso a una práctica saludable, donde el profesional del deporte es un elemento clave en el éxito de la participación e inclusión deportiva.

6. Bibliografía

- Doll-Tepper, G. y DePauw, K. (1989). European perspectives on adapted physical activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6(2), 95-99.
- García Ferrando M. (2006). “Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005”. Consejo Superior de Deportes - Centro de Investigaciones Sociológicas. Madrid.

- Gil, A. M. (2008). La atención clínico sanitaria a la discapacidad y su papel en la difusión de las actividades físico deportivas. En J. Pérez Tejero (Ed.), *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro* (pp. 15 - 63). Madrid: Dirección de General de Deportes de la Comunidad de Madrid.
- Hutzler, Y. (2008). Las actividades físicas adaptadas como herramienta de evaluación e intervención: un punto de vista IFAPA. . En Pérez, J. (Ed.), *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro* (pp. 181-207). Madrid: Dirección de General de Deportes de la Comunidad de Madrid.
- Hutzler, Y. y Sherrill, C. (2007). Defining adapted physical activity: international perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1), 1-20.
- Instituto Nacional de Estadística (INE, 2008). *Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia*. Avance de resultados. Madrid.
- Oriol, J.M. (2008). Hospi-Sport Cataluña: filosofía, estructura y aplicaciones. En Pérez, J. (Ed.), *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro* (pp. 239 -250). Madrid: Dirección de General de Deportes de la Comunidad de Madrid.
- Pérez, J. (2003). *La investigación en ciencias del deporte aplicadas al deporte adaptado*. Trabajo presentado en la "I Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado", Málaga.
- Pérez, J. (2008) (Ed.) *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico-deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro*. Madrid. Plan de Formación. Comunidad de Madrid. 2008. 332.
- Pérez, J. y Sanz, D. (2009) (Eds.) *I Conferencia Nacional de Deporte Adaptado: libro de actas*. Organizado por el Consejo Superior de Deportes y el Comité Paralímpico Español. Toledo. 332.
- Pérez, J., Ortega, G., Trigo, O., Pinilla, J. (2009). *Campus inclusivo de baloncesto de la Fundación Real Madrid: un ejemplo de actividad inclusiva*

extraescolar". Trabajo presentado en las "I Jornadas sobre Educación Física , Inclusión y Alumnado con Discapacidad". Barcelona.

Pérez, J. (2010) Perspectives for Inclusion in Physical Activity and Sports in Europe: the case of the Centre for Inclusive Sport Studies in Spain as stating point for debate. 2010 European Conference in Adapted Physical Activity. Jyvaskyla, Finlandia. EUFAPA – Finnish Association of Sport Sciences.

Pérez, J. y Coterón, J., Sampedro J. (2010) (Eds.) Discapacidad y actividad físico deportiva: clave para la calidad de vida. Serie: Publicaciones del CEDI - 1. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid. 397.

Ruiz, P. (2007). Estado de la cuestión en la formación en AFA en España y Europa. En Martínez Ferrer J.O. (Ed). *II Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado*. Libro de Actas (pp. 53-61). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.

Sanz, D. & Reina, D. (en prensa). Informe experto sobre la importancia de la promoción deportiva para personas con discapacidad: ámbito deportivo. En J. Pérez (Ed.), *Análisis de la práctica de actividad físico deportiva de personas con discapacidad en España: hábitos deportivos, estudio demográfico y medidas de promoción (APRADDIS)*. Madrid: Publicaciones del CEDI; Universidad Politécnica de Madrid.

VVAA (2009a) Plan Integral de Promoción de la Actividad Física: Personas con Discapacidad: versión 1. Consejo Superior de Deportes. Madrid.66.

VVAA (2009b) "European Inclusive Physical Education Training" (en línea) <http://www.eipet.eu> (consulta 25-02-2011).

Este apartado es una adaptación de la publicación Pérez-Tejero, J., Alonso de Linaje, J. (2011). Nuevas tendencias del deporte adaptado en España: Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI). Des-encuentros: Educación Física, Deportes y Actividad Física. Vol 9, enero-junio (disponible [AQUÍ](#)) y realizada para este taller.

Actividades físicas inclusivas en la escuela

Dra. Carmen Ocete Calvo

Investigadora posdoctoral. Cátedra “Fundación Sanitas” de Estudios Sobre Deporte Inclusivo (CEDI), INEF, UPM.

1. Introducción

La reforma educativa nacional vivida en las últimas dos décadas ha dado un giro determinante en la manera de atender a los alumnos con discapacidad en el aula. Los principios educativos de atención a la diversidad, y de normalización y no discriminación dibujan a día de hoy un sistema educativo en principio sensible a las peculiaridades de sus alumnos/as (Pérez, 2009). Esta evolución focaliza la atención en los recursos necesarios para conseguir el logro educativo, centrándonos en las capacidades del alumno, olvidados así de las limitaciones. De esta manera, la Educación Física se convierte en un contexto ideal para llevar a cabo las estrategias facilitadoras de la inclusión social de chicos y chicas con discapacidad. Sin embargo, nos encontramos con la falta de formación de los docentes (Villagra, 2008). Las adaptaciones curriculares y los apoyos necesarios son requisitos que el docente ha de saber manejar y aplicar, impartiendo una enseñanza de calidad donde todos los alumnos formen parte de un grupo, siendo atendidas todas sus necesidades. La escuela, como comunidad trasmisora de valores y creencias, debe apostar por una “escuela inclusiva” donde se facilite a cada uno de los alumnos, independientemente de que tenga o no una discapacidad, los recursos y apoyos necesarios para acceder a una misma práctica.

2. La inclusión social y la discapacidad

La Unión Europea se refiere a la inclusión social como aquel proceso asegurador de que personas en riesgo de pobreza y exclusión social aumenten las oportunidades y los recursos necesarios para participar activamente en la

vida económica, social y cultural; y de que a su vez, gocen de unas condiciones de vida y de bienestar que se consideran normales en la sociedad en la que viven. Así, surge por tanto los términos “práctica del deporte y de la actividad física en grupo inclusivo” y “práctica del deporte y actividad física en grupo específico” haciendo referencia el primero a la práctica de actividad física de forma conjunta entre personas con y sin discapacidad y de forma opuesta, aparece el segundo término haciendo referencia a la práctica de un deporte formado únicamente por personas con discapacidad, al margen de un grupo ordinario (Ríos, et al., 2009). Inclusión significa una asignación de servicios y apoyos, un cambio de actitud y desarrollo del sentido de responsabilidad, conseguir que chicos con discapacidad no tengan que adaptarse a las clases regulares sino que en esas clases encontremos todo lo necesario para que los chicos con discapacidad formen parte de ellas. Inclusión es la educación en la cual los alumnos con discapacidad en las aulas, no se sientan identificados con la característica “discapacitados”, encontrando los apoyos apropiados para ser aceptados (Hutzler, 2009).

3. La AFA como herramienta facilitadora de la inclusión social de personas con discapacidad

La actividad física adaptada (AFA), está formada por otras disciplinas (aunque no está limitada en ellas) como educación física, deporte, la recreación, la danza y artes creativas, la nutrición, la medicina y la rehabilitación. Las adaptaciones son la esencia de la AFA como ámbito de práctica y estudio. Se ha propuesto un modelo para adaptar las prácticas de actividad física en un contexto persona-entorno que sugiere: (a) adaptaciones de la tarea, (b) adaptaciones del equipamiento, (c) adaptaciones del entorno, (d) adaptaciones de la instrucción, y (e) adaptaciones de las reglas (Hutzler, 2007). Sherrill (2003), a cerca de la inclusión: *“Todo el mundo sabe que hay una inclusión a nivel físico (alumnos con y sin discapacidad juntos en un mismo espacio, instrucciones y recursos) y una inclusión social en la que necesitamos una interacción de personas con y sin discapacidad a nivel de hogar, escuela y comunidad”*. A continuación,

contextualizaremos esta práctica de actividad física adaptada en el ámbito educativo como ejemplo de actividad física inclusiva.

En relación a las actividades físicas inclusivas en ámbito educativo, la actual ley educativa LOE (Ley orgánica 2/2006 de educación) en relación con la inclusión del alumnado con discapacidad supone un punto de partida extraordinario para evolucionar en el ámbito educativo ya que entiende la diversidad como una característica básica de la educación, vinculado inclusión, igualdad y cohesión social. Pero no solo podemos quedarnos con la parte más teórica de la cuestión sino que debemos trabajar en el ámbito práctico directamente relacionado con la inclusión como es la formación específica del profesorado, la obtención de los recursos materiales necesarios para llevar a cabo actividades inclusivas, los recursos humanos de apoyo al profesorado, etc. Cuando la interacción entre chicos con y sin discapacidad se produce en unas condiciones adecuadas de adaptaciones, recursos y apoyos necesarios se da una adecuada interacción social entre ellos (Place y Hodge, 2001). Para que la inclusión educativa se desarrolle con éxito se deben dar unas condiciones (Ríos, 2003):

- El establecimiento de programas y experiencias piloto que preceden a cualquier generalización de los procedimientos inclusivos.
- La realización de campañas de información y mentalización que preparen adecuadamente el terreno para la inclusión.
- Una legislación que garantice y facilite la misma.
- Cambios y renovación de la escuela tradicional referidas a su organización, estructura, metodología, objetivo, etc.
- Reducción de la proporción profesor/alumnos por aula.
- Un diseño curricular único, abierto y flexible.
- Supresión de barreras arquitectónicas y adaptación de centros ordinarios.
- Recursos personales, materiales y didácticos adecuados.
- Participación activa de los padres.
- La formación y perfeccionamiento del profesorado.

4. La inclusión en Educación Física

Somos conscientes de la dificultad que conlleva desarrollar un currículum adecuado que satisfaga las necesidades del alumnado, no solo por las características propias del individuo sino también por la cantidad de variables influyentes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La Educación Física se presenta como un marco idóneo para fomentar la participación activa del alumno con discapacidad a través del movimiento. Uno de los beneficios de esta inclusión en las sesiones de EF, es la socialización y el desarrollo de las habilidades de los participantes, superando las barreras actitudinales (Brasile, 1990). Si los chicos con discapacidad son incluidos con el resto de sus compañeros, pudiendo desarrollar sus habilidades motrices de forma satisfactoria, los chicos sin discapacidad observarán que sus compañeros pueden realizar satisfactoriamente las distintas tareas en EF, eliminando así las ideas preconcebidas sobre la discapacidad y experimentando un cambio en el comportamiento social (Karper y Martinek, 1985), centrándose en las habilidades y capacidades requeridas para la práctica en lugar de en las limitaciones propias de la discapacidad.

5. Estrategias facilitadoras de la participación activa en EF

Mostramos ahora, y según diferentes autores, aquellas consideraciones principales que pueden ayudar al docente a facilitar la inclusión del alumnado con discapacidad en sus clases de Educación física. Por ejemplo, una de las estrategias que facilitan mejor la inclusión es el contacto directo entre alumnos con y sin discapacidad (Sherrill, 1998). Dicho contacto debe ser estructurado, ya que el producido de manera casual no resulta efectivo (Archie y Sherrill, 1989). Éste contacto debe caracterizarse por:

- promover alcanzar objetivos comunes y el respeto de las diferencias individuales
- ser realizado con frecuencia
- ser gratificante y placentero
- tener carácter significativo

- realizar un seguimiento y control sobre la interacción producida

Otros autores como Mendoza (2009), recomiendan:

- Variar el tipo de ejecución del grupo, combinando las diferentes formas de agrupamientos de alumnos para facilitar la inclusión:
- Simultánea: todos al mismo tiempo,
- Alternativa: por parejas,
- Consecutiva: subgrupos de tres.
- Trabajar actividades cooperativas: que promuevan una colaboración mutua, juegos cooperativos y menos actividades competitivas, ya que de esta manera buscamos un mayor tiempo de compromiso motor, un clima positivo, una adecuada organización y control, una óptima información previa y un buen feedback.

Ríos (2005), en esta línea, recomienda una serie de estrategias para facilitar la participación activa y efectiva del alumnado en las clases de Educación física, entre ellas:

- Compensación de las limitaciones en situaciones competitivas: aunque las actividades cooperativas son las grandes facilitadoras de la inclusión en las sesiones de EF, no podemos olvidarnos de las situaciones competitivas, ya que éstas también tienen una carga de valores educativos. Un recurso útil para afrontar estas situaciones es la de compensar las limitaciones consecuencia de la discapacidad. Ello implica un reto para el docente, el de sensibilizar al grupo para conseguir que las adaptaciones sean aceptadas, posibilitando así que todos los alumnos tengan un papel activo independientemente de sus características.
- Compartir el deporte adaptado a las personas con discapacidad: es una buena oportunidad para presentar al grupo-clase los diferentes deportes adaptados a través de las unidades didácticas en Educación Física. Así por ejemplo, con un alumno con movilidad reducida en una unidad didáctica de voleibol, podemos introducir nociones de voleibol sentado, donde no solo el alumno con discapacidad practique la modalidad, sino el resto de

compañeros también simulando dicha discapacidad se acerquen a este deporte.

En cuanto a la adaptación de tareas, siguiendo a Gomendio (2000) y Ruiz (1994), distinguimos tres fases en el proceso de adaptación de las actividades motrices:

- a) Información: aunque es difícil estandarizar e intentar generalizar las características de las personas con discapacidad para poder atender a sus necesidades educativas debemos de tener en cuenta una serie de variables, desde el contexto socio-demográfico y familiar, hasta el nivel de independencia, capacidad de integración en el grupo, grado y tipo de discapacidad, momento de aparición del déficit, actividades previamente prácticas, alteración de desarrollo motor...etc. y todo aquello que no pueda aportar “luz” para determinar qué tipo de estrategias son las más adecuadas para facilitar esta inclusión.
- b) Análisis de la tarea: una vez realizada esta evaluación inicial, debemos realizar una propuesta de tareas adecuadas a las necesidades de los alumnos.
- c) Adaptación de la tarea y seguimiento: la adaptación de la tarea, podemos abordarla desde:

Adaptación metodológica (Gomendio, 2000)	Adaptación del material y del entorno (Ruiz, 2004)	Adaptación de la tarea (Gomendio, 2000)				
Elección de técnicas / estrategias como: <ul style="list-style-type: none"> • Contacto directo y reflexión • Estrategias de aprendizaje transversal • Actividades motivadoras • Fomentar el autoaprendizaje • Potenciar la enseñanza cooperativa 	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td data-bbox="593 1494 986 1697" style="text-align: center;">Material</td> </tr> <tr> <td data-bbox="593 1494 986 1697">Potenciador de la movilidad, manipulativo. Informativo motivador y protector</td> </tr> <tr> <td data-bbox="593 1697 986 2018" style="text-align: center;">Entorno</td> </tr> <tr> <td data-bbox="593 1697 986 2018"> <ul style="list-style-type: none"> • Ausencia barreras arquitectónicas • Supresión obstáculos • Evitar pendientes superficies antideslizantes y no abrasiva </td> </tr> </table>	Material	Potenciador de la movilidad, manipulativo. Informativo motivador y protector	Entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia barreras arquitectónicas • Supresión obstáculos • Evitar pendientes superficies antideslizantes y no abrasiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades con diferente grados de dificultad • Diferentes actividades para trabajar un mismo contenido • Diseño actividades de gran y pequeño grupo
Material						
Potenciador de la movilidad, manipulativo. Informativo motivador y protector						
Entorno						
<ul style="list-style-type: none"> • Ausencia barreras arquitectónicas • Supresión obstáculos • Evitar pendientes superficies antideslizantes y no abrasiva 						

Así, la escuela inclusiva debe buscar la creación de una comunidad mediante estrategias que permitan un trabajo educativo con todos en las aulas ordinarias, encajando las diferencias e introduciéndolas en el Currículum, adaptando las estrategias de enseñanza, apoyando pedagógica y socialmente al alumnado y por supuesto, priorizando los aprendizajes por encima de las diferencias (Stainback y Stainback, 1999). Tal y como se concluyó en el CIDA (2007): “La igualdad de oportunidades no es tratar a todos de la misma manera, sino dar a cada uno lo que necesita para acceder a lo mismo”.

6. Bibliografía

- Archie, V., y Sherrill, C. (1989). Attitudes toward handicapped peers of mainstreamed and nonmainstreamed children in physical education. *Perceptual Motor Skills*, 69(1), 319-322.
- Brasile, F. (1990). Wheelchair sports: a new perspective on integration. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 7(1), 3-11.
- Gomendio, M. (Ed.). (2000). *Educación Física para la Integración de niños con necesidades educativas especiales*. Madrid: Gymnos.
- Hutzler, Y. (2007). A Systematic Ecological Model for Adapting Physical Activities: Theoretical Foundations and Practical Examples. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(4), 287-304.
- Hutzler, Y. (2009). Inclusion-Integration in Physical Education and Club Physical Activity: Implications for practice and research. Turquía: Documento inédito.
- Karper, W. B., y Martinek, T. J. (1985). The integration and handicapped and nonhandicapped children in elementary physical education. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2(4), 314-319.
- Mendoza, N. (2009). La formación del profesorado en Educación Física con relación a las personas con discapacidad. *Ágora para la EF y el Deporte*, 9, 43-56.
- Pérez, J. (2009). Acciones clave en la promoción del deporte adaptado en España: situación actual y futuro. En Pérez J. y Sanz D. (Eds.). *Conferencia Nacional de Deporte Adaptado: libro de actas*. Organizado

- por el Consejo Superior de Deportes y el Comité Paralímpico Español. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Place, K., y Hodge, S. R. (2001). Social inclusion of students with physical disabilities in general physical education: a behavioral analysis. *Adapted physical activity quarterly*, 18, 389-404.
- Ríos, M. (2005). *La Educación Física como componente socializador en la inclusión del alumnado con discapacidad motriz. Estudio de casos en la etapa de educación primaria*. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Barcelona.
- Ríos, M. (Ed.). (2003). *Manual de Educación Física adaptada al alumnos con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Ríos, M., Arraez, J., Bazalo, P., Enciso, M., Hueli, J., Jiménez, E., et al. (2009). *Plan integral para la Actividad Física y el Deporte: personas con discapacidad*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Ruiz, P. (1994). La adecuación curricular individual en Educación Física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 38(octubre), 41-50.
- Sherrill, C. (2003). Should social inclusion be a major goal of physical education? *Palaestra*, 19(2), 56-57.
- Sherrill, C. (Ed.). (1998). *Adapted physical activity, recreation and sport: crossdisciplinary and lifespan* (5th ed.). Dubuke: Mcgraw-Hill.
- Stainback, S., y Stainback, W. (Eds.). (1999). *Aulas inclusivas*. Madrid: Narcea.
- Villagra, A. (2008). El papel de la escuela y de la Educación Física para los alumnos con discapacidad: En Pérez-Tejero, J. (coord.) *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro* (pp. 63-110). Plan de Formación. Comunidad de Madrid.

Deporte inclusivo en el ocio y la recreación

José María Olayo Martínez

Catedrático de Educación Física y experto en deporte y discapacidad

1. Introducción

Afortunadamente los tiempos cambian y los términos y conceptos relativos al ámbito de la discapacidad también, y con ellos, las actitudes sociales hacia estas personas, lo que permite afrontar nuevos retos en lo que se refiere a su plena integración y participación social. El ocio y la recreación se hace imprescindible crear las condiciones suficientes y necesarias para que la participación sea efectiva y gratificante y en un contexto de inclusión plena y alejada de actitudes paternalistas o proteccionistas. Las adaptaciones en las actividades, juegos y deportes, la accesibilidad en los espacios, la adecuación de los materiales, la pertinencia de unas estrategias metodológicas que aseguren la participación de todos en un clima de respeto y aceptación, de disfrute y cooperación, son algunas de las dimensiones por las que ha de discurrir la intervención en actividades de deporte inclusivo en el ámbito del ocio y la recreación.

Inclusión y recreación van de la mano, y su concreción en juegos y actividades predeportivas y deportivas convencionales, adaptadas o específicas, se establece sobre tres dimensiones fundamentales:

- Formal: definida por las reglas de juego establecidas, los límites pactados, los materiales necesarios, etc.
- Personal: vinculada a las propias características, necesidades y expectativas de los participantes en la actividad y la manera en que se implican en el grupo.
- Grupal o social: delimitada por el tipo de relaciones e interacciones, el tipo de agrupamientos que se establecen y la respuesta que cada participante en la actividad espera de sí mismo y de los demás, de acuerdo con unas variables contextuales y personales.

A partir del análisis de las capacidades y limitaciones funcionales de los participantes, estaremos en mejores condiciones para plantear actividades de ocio y recreación ajustadas a sus posibilidades reales, necesidades y expectativas, lo que redundará en un contexto más inclusivo, gratificante para todos y capaz de ofrecer espacios y tiempos para el crecimiento personal y la mejora de la autonomía personal y social.

Adaptar un juego o una actividad de ocio para participantes con discapacidad física u orgánica, intelectual, sensorial, o con enfermedad mental, no es otra cosa que facilitar su integración y participación en la misma, a partir de unos criterios basados en concreciones operativas, realistas, diversificadas y motivadoras. En la intervención en actividades de ocio, juegos y deportes adaptados o específicos, es la persona para quien las proponemos el eje sobre el que debe girar la misma, a sabiendas de que lo que determina su actuación no depende tanto del tipo de persona que es, cuanto de la situación en la que la colocamos en cada momento. Cuántas veces no logramos el objetivo previsto no tanto por las características o capacidades de los participantes, sino por un contexto de intervención inadecuado y/o el modo de organización de los recursos y servicios ofrecidos.

Haciendo deporte se hace más divertida la vida: adaptar para integrar, integrar para participar junto a los demás, participar para crecer y desarrollar con fruición al máximo las propias capacidades y saborear la pasión de compartir y saber que formas parte del grupo.

2. La inclusión en el ocio y la recreación

El ocio y la recreación son elementos clave en la vida de cualquier persona; para aquellas que tienen discapacidad también lo es, y, si cabe, un poco más: en las actividades deportivas inclusivas dentro del ámbito del ocio y la recreación, por su propia idiosincrasia y orientación, encuentran la posibilidad de incrementar su bienestar personal y calidad de vida, una oportunidad para el desarrollo y maduración personal, la recuperación y rehabilitación de determinados déficits y limitaciones, la adquisición y mejora de las habilidades

sociales; un recurso inestimable e incomparable para la integración a través de propuestas y actividades lúdicas, recreativas y expresivas, donde es posible incrementar la autoestima, las competencias propias y la autoconfianza; una ineludible oportunidad para abandonar de forma definitiva el aislamiento y la soledad, de sentirse marginado, rechazado, diferente o inferior a los demás.

Si en el siglo XXI seguimos hablando de inclusión es porque aún existen muchas personas excluidas en diversos ámbitos de participación ciudadana. Las personas con discapacidad, entre otros muchos colectivos, encuentran todavía hoy enormes dificultades de acceso y participación en su entorno, debido, sobre todo, a la propia organización social que no está preparada para ofrecer y garantizar entornos accesibles en dimensiones tan importantes como la educación, salud, empleo, práctica deportiva, bienestar físico y mental, el ocio y la recreación.

La inclusión se inscribe en el ámbito del deporte para personas con discapacidad como una necesidad urgente e inaplazable, una respuesta justa y vital para que éstas puedan optar, como las demás personas, a uno de los principales instrumentos que el individuo tiene para poder desarrollar y mantener su salud. Y son precisamente las personas con discapacidad, muchas de ellas, permanentemente pegadas a una cama o a una silla de ruedas, las que más necesitan de la actividad física y deportiva para mejorar y ampliar los perímetros de su propia salud y autonomía personal.

Las actividades deportivas en el ámbito del ocio y la recreación del siglo XXI han de pasar de forma irrenunciable por una apuesta decidida por la colaboración y la coordinación de todas las personas implicadas en los programas y proyectos de ocio y deporte inclusivo, para poder ofrecer una respuesta accesible y ajustada a las características y expectativas de todas las personas a quienes se dirigen, sean cuales fueren sus limitaciones y necesidades.

Hoy nadie duda que, también, el ocio y la recreación, desde la óptica inclusiva, son para las personas con discapacidad un derecho que puede disfrutarse de forma libre y voluntaria, en igualdad de condiciones y sin

discriminación alguna, como elemento básico de mejora de la propia salud, la calidad de vida y bienestar social.

3. Valoración de la situación actual

El deporte inclusivo en ocio y recreación ha evolucionado en la última década casi tanto como en todo el siglo anterior, y esto ha sido así porque la percepción hacia las personas con discapacidad, como de las ventajas que la actividad físico-deportiva tiene para ellas, ha variado sustancialmente. Hoy, el ocio y la recreación para las personas con discapacidad, es un tema central en cualquier programa de atención integral que busque el desarrollo óptimo de las capacidades psico-físicas y de relación de la persona.

La proliferación de fundaciones y entidades dedicadas a mejorar e incrementar las oportunidades de ocio y recreación para personas con discapacidad, desde la óptica de la inclusión social, ha sido muy importante en los últimos años y responde en gran medida a la demanda cada vez mayor de las personas con discapacidad que encuentran en estas actividades una oportunidad inmejorable para ensanchar un poco más no solo sus capacidades físicas y destrezas básicas para desenvolverse en la vida diaria, sino todos los aspectos relacionados con su personalidad y la capacidad de relación con los demás.

Es innegable que el ocio y la recreación, desde la óptica inclusiva, favorece la adquisición de hábitos saludables y actitudes positivas, mejora las habilidades sociales, la propia percepción de uno mismo y de los demás, y ayuda a ajustar un poco más la percepción de una realidad social en la que cabemos todos y en la que todos tenemos los mismos derechos sociales, más allá de las capacidades y/o limitaciones que cada uno tenga.

Según los datos que aporta el Comité Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), a partir de las estadísticas elaboradas por la Encuesta sobre Discapacidad y Atención a la Dependencia (EDAD; INE, 2008), en nuestro país casi un millón de personas con discapacidad practica

alguna actividad deportiva en su tiempo libre, es decir, que una de cada cuatro personas con discapacidad en España incluye las actividades deportivas en su tiempo libre y de ocio.

	Población	Porcentaje
Practica deporte como primera opción	159.676	4,2
Practica deporte como segunda opción	487.145	12,9
Practica deporte como tercera opción	297.876	7,9
	944.696	24,94
Desearía practicar deporte como primera opción	693.187	18,3
Desearía practicar deporte como segunda opción	75.229	2,0
Desearía practicar deporte como tercera opción	15.875	0,4
	784.291	20,71
Total personas con discapacidad	3.787.447	100,0

Fuente: CERMI, a partir de datos de la EDAD (INE, 2008).

4. Buenos ejemplos de deporte inclusivo en el ocio y la recreación: entidades

- Hospital Nacional de Paraplégicos (Toledo). El deporte se incluye en la oferta de actividades en el centro por su dimensión terapéutica y asistencial en personas con lesiones medulares y, también, como un inigualable recurso para la integración y normalización de su vida.
- Instituto Guttmann. Creado en 1965, fue el primer hospital en España para asistir a personas con lesión medular, daño cerebral adquirido u otra gran discapacidad de origen neurológico, no solo para el tratamiento médico-quirúrgico sino, también, para lograr una rehabilitación integral de las

personas allí atendidas. En su oferta de servicios y actividades no faltan las actividades deportivas, perfectamente integradas en los protocolos de rehabilitación.

- Centro Estatal de Atención al Daño Cerebral (CEADAC). Centro de Referencia socio sanitario público ubicado en Madrid, destinado a la rehabilitación integral e intensiva de personas con lesión cerebral adquirida y no progresiva. Organizadas y dirigidas por licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, se ofrecen en régimen de residencia o ambulatorios, actividades deportivas en coordinación con el equipo médico del centro.
- CRE San Andrés del Rabanedo (León). Depende del IMSERSO y está especializado en investigación, innovación, información y documentación sobre personas con grave discapacidad física, en riesgo o situación de dependencia, y para su atención personal, habilitación o rehabilitación, formación e integración psicosocial. El centro ofrece una variada oferta de actividades deportivas entre las que se incluyen la vela, el piragüismo, deportes de raqueta, actividades acuáticas, esquí adaptado, aeróbic o boccia. Para este último deporte (boccia), el centro se ofrece como residencia de alto rendimiento para los deportistas del equipo nacional.
- Centros de Rehabilitación de Minusválidos Físicos (CRMF). Tienen como misión primordial ofrecer a las personas con Discapacidad Física y/o sensorial en edad laboral, los medios y recursos personales necesarios para su recuperación personal y profesional y poder acceder al mercado laboral. Los centros de Madrid, Salamanca y A Coruña ofrecen diversa oferta deportiva: boccia, tiro con arco, tenis de mesa, baloncesto en silla de ruedas, bádminton, yoga, musculación, natación, ajedrez, hipoterapia vela, etc.
- ONCE y Fundación ONCE. La ONCE ofrece a las personas ciegas un surtido ramillete de deportes: natación, atletismo, ciclismo en tándem, judo, esquí, fútbol-sala, montañismo, ajedrez, o goalball. También la Fundación

ONCE fomenta el deporte para personas con otras discapacidades con el objetivo de integrarlas en su entorno social.

- Fundación También. Organiza cursos deportivos, actividades recreativas y eventos subvencionados a precio asequible para todos sus beneficiarios: cursos, viajes de esquí y equipo de competición); cursos de vela, regatas y equipo de competición); ciclismo, piragüismo, buceo y pádel.
- Fundación Deporte y Desafío. Ofrece un amplio repertorio de actividades deportivas y en el medio natural: ciclismo, actividades acuáticas (buceo, piragüismo y esquí acuático) esquí alpino, golf, pádel, bicicleta adaptada, campamentos de verano, running, patinaje sobre hielo, hipoterapia, natación.
- Fundación Real Madrid. Participa de forma activa como socio promotor de la alianza estratégica 2010 -2015 por el deporte inclusivo; organiza anualmente un campus inclusivo de baloncesto para niños con y sin discapacidad; crea escuelas de fútbol y baloncesto; ha creado una escuela de baloncesto para personas con discapacidad intelectual.
- Special Olympics. Está reconocida por el Comité Olímpico Internacional y trabaja en colaboración con las federaciones deportivas de discapacidad intelectual y la Confederación Española de Organizaciones en favor de las personas con discapacidad intelectual (Plena Inclusión) de cada región; diecisiete comunidades en España poseen sede territorial propia de esta Fundación. Organizan jornadas deportivas alternativas, encuentros inter-centros (desarrollando habilidades, destrezas motrices y juegos pre-deportivos), campamentos, escuelas deportivas, juegos de convivencia, exhibición de deportes o cursos de formación. Trabajó en 2009 con más de dieciséis mil deportistas y cuatro mil quinientos voluntarios.

- Federaciones Deportivas Nacionales y Territoriales para personas con discapacidad. Hoy las Federaciones Deportivas dedican no pocos esfuerzos a la oferta de actividades deportivas de base y, también, al alto rendimiento.
- Clubs y escuelas deportivas. Hoy el número de clubes y escuelas deportivas se ha incrementado de forma exponencial. Muchos de ellos nacen con vocación de iniciación deportiva y otros muchos se dedican abiertamente al deporte adaptado. Como ejemplos más significativos, podemos mencionar el Club CEDIMM en Madrid, CAI de Zaragoza, club ATAM de Pozuelo, Club deporte y DCA, Adala en Madrid, el CD ILUNION de baloncesto en silla de ruedas, etc.
- CEDI (Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo). Dependiente de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF de la Universidad Politécnica de Madrid y la Fundación Sanitas, tiene como objetivo primordial ser el punto de referencia nacional e internacional en la difusión, investigación, conocimiento y mejores prácticas de las actividades físicas y los deportes adaptados orientados a la salud de las personas con discapacidad. A partir de su análisis, se propone analizar y difundir los beneficios que aporta a las personas con discapacidad las actividades físicas y deportivas, incidiendo de forma expresa en la sensibilización y concienciación de todos los agentes que participan en los distintos programas que se siguen.

5. Objetivos que se persiguen con el deporte inclusivo en el ocio y la recreación.

Los objetivos que ha de perseguir un programa de actividades deportivas en el ámbito del ocio y la recreación podrían concretarse en distintas direcciones bien definidas:

- Servir de herramienta indispensable para el mantenimiento y mejora de la salud.
- Ofrecer una respuesta clara y decidida de igualdad en el acceso y disfrute de los servicios que se ofrece a todos los miembros de la comunidad, independientemente de las capacidades y/o limitaciones de cada persona.
- Abrir nuevos espacios a la diversidad y a la igualdad de oportunidades para que todas las personas puedan beneficiarse de los recursos y los servicios que ofrece la comunidad a todos sus ciudadanos.
- Profundizar en los aspectos de índole científica y técnica sobre métodos, procedimientos y estrategias metodológicas que permitan ofrecer un elenco de servicios y actividades deportivas en el ocio y la recreación, acordes con las necesidades reales de las personas con limitaciones en el ámbito de su autonomía personal, que tengan como objetivo lograr su máxima participación e implicación.
- Colaborar en la difusión de experiencias y buenas prácticas deportivas en el entorno para fomentar la sensibilización y concienciación de todas las personas hacia los beneficios que se pueden obtener y, muy especialmente, por parte de las personas con algún tipo de discapacidad.
- Ofrecer oportunidades y espacios de ocio y recreación variadas y ajustadas a las características y necesidades de cada persona y asegurar su continuidad en el tiempo de manera que surtan un efecto más amplio y beneficioso en todas ellas.
- Aprovechar más y mejor las posibilidades que el deporte inclusivo en el ocio y la recreación ofrecen a las personas con discapacidad para mejorar sus capacidades, desarrollar todas sus habilidades y afrontar, como reto, el logro de su máxima autonomía personal, para desenvolverse de forma libre y lo más independiente posible en su entorno social.
- Relacionar la distribución y uso de los espacios, tiempos y materiales con unos objetivos precisos, claros y vinculados con las verdaderas necesidades y expectativas de las personas quienes se dirigen.

6. Dinamización con actividades deportivas inclusivas de ocio y recreación.

A través de programas de ocio inclusivo con propuestas deportivas lúdicas y recreativas, ofrecemos a los participantes la posibilidad de incrementar su bienestar personal y calidad de vida, una oportunidad para el desarrollo y maduración personal, la recuperación y rehabilitación de determinados déficits y limitaciones, la adquisición y mejora de las habilidades sociales; la oportunidad de incrementar la autoestima, las competencias personales y la autoconfianza; un momento ideal para salir del aislamiento y la soledad, dejar de sentirse marginado, rechazado y diferente e inferior a los demás. Las tres dimensiones de la intervención:

- La persona como entidad individual con sus características y necesidades propias.
- El contexto social de la intervención.
- El modo de organización de las actividades y los recursos.

6.1. Estrategias metodológicas para la intervención.

En la intervención con actividades deportivas inclusivas de ocio y recreación debemos utilizar metodologías activas que promuevan la integración y participación, aseguren el disfrute de todos sus componentes y permitan el máximo nivel de creatividad y desinhibición. Una metodología:

- Activa: basada en la acción y máxima participación de forma motivadora y espontánea.

- Creativa: con propuestas novedosas, atractivas y variadas, que tengan en cuenta los intereses y gustos de los usuarios.

- Lúdica: que permita el máximo disfrute y la alegría por compartir emociones y sensaciones en grupo.

- Participativa: que tenga como finalidad la máxima participación e integración de todos los componentes del grupo, sobre el respeto de los intereses individuales y la libertad para plantear alternativas, ideas y propuestas.

- Cooperativa: que favorece la mejora del autoconcepto y la autoestima, una distribución equitativa del éxito en la actividad por parte de todo el grupo, una integración afectiva de los usuarios con problemas en la relación y la promoción de actitudes positivas hacia los compañeros pertenecientes a minorías étnicas o culturales.

- Grupal: una metodología flexible capaz de adecuarse a las características de los participantes que lo componen y a los apoyos que cada uno puede necesitar, aprovechando en todo momento las aportaciones del grupo en sus interacciones y la intervención personal de cada miembro del grupo.

El objetivo que perseguimos en la intervención siempre es la inclusión y el disfrute compartido de todos los participantes, sean cuales sea sus características y limitaciones, a través del respeto y la aceptación mutua. Para ello:

- Prevé y utiliza entornos que ofrezcan seguridad y motivación.
- Concreta el tipo de ayuda a cada persona que lo necesite.
- Realiza demostraciones cuando sea preciso: la percepción y comprensión les llega antes por los ojos que por los oídos.
- Inspira confianza y seguridad con una actitud abierta y natural.
- Utiliza materiales con colores vivos y formas divertidas que favorezcan la estimulación y la curiosidad.
- Utiliza objetos y balones más grandes para facilitar la manipulación y el control; pocos materiales a la vez para evitar la dispersión.
- Utiliza formas de comunicación alternativa que favorezcan la expresión y la relación: signos, gestos, contactos físicos y afectos.
- Organiza pequeños grupos para favorecer la relación y la participación.

- No presupongas nada sobre las personas o sus distintas capacidades: ellas deben ser tu primer y mejor recurso para intervenir de forma correcta y positiva.
- Pregunta antes de ayudar, porque a veces la persona no necesita o no quiere que la ayudes en un momento concreto.
- Dirígete directamente a la persona y no a los compañeros, habla con nitidez y de forma sencilla y comprensible, no te limites a repetirlo todo más alto; si no te entienden, intenta repetirlo con otras palabras y con otros gestos.
- Adopta una actitud cercana y amistosa para indagar las necesidades, dudas, miedos, expectativas o limitaciones de cada persona.
- Da suficiente tiempo para que tu interlocutor con discapacidad se exprese y pueda procesar la información que le estás transmitiendo.

6.2. Pautas para la comunicación y la relación.

Para favorecer la orientación espacial y la comunicación con participantes con discapacidad visual, deberíamos:

- Utilizar todo tipo de señales acústicas (palmadas, golpes con el material, voces localizadas y acordadas previamente de los compañeros, del monitor).
- Comunicar y recordar cuantas veces sea preciso al grupo las adaptaciones que se han previsto realizar en el juego con el fin de integrar al participante ciego, especialmente cuando éste adquiera más protagonismo.
- El técnico adoptará una posición en el espacio de juego y una actitud que le permita verbalizar lo que acontece durante el juego para facilitar la percepción y el control de la situación por parte del jugador ciego; evitar sustituir el lenguaje verbal por gestos de difícilmente pueden ser percibidos; evitar exclamaciones que pueden producir temor o ansiedad en el usuario ciego (!ay!, !cuidado!, !quírate de ahí!, !apártate rápido!).
- Hablar en un tono normal, despacio, de forma clara y sin gritar; la persona ciega reconoce a los demás por la voz; utilizar las palabras, ciego, mirar, ver con toda naturalidad, pues ellos las utilizan sin ningún problema.

- Evitar bloquear al jugador ciego con grandes cantidades de información o utilizando términos muy técnicos o con expresiones confusas o carentes de valor para él (aquí, más allá, cógelo, ponte detrás).

En la comunicación con grupos en los que se integran participantes con discapacidad intelectual:

- Transmitir la información con un lenguaje claro, sencillo y fácil de comprender.
- En los casos de una mayor dificultad para asimilar, retener y utilizar la información dada, el monitor deberá estar cerca del usuario y recordarle las cosas y animarle a seguir jugando de acuerdo a las reglas y normas del juego.
- Comunicar y recordar cuantas veces sea preciso al grupo las adaptaciones que se han previsto realizar en el juego con el fin de integrar al usuario con discapacidad, especialmente cuando éste adquiera más protagonismo.
- Evitar la utilización de términos demasiado técnicos o complejos para el nivel de comprensión del usuario, que carecen de cualquier significado para él (penetra, despeja, desmárcate, botes alternativos con ambas manos, permuta la posición).

En grupos en los que se incluyen participantes con discapacidad física, podemos:

- Comunicar y recordar cuantas veces sea preciso al grupo las adaptaciones que se han previsto realizar en el juego con el fin de integrar al usuario con discapacidad, especialmente cuando éste adquiera más protagonismo.
- Se recomienda que antes de iniciar las sesiones de juegos y actividades de tiempo libre, se conozcan de forma conveniente y suficiente las posibles dificultades de comunicación que pueden presentar los usuarios con discapacidad física (bastante habitual en parálisis cerebral); en los casos de manifiesta dificultad para la comunicación oral, prever la posibilidad de utilizar sistemas alternativos o aumentativos para la comunicación (tableros

silábicos, Bliss, plantillas con fotos o dibujos, cualquier otro sistema que aporte el usuario).

- En los casos de poca movilidad del usuario con discapacidad, el monitor adoptará una posición y una actitud que le permita verbalizar lo que acontece durante el juego para facilitar la percepción y el control de la situación por parte del jugador que no puede girarse o tiene poco equilibrio.

La comunicación con participantes con discapacidad auditiva requiere:

- Facilitar la lectura labial colocándonos de frente usuario sordo, con la cara bien iluminada para que pueda ser bien percibida.
- En la comunicación de mensajes o consignas referidas al juego, evitar poner las manos delante de la cara, movernos al hablar, mostrar unos bigotes o barba voluminosa que tapan los labios, ponernos de lado o darnos la vuelta.
- Vocalizar bien para facilitar la percepción e interpretación de los que decimos, no gritar y ayudarnos con gestos y signos construyendo frases sencillas y breves.
- Durante el juego utilizar medios de señalización expresivos y visuales (pañuelos de colores vivos, gestos con las manos, expresiones faciales).
- En la información sobre las reglas, organización y desarrollo del juego, utilizar a la vez que la comunicación oral, elementos de apoyo visuales que faciliten su percepción y comprensión (gestos, demostraciones o ejemplificaciones visuales, fotografías, póster, dibujos, imágenes).

6.3. Adaptación de los materiales.

Los materiales juegan un papel preponderante en la realización de actividades deportivas de ocio y recreación, y la creatividad y la imaginación son dos aliados indispensables para materializar la fantasía que destilan personas que arden en deseos de divertirse y gozar con las actividades que van a realizar, libremente elegidas. Estrategias para adaptar objetos y materiales:

- Agrandar el tamaño de fichas, mangos, agarradores, objetos pequeños.

- Utilizar pulsadores y botones grandes y fáciles de presionar en los juguetes y materiales eléctricos y electrónicos.
- Adosar a los materiales cordeles, cintas o varillas para que puedan ser lanzados, arrastrados o transportados.
- En materiales de diversos diseños y tamaños, elegir aquellos que demanden una menor movilidad articular para aquellos usuarios con problemas osteoarticulares.
- Utilizar pocos objetos a la vez para mantener la concentración y evitar la dispersión.
- Los juguetes con sonido deben disponer de control de volumen y salida opcional de auriculares en caso necesario.

6.4. Dimensiones en el deporte inclusivo en el ocio y la recreación.

Las actividades deportivas en el ocio y la recreación, en tanto que tareas organizadas y contextualizadas para un grupo determinado, se desarrollan dentro de unos límites, de acuerdo a unas reglas, con unos materiales determinados y en un espacio concreto; el juego o actividad se concreta, entonces, teniendo en cuenta tres dimensiones distintas pero estrechamente ligadas:

- Formal: definida por las reglas del juego, los límites en los que se debe desarrollar, los materiales a utilizar, etc.

- Personal: definida por las propias características de los participantes y la manera en que se implican de forma libre y espontánea.

- Grupal o social: definida por el tipo de relaciones interpersonales que se establecen, la organización de las actuaciones personales y la respuesta que cada usuario espera de sí mismo y de los demás, de acuerdo con unas variables contextuales.

De acuerdo a estas tres dimensiones, las actividades deportivas en el ocio y la recreación para las personas con discapacidad han de ser motivadoras, activas, flexibles, adaptadas e integradoras, orientadas a la experimentación, recreación y socialización.

6.5. Tipos de práctica de actividad física adaptada.

La práctica deportiva elegida de forma libre aporta al practicante la posibilidad de desarrollar sus capacidades motoras, cognitivas y de relación. Moverse, compartir un juego o deporte, aprender a conocerse a sí mismo y a los demás, salir de la rutina, olvidar por momentos los problemas del día a día, son aportes necesarios y altamente gratificantes que se buscan en este tipo de actividades deportiva de ocio y recreación. Según los objetivos que se busquen, el contexto de participación y las características y expectativas de las personas que participan, podemos establecer cuatro tipos diferentes de práctica deportiva:

- Práctica normalizada: aquella que ha sido diseñada para un grupo diverso y no específicamente para personas con discapacidad (baloncesto convencional con jugadores con discapacidad intelectual).
- Práctica específica: diseñada y adaptada a las características y necesidades de las personas con discapacidad que participan (baloncesto en silla de ruedas para jugadores con discapacidad física).
- Práctica mixta: de acuerdo con las reglas que se siguen en una práctica específica, se plantea la actividad de manera que puedan participar personas con y sin discapacidad (baloncesto con jugadores sin discapacidad en silla de ruedas).
- Práctica inclusiva: las reglas y normas del juego o deporte se adaptan al grupo (baloncesto en silla de ruedas en el que se mezclan jugadores sentados y otros a pie).

6.6. Criterios para la adaptación en los juegos y deportes.

La persona con limitaciones en el ámbito de su autonomía personal, ya sea a causa de una situación de discapacidad, enfermedad mental u otros tipos de trastornos, necesita como las demás sentirse útil y aceptado para poder participar en las actividades de ocio y recreación en pie de igualdad desde el

punto de vista del trato personal y la asignación de roles, de acuerdo con sus competencias y habilidades.

La práctica de deportes convencionales con las adaptaciones que se consideren oportunas es una herramienta indispensable en las propuestas de actividades de ocio y recreación y permiten tantas modificaciones que las variantes a que dan lugar son infinitas. Con un poco de imaginación y otro tanto de fantasía, podemos proponer actividades deportivas a partir de:

- Cambiar las reglas en la actividad: los roles, los tiempos, las distancias.
- Aumentar o reducir el espacio de la actividad.
- Establecer zonas con limitaciones de uso.
- Establecer secuencias en el uso del espacio.
- Crear espacios protegidos durante la actividad.
- Acelerar o ralentizar el ritmo de la actividad.
- Establecer tiempos límites para la acción.
- Hacer que todos los participantes asuman todos los roles durante la actividad.
- Explicar las ayudas que se pueden ofrecer a los participantes con discapacidad.
- Variar las formas de puntuar para ganar.
- Incluir nuevas normas de juego.
- Jugar una parte con cada equipo.
- Reducir el tiempo de juego.
- Reducir las dimensiones el terreno de juego.
- Dar más poderes o vidas.

6.7. Propuesta de juegos y deportes y específicos para la inclusión.

Los juegos y deportes específicos se elaboran a partir de las características personales y posibilidades de ejecución de personas con unas limitaciones funcionales singulares. Su nivel de exigencia física y complejidad técnico-táctica se ajusta a sus características físicas y capacidades motoras y psicológicas. Son propuestas atrevidas y exigentes, divertidas y motivantes, que se pueden practicar desde un nivel de iniciación y mero disfrute hasta el máximo nivel que viene determinado por alto nivel competitivo.

La boccia es un deporte muy atractivo pensado para deportistas con parálisis cerebral, pero que se puede utilizar de manera diversa con cualquier tipo de persona o grupo. Un juego indispensable en las actividades de ocio y recreación que permite infinidad de variantes y formas de jugarlo. El lanzamiento de saquito, kick-ball, lanzamiento de club, o slalom son, también, propuestas deportivas pensadas para personas con parálisis cerebral que admiten adaptaciones diversas para todo tipo de personas y grupos.

El goalball es un deporte específico para personas ciegas y que puede ser jugado por cualquier persona, a condición de que utilice unas gafas opacas para estar en igualdad de condiciones que los demás participantes.

El baloncesto en silla de ruedas es hoy un deporte muy popular y atractivo para todas las personas, admitiendo diversas variantes y múltiples oportunidades de participación para todo el grupo. Para las personas que no utilizan silla de ruedas, supone un gran atractivo experimentar la sensación que se vive al disfrutar de una actividad deportiva sentado y aprendiendo a impulsarse y manejar con habilidad la silla.

7. Bibliografía

Adams, E.C., Daniel, A.N. y Rullman, L. (1978). *Juegos, deportes y ejercicios para personas en desventaja física*. Buenos Aires: Paidós.

Arráez, J.M. (1997) *¿Puedo jugar yo?*. Granada: Proyecto Sur de Ediciones S.L.

- Bernal, J.A. (2001). *Juegos y actividades adaptadas*. Madrid: Gymnos.
- Escribá Fernández-Marcote, A. (2002): *Síndrome de Down. Propuestas de intervención*. Madrid: Gymnos.
- Espinosa Rabanal, A. (1995). *Iguales, pero diferentes*. Madrid: Popular.
- Federación Andaluza de Deportes para Minusválidos Físicos (2006). *Deporte y discapacidad*. Córdoba: Excma. Diputación de Córdoba.
- Gomendio, M. (2001). *Educación Física para la Integración de niños con necesidades educativas especiales*. Madrid: Gymnos.
- López Franco, A. (2004). *Actividades físico-deportivas con colectivos especiales*. Madrid: Wanceulen.
- Olayo Martínez, J.M., Vázquez Menlle, J. y Alapont Hernández, A. (1996). *El alumnado con discapacidad (I)*. Una propuesta de integración. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. 1996.
- Olayo Martínez, J.M. (1996). *El alumnado con discapacidad (II)*. *Juegos y deportes específicos*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- Pérez J. y Sanz D. (2009) (Eds.). *I Conferencia Nacional de Deporte Adaptado: libro de actas*. Organizado por el Consejo Superior de Deportes y el Comité Paralímpico Español. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Pinilla, J. (2008). Demografía de la discapacidad en la Comunidad de Madrid. En Pérez-Tejero, J. (Coord.) *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro*. Plan de Formación. Comunidad de Madrid (pp 149-163).
- Reina, R. (2010). *Actividad física y deporte adaptado*. Madrid: Wanceulen.
- Ríos, M., Arraez, J., Bazalo, P., Enciso, M., Hueli, J., Jiménez, E., et al. (2009). *Plan integral para la Actividad Física y el Deporte: personas con discapacidad*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.

Deporte inclusivo en el alto nivel

Dr. Javier Soto Rey

*Ex atleta de alto nivel, profesor de la Universidad Autónoma de Madrid.
Investigador colaborador de la CEDI.*

1. Introducción

Esta contribución pretende ser un conjunto de propósitos y directrices que describan los factores que inciden en la promoción deportiva en el ámbito deportivo de alto nivel para personas con discapacidad, y de esta forma buscar las acciones necesarias para lograr tal fin. El ámbito deportivo es, desde nuestro punto de vista, uno de los ámbitos de mayor desarrollo y arraigo entre la práctica de actividad física de personas con discapacidad, ya sea con una orientación recreativa o con una orientación competitiva.

En los últimos años ha ido en aumento la preocupación por parte de las diferentes sociedades para integrar en su seno a personas con discapacidades. Esta integración constituye un derecho, reconocido en las constituciones de países democráticos y también en la Convención de Derechos de las Personas con Discapacidad de promulgada por Organización de Naciones Unidas (ONU). Entre ellos, está el deporte que está surgiendo ante la importancia de los procesos de integración que están cobrando en nuestro país, para que la experiencia de otros países sirva de ayuda en los procesos de integración de los diferentes deportes.

Con la presentación de esta contribución nuestro objetivo es exponer la situación en la que se encuentra cualquier deportista con discapacidad, y con ello analizar las diferentes estrategias a la hora de actuar aprovechando los recursos que disponemos para su inclusión en el deporte.

2. Deporte inclusivo en el alto nivel

Si bien el proceso de deporte adaptado tiene su finalidad, contexto, funciones específicas, etc., su desarrollo se va consolidando a través de estructuras federativas, estructuras competitivas de alto nivel, ocio, etc. El deporte inclusivo se encuentra en una evolución inicial y confusa de ahí la importancia de iniciar este proceso para desarrollar el deporte para atender la diversidad. De manera reiterante esta inclusión por medio del deporte no puede ni debe ser asimilación, elimina la identidad de aquel a quien se pretende incluir por este motivo es más real describir y definir el proceso como inclusión, ya que este término responde a la introducción del sujeto con sus cualidades y sus capacidades y no a "tenerlo exclusivamente" (Hernández, 2000). Asistimos pues en la actualidad a un proceso de permanente cambio, en el que las tradicionales federaciones de deporte adaptado están cediendo, poco a poco, la gestión de diferentes deportes a sus respectivas federaciones deportivas.

Este proceso, impulsado desde los entes de gobiernos internacionales, conlleva un gran esfuerzo de coordinación de agentes de nuestro país como el Consejo Superior de Deportes, el Comité Paralímpico Español, así como las Federaciones Deportivas y las Federaciones de Deportes Adaptados. Para estas últimas, ello implica un proceso de gran confianza y colaboración, tutelando ese proceso de integración y cediendo personal y técnicos cualificados en deporte adaptado, entre otras acciones. Por su parte, las Federaciones Deportivas deberán redimensionar sus estructuras y cargas de trabajo para acoger a este grupo de deportistas, con las necesidades humanas y materiales que ello requiere para el desarrollo del deporte en cuestión (Jofre, 2009). Actualmente, en nuestro país se ha producido ya la inclusión en las Federaciones de Remo, Hípica y Ciclismo (Sagarra, 2009).

3. Aplicaciones de la inclusión deportiva en el alto nivel

La inclusión en la competición es un reto en sí mismo, dado que habitualmente, los reglamentos deportivos no están adaptados a las condiciones de personas con discapacidad. Así, en el ámbito competitivo, se deben facilitar las ligas de deporte escolar en la que los equipos no tengan que necesariamente

seguir el modelo de rendimiento competitivo, sino que se premiaran otra serie de valores o premisas. Un ejemplo de ello es el que se encuentran en la actualidad en los clubs deportivos que participan de una estructura jerarquizada federativa donde existen varias divisiones, y donde los equipos participan en ligas de federaciones autonómicas o estatales diferentes, o incluso, fuera del circuito federativo. Un caso muy relevante y con gran éxito son las escuelas sociodeportivas de la Fundación del Real Madrid. La inclusión en el alto nivel tiene entonces una posibilidad de invertir en valores deportivos, donde las modalidades deportivas, sin importar quien lo practica, fomenta una competición que visibiliza y valora la participación de sus deportistas, independientemente de sus capacidades. Esta visibilidad entendemos que va en favor de una adecuada promoción deportiva y de una visión más normalizada del deporte de las personas con discapacidad, que aunque practique en sus propias ligas y competiciones, regidas por las federaciones deportivas, tiene en la inclusión una poderosa herramienta de sensibilización, concienciación y, por qué no, de formación.

4. Aplicaciones en la formación de técnicos

Algunos autores como DePauwn y Doll-Tepper (1989) o Reina, Menayo y Sanz (2011) señalan como objetivos básicos de la formación en deporte para personas con discapacidad los siguientes:

- Conocer las diferentes discapacidades o deficiencias. Se hace preciso que los técnicos o entrenadores deportivos tengan unos conocimientos básicos acerca de la discapacidad, de manera que puedan optimizar al máximo su intervención y plantear la actividad deportiva más adecuada.
- Comprender las especificidades de las discapacidades y su implicación en la vida diaria. La convivencia con personas con diferentes discapacidades hace que los técnicos deban en ocasiones desarrollar labores asistenciales en tareas como el cuidado personal, la comida, o el transporte, entre otras.
- Conocimiento de la idoneidad de actividades físicas adaptadas en función de las discapacidades. La presencia de sistemas de clasificación deportiva condiciona en ocasiones la modalidad deportiva a practicar, además de

mediar en la especialización o entrenamiento de diferentes roles en el juego colectivo (por ejemplo, diferentes perfiles funcionales para puestos específicos en baloncesto en silla de ruedas).

- Conocimiento sobre las técnicas e investigaciones científicas en actividades físicas adaptadas. El proceso dinámico que caracteriza al deporte adaptado, donde continuamente se intenta optimizar sus estructuras organizativas y técnicas, hace necesario el reciclaje continuo de los profesionales que trabajan en el sector, debiendo buscar una tecnificación lo más cualificada posible.
- Habilidad para comunicar con personas con discapacidad. Algunos colectivos requieren de técnicas de comunicación específicas, que median sobremanera en el proceso de entrenamiento y que deben ser consensuadas tanto por técnicos como por deportistas.

Sin embargo, añadimos una serie de objetivos que se deberían tener presentes en los cursos básicos de formación de profesores de educación física o de técnicos deportivos en relación a personas con discapacidad:

- Proporcionar a los alumnos los conocimientos básicos para atender a las necesidades educativas especiales que pueda presentar los alumnos con discapacidad. La escuela se torna en ocasiones en el primer escenario para que una persona con discapacidad pueda realizar deporte, por lo que debe darse una respuesta adecuada y eficaz en ese sentido.
- Mostrar las diferentes prácticas deportivas que pueden realizar las personas con discapacidad. Los “ejemplos de buena práctica” se tornan en un elemento esencial para favorecer los procesos de inclusión de las personas con discapacidad. Se trata de difundir aquellos casos en los que personas con alguna discapacidad pueda realizar una actividad deportiva en entornos lo más normalizados posible, favoreciendo así los procesos de inclusión y sensibilización social de las personas con discapacidad.
- Dar a conocer las principales adaptaciones que se pueden realizar durante el desarrollo de las actividades: materiales, técnicas, tácticas, reglamentarias,... Uno de los problemas con los que nos encontramos en

el ámbito del deporte adaptado es lo costoso que son muchos de los materiales deportivos específicos. Se deben contribuir a la comercialización de materiales más asequibles, que permitan una mayor presencia de los deportes adaptados en los ámbitos educativo y recreativo, a la vez de dar a conocer formas de adaptar materiales deportivos adaptados a partir de material convencional o material alternativo (por ejemplo, balones sonoros a partir de balones convencionales con bolsas de plástico y cascabeles).

- Identificar, mediante la vivenciación de situaciones limitantes, las dificultades para realizar ciertas actividades. El trabajo mediante sensibilización (ponerse en el lugar de las personas con discapacidad) conlleva una mejora de las actitudes hacia las personas con discapacidad colectivo (Reina, López y Jiménez, 2010).
- Identificar el marco legal y federativo que regula el deporte adaptado (Jofre, 2009).

5. Un ejemplo de inclusión en el alto nivel: uso de dispositivos luminosos para atletas con discapacidad auditiva

En la actualidad, el deporte para personas con discapacidad auditiva recibe poca atención desde las instituciones del deporte convencional, las informaciones deportivas que se tienen al respecto son escasas. El deporte específico para personas con discapacidad auditiva está organizado en forma de competición a nivel nacional por la Federación Española de Deportes para Sordos (FEDS) y a nivel internacional por el Comité Internacional de Deportes para Sordos (ICSD, sus siglas en inglés). Sin embargo, al ser pocos los deportistas sordos, muchos de ellos entrenan en entornos convencionales, participando en competiciones convencionales para así disponer de más oportunidades de mejora. Sin embargo, en el caso de las pruebas atléticas de velocidad con salida desde tacos, los velocistas sordos parten con desventaja, dada su deficiencia, que incide directamente en uno de los parámetros de rendimiento de la prueba, como es el tiempo de reacción (TR).

Dada la realidad anterior, un grupo de investigación localizado en la CEDI empezó a cuestionar la existencia de las diferencias en cuanto al TR visual y auditivo aplicado a velocistas con y sin discapacidad auditiva, pensando en el desarrollo futuro de competiciones inclusivas entre ambos colectivos. Estudios previos demostraron que en personas físicamente activas el TR medio fue significativamente menor ante estímulos visuales que ante estímulos sonoros (Pérez-Tejero, Soto y Rojo, 2011). La misma metodología empleada, pero también sobre una muestra de deportistas con discapacidad auditiva demostró que el TR visual fue significativamente menor que aquellos sin discapacidad, encontrando diferencias importantes en relación al género (con tiempos significativamente más rápidos en varones; Soto, Pérez-Tejero, Rojo y Reina, 2014). Sin embargo, hasta ese momento, no se habían estudiado el TR específico en situación de salida de tacos en pruebas atléticas de velocidad.

En base a lo anterior, el estudio trató de resolver las dificultades que los velocistas con discapacidad se encuentran habitualmente en las competiciones. A priori, los atletas con discapacidad auditiva compiten en inferioridad de condiciones como consecuencia de una salida que no parece la más adecuada para ellos (desde los tacos, han de mirar hacia la pistola del juez o el movimiento de un rival; Soto, 2016).

Así, se planteó un estudio de los valores de TR en salida de tacos y los tiempos de desplazamiento a los 10m y 20m de velocistas con y sin discapacidad auditiva, así como analizar las posibles diferencias en TR según posición y tipo de estímulo luminoso, respecto a ambos grupos de atletas. La toma de datos de este estudio se llevó a cabo entre los meses de febrero y mayo del 2014, en el módulo de atletismo del Centro de Alto Rendimiento Joaquín Blume (Madrid), con dos grupos de estudio, uno de 9 velocistas con discapacidad auditiva (VDA), conformando éstos el 60% de toda la población en España, según el número de las licencias de la FEDS en la modalidad de atletismo (velocistas, pruebas de 100 y 200 m.l.), en el momento del estudio, y otro de 13 velocistas sin discapacidad (VsDA) que se presentaron de manera voluntaria con unos mismos criterios de inclusión para ambos grupos. Para la medición y el registro de los datos se utilizaron materiales como hoja de registro, Medidor de Tiempo de

Reacción (MTR), tacos de salida, ReacTime®, dispositivo luminoso conectado a los tacos de salida, células fotoeléctricas, ordenador y software del ReacTime, y cámara de video.

La metodología utilizada en este estudio fue de tipo correlacional, analizando los resultados del TR simple manual según vía sensitiva (visual y auditiva) entre los dos grupos de VDA y VsDA. También se estudiaron los TR desde la salida de tacos en función de la colocación del dispositivo luminoso (en el suelo y a 5 metros, vía visual) y pistola de salida atlética (vía auditiva) así como el tiempo de desplazamiento a los 10m (t10m) y 20m (t20m) de ambos grupos de velocistas. Finalmente, se desarrolló y llevó a cabo un cuestionario de evaluación por parte de los atletas VDA con el objetivo de conocer el grado de satisfacción después de haber realizado la serie de experimentos con el dispositivo luminoso y adaptado para sistemas de salida en la velocidad atlética.

Uno de los aspectos más relevantes de este trabajo es la medición en diferentes situaciones, con instrumentación distinta y con situaciones experimentales distintas, del TR en velocistas con y sin discapacidad auditiva. Ello supuso el desarrollo de un diseño de investigación que respondió a las necesidades planteadas por los objetivos del estudio, así como el desarrollo de instrumentación específica y distintas situaciones experimentales que reprodujeran las condiciones de práctica y competición real de VsDA y VDA en las pruebas atléticas de velocidad, y más concretamente, en las salidas.

El análisis estadístico mostró diferencias significativas entre los estímulos visuales y sonoros medidos con el MTR, siendo menor el TR ante el estímulo visual que ante el sonoro, tanto para los atletas con discapacidad auditiva como para los que no la presentaron (TR visual, $0.195 \text{ s} \pm 0.018$ vs $0.197 \text{ s} \pm 0.022$, $p \leq 0.05$; TR sonoro $0.230 \text{ s} \pm 0.016$ vs $0.237 \text{ s} \pm 0.045$, $p \leq 0.05$). Teniendo en cuenta los resultados según población objeto de estudio y situación experimental, se registraron diferencias significativas entre ambas poblaciones, VDA y VsDA, siendo más rápidos los VDA que VsDA en la situación experimental con el estímulo visual en el suelo (EVsuelo, 0.191 ± 0.025 vs 0.210 ± 0.025 , $p \leq 0.05$, respectivamente) y los VsDA en la situación experimental con el estímulo

auditivo (EA, 0.396 ± 0.045 vs 0.174 ± 0.021 , $p \leq 0.05$), aunque sin diferencias entre ambos grupos en la situación experimental con el estímulo visual a 5m de los tacos de salida. Es de destacar que en el TR no se registraron diferencias significativas entre EA para VsDA y EVsuelo para VDA. Se registraron diferencias significativas en todas las situaciones experimentales dentro de cada grupo y para todas las variables, por lo que estadísticamente, las situaciones experimentales fueron diferentes entre sí. Existieron diferencias entre las diferentes situaciones experimentales en cuanto a TR, incluso cuando éstas se relacionaban con el factor discapacidad (factor interacción, $p \leq 0,05$). Por ello, quedó patente que las situaciones son distintas entre sí, también teniendo en cuenta la discapacidad.

Por otro lado, la evaluación del dispositivo luminoso fue positiva en relación a la iluminación, comodidad de uso, ubicación, color, tamaño, adecuación del dispositivo y del equipamiento necesario para adaptar al sistema de salida (Soto, Pérez-Tejero, Rojo y Álvarez, 2015). La totalidad de los atletas afirman rotundamente que el dispositivo luminoso favorecería la adaptación al sistema de salida atlética para permitir una competición inclusiva. Asimismo concluyen que el dispositivo luminoso favorecería el rendimiento o mejora de marca en la competición. Por todo ello, el tipo de estímulo y su colocación son clave en el TR de esta prueba, por lo que podríamos argumentar la necesidad de contar con dispositivos luminosos para VDA a la hora de competir con VsDA en una misma prueba, inclusiva. El uso de estos dispositivos, en las condiciones técnicas y experimentales indicadas, permite el uso por parte del VDA, usando su mejor TR visual posible, que se muestra similar (ns) al TR auditivo de VsDA, lo que indica que, para competiciones inclusivas, la salida usando el semáforo (para VDA) y la salida habitual (estímulo sonoro) para VsDA, puede ser una solución equitativa en base a la evidencia demostrada en este estudio.

Las aplicaciones de este trabajo permitirán modificaciones y reflexiones en forma de apoyo al entrenamiento y la competición para el entrenador, o juez de salida en la competición que, creemos, es necesaria para proporcionar a este colectivo una atención adecuada en las salidas, especialmente en situaciones inclusivas de práctica.

6. Bibliografía

- DePauw, K. P., & Doll-Tepper, G. M. (1989). European Perspectives on Adapted Physical Activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6(2).
- Hernández, F. J. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 60, 46-53.
- Jofre, A. (2009). El reto de la integración del deporte adaptado español en el deporte convencional. En J. Pérez y D. Sanz (Eds.), *Libro de Actas de la I Conferencia Nacional de Deporte Adaptado* (CD-Rom, Bloque I). Toledo, 19 y 20 de mayo de 2010.
- Pérez-Tejero, J., Soto-Rey, J. & Rojo-González, J.J. (2011). Estudio del tiempo de reacción ante estímulos sonoros y visuales. *European Journal of Human Movement*, 2011: 27, 149-162.
- Reina, R., López, V. y Jiménez, M. (2010). Effects of an adapted sport programme in Spanish physical education on the attitudes towards disabled people En P. Rintala (ed.), En P. Rintala (ed.), *Book of abstracts Adapted physical activity over life-span EUCAPA 2010* (p. 106). Jyväskylä: Finnish Society of Sport Sciences.
- Reina, R., Menayo, R. y Sanz, D. (2011). Cómo se organiza el deporte adaptado a las personas con discapacidad física. En M Ríos (coord.), *Deportistas sin adjetivos. El deporte y las personas con discapacidad física*. Madrid: Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Física (FEDDF).
- Ríos, M. (2003). *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Sagarra, M. (2009). La estructura del deporte adaptado: pasado, presente y futuro. En J. Pérez y D. Sanz (Eds.), *Libro de Actas de la I Conferencia Nacional de Deporte Adaptado* (CD-Rom, Bloque I). Toledo, 19 y 20 de mayo de 2010.

Soto, J. (2016). *Evaluación del tiempo de reacción en velocistas con y sin discapacidad auditiva: aplicaciones para la inclusión*. Tesis doctoral no publicada. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.

Soto-Rey, J.; Pérez-Tejero. J.; Rojo-González, J.J.; y Reina, R. (2014). Study of reaction time to visual stimuli in athletes with and without a hearing impairment. *Perceptual Motor and Skills*. 119(1), 123-132.

Soto-Rey, Javier; Pérez-Tejero, Javier; Rojo-Gonzalez, Jesus Javier; Álvarez-Ortiz, Juan Carlos (2015). Evaluación del tiempo de reacción en velocistas con discapacidad auditiva: estudio piloto. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, vol. 10, nº 2, 235-241.

Imágenes de las prácticas deportivas del I Taller “Deporte Inclusivo”, Instituto Andaluz del Deporte, Málaga, 14 de abril de 2012







CEDI

Cátedra Fundación Sanitas
de Estudios sobre
Deporte Inclusivo

