



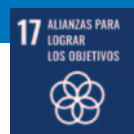
PATINAJE INCLUSIVO:

introducción a la inclusión en el Patinaje sobre Hielo
para técnicos y entrenadores



Colabora:  Consejo Superior de Deportes

Con el apoyo de:



Coordinación de la edición:

Carmen Ocete Calvo. Doctora en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Especialidad en procesos de inclusión de personas con discapacidad en el deporte por la Universidad Politécnica de Madrid. Responsable del área de “Deporte inclusivo” en Down España. Profesora del doble Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Educación Primaria (Universidad Pontificia Comillas). Tutora del Centro de Enseñanzas Deportivas Superiores-CSED (Consejo Superior de Deportes).

María Zapata Vila. Diploma de Estudios Avanzados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Especialidad en Deporte Paralímpico. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF). Universitat de Barcelona. Licenciada en Educación Física. INEF. Universitat de Barcelona. Postgraduada en Actividades Físicas Adaptadas: integración escolar, educación especial y deporte adaptado. INEF. Universitat de Barcelona. Responsable del área de “Deporte Inclusivo” en FCEH. Miembro del Comité de Deporte Inclusivo RFEDH.

PATINAJE INCLUSIVO: introducción a la inclusión en el Patinaje sobre Hielo para técnicos y entrenadores

Autoras:

Carmen Ocete Calvo

María Zapata Vila

Con la colaboración en la práctica de

Eduardo Martínez

Naya Zamborain

Mónica Aparicio

Edita: Federación Española de Deportes de Hielo. 2021

Diseño, maquetación e impresión: D.C. Promedia, S.C.

Foto portada: Andrea Sarto (Carlosruiz photo - Jaca)

Con el apoyo de: Down España y Consejo Superior de Deportes

ISBN: xxx

Impreso en papel FSC



Respetuoso con
el medio ambiente

AGRADECIMIENTOS

Nuestro agradecimiento por el apoyo e implicación en las formaciones en el marco del proyecto “Formación de técnicos deportivos para incluir a deportistas con DI en contextos generales de práctica deportiva” a la Federación Navarra de Deportes de Hielo, Federación Madrileña de Deportes de Hielo, a los técnicos deportivos asistentes, a las familias de los deportistas con discapacidad y muy especialmente a las deportistas con y sin discapacidad participantes.

A José Luís (FNDI) por poner la primera piedra y perseverar, a la RFEDH por subirse al tren del deporte inclusivo y a la FCEH por abanderar la formación.

Y mención especial para Andrea y Lola, por inspirarnos para avanzar en la inclusión real de personas con discapacidad en el Patinaje sobre Hielo.

Índice

	Pág.
PRÓLOGO	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1. Conceptos y terminología. Deporte adaptado y deporte inclusivo ..	10
1. Introducción	10
2. Concepto de discapacidad	11
2.1 Justificación	11
2.2 Conceptos y términos	13
3. Finalidad de los procesos de inclusión.....	15
3.1 El Deporte Adaptado	17
3.2 El Deporte Inclusivo: concepto y consideraciones	17
CAPÍTULO 2. Cómo incluir a personas con discapacidad en el deporte:	
consideraciones previas	25
1. Introducción	25
2. Fases del proceso de inclusión	26
CAPÍTULO 3. Sensibilización hacia la discapacidad como estrategia	
facilitadora de la inclusión.	38
1. Sobre las discapacidades	38
1.1 Tipos de discapacidades	39
1.2 Relación con la discapacidad	40
2. Sobre la sensibilización.....	46
2.1 Propuesta de sensibilización	47
CAPÍTULO 4. La inclusión de personas con discapacidad en el patinaje	50
1. Introducción	50
2. Inclusión de las diferentes discapacidades	51
3. La clasificación de la discapacidad en el patinaje	55
4. La progresión hacia un patinaje inclusivo	56
CONCLUSIONES	60
MANIFIESTO DEL PATINAJE INCLUSIVO	61
RECURSOS PARA LOS TÉCNICOS DEPORTIVOS.....	62
Registro de actividades inclusivas – Ficha	62
ENLACES DE INTERÉS	63

PRÓLOGO

Desde la creación en 2020 del Comité de Deporte Inclusivo de la RFEDH estamos llevando a cabo una labor decidida para abrir nuestros deportes a este colectivo amplio de deportistas y sentar las bases de un proyecto de continuidad. Tradicionalmente, la práctica de los deportes de hielo en colectivos con discapacidad se ha dado con experiencias puntuales que han tenido cierta aceptación y que han venido provocadas desde el mismo colectivo o desde los clubes.

El presente documento de Introducción a la inclusión en el patinaje sobre hielo, forma parte de este proyecto decidido de la RFEDH por fomentar la práctica inclusiva de nuestros deportes, y pretende servir de herramienta formativa y de divulgación para los técnicos de patinaje, deportistas y directivos de clubes, y establecer una base sólida de conocimiento para todos ellos.

Es un camino que hemos iniciado de la mano de una entidad con la experiencia y el prestigio de la Fundación Down España sin cuya participación hubiera sido imposible llevar a cabo este ilusionante proyecto y que ha sido financiado por el Consejo Superior de Deportes a quien debemos agradecer su compromiso sin fisuras para hacer del deporte una herramienta de inclusión social.

Os animo a adentraros en este manual con la misma ilusión con la que lo hemos elaborado.

Frank González

Presidente

Real Federación Española de Deportes de Hielo

INTRODUCCIÓN

Desde la creación del Comité de Deporte Inclusivo dentro de la Real Federación Española de Deportes de Hielo (RFEDH) en el año 2020, se apostó por comenzar a trabajar en un deporte abierto a todo el mundo, con la idea de no dejar a nadie atrás. Hasta la fecha, la práctica de los deportes de hielo para las personas con alguna discapacidad, se había materializado en experiencias puntuales y localizadas.

En su primer año de funcionamiento, el Comité puso en marcha diversas iniciativas, destacando el Circuito Nacional de Patinaje sobre Hielo Inclusivo, apadrinado por el patinador olímpico Javier Fernández, en el que participaron jóvenes con alguna discapacidad. A raíz de la apuesta del Consejo Superior de Deportes (CSD) por un deporte Inclusivo, la RFEDH presenta un proyecto en el que se adhiere a sus iniciativas relacionadas con el fomento de la actividad deportiva para la inclusión y la integración en el deporte, poniendo especial interés en las personas con discapacidad y que se ve materializado en las propuestas de formación especializada, la accesibilidad al deporte de éste colectivo, así como un plan deportivo de promoción de competiciones inclusivas y la comunicación y difusión del valor del deporte inclusivo y sus logros.

La materialización de la primera parte del proyecto se inicia con las formaciones y culmina con el presente documento. Este documento surge de la necesidad de formar a los técnicos de la RFEDH para iniciarse en los procesos de inclusión de deportistas con alguna discapacidad en el patinaje sobre hielo, con la finalidad de ofrecerles algunas consideraciones y recomendaciones para abrir las puertas de un “hielo para todos”.

A raíz de la convocatoria de las jornadas de formación de técnicos en patinaje sobre hielo inclusivo, que han tenido lugar en Pamplona y Madrid, se ha elaborado la documentación que nutre el presente documento, con el objetivo de sentar las bases para una formación más extensiva de los técnicos de Patinaje Artístico sobre Hielo en deporte inclusivo. Así mismo, la documentación recabada también puede servir para orientar a los monitores de apoyo y los futuros técnicos. Si bien se trata de una primera aproximación, es la primera piedra hacia la construcción de un deporte realmente inclusivo y pretende sentar las bases de un proyecto pionero en los deportes de invierno, con una gran proyección de futuro.

El principal objetivo del Patinaje Inclusivo pretende atraer a participantes con discapacidad a nuestro deporte y conseguir que interactúen con sus pares sin discapacidad,

utilizándolo como herramienta de inclusión. Una de las líneas de actuación planteadas por la RFEDH ha sido la de enfocar el desarrollo de los programas de Patinaje Inclusivo a corto-medio plazo, para facilitar la participación de los deportistas con discapacidad en competiciones estatales en una fase más avanzada. En su fase inicial, gracias al acuerdo de colaboración con DOWN ESPAÑA, se ha activado un proyecto de difusión del patinaje artístico sobre hielo para deportistas con discapacidad intelectual (DI).

Tal y como se ha demostrado en incontables ocasiones, una de las principales barreras en la participación de personas con discapacidad en el deporte, es la falta de conocimiento sobre las posibilidades de práctica deportiva de este colectivo por parte de los profesionales. Como consecuencia de esta falta de formación, las personas con discapacidad tienen dificultades de acceso a contextos generales de práctica deportiva y, en nuestro caso, en el patinaje sobre hielo, ha ocurrido lo mismo hasta la fecha. Para intentar aportar soluciones y, dado que no existe ninguna formación reglada a nivel nacional que facilite el conocimiento necesario para poder atender e incluir a personas con discapacidad por parte de los profesionales del patinaje, la RFEDH activa la formación de técnicos deportivos para incluir a participantes, en una primera fase con DI, en la práctica deportiva. Es un punto de partida como posibles agentes de cambio, a través de la inclusión de los jóvenes en sus sesiones en el hielo y conseguir un verdadero deporte para todos, sin dejarnos a nadie atrás.

El documento aporta una aproximación conceptual a la inclusión en el deporte a través de los conceptos generales y la terminología propia de la discapacidad y se explican las diferencias entre el deporte adaptado y el deporte inclusivo. Un segundo capítulo apunta las directrices generales para poder incluir a las personas con discapacidad en el deporte. El tercer capítulo da algunas pautas para tratar a las personas con discapacidad y presenta la sensibilización como estrategia facilitadora de la inclusión. Y, en una última parte, se presentan algunas ideas para incluir en el patinaje artístico sobre hielo.

El objetivo del documento no es otro que sentar unas primeras bases elementales de conocimiento, para construir un proyecto más ambicioso de inclusión real en el hielo. A partir de aquí, una formación ampliada y la constante búsqueda de respuestas a las diferentes situaciones que van a surgir en la práctica del patinaje sobre hielo con las personas con alguna discapacidad van a hacer el resto, para conseguir que el patinaje, en un futuro no muy lejano, sea un deporte realmente inclusivo.

“El patinaje sobre hielo es un deporte en el que te puedes caer, pero siempre te vuelves a levantar”

Javier Fernández



FOTO: Jornada de formación de Patinaje Inclusivo – actividad práctica (María Zapata Vila, Huarte 2021).



**Creamos
Inclusión**
DOWN
España
Deporte para todos



CAPÍTULO 1

Conceptos y terminología. Deporte adaptado y deporte inclusivo

Dra. Carmen Ocete Calvo

1. Introducción	10
2. Concepto de discapacidad	11
2.1 Justificación	11
2.2 Conceptos y términos	13
3. Finalidad de los procesos de inclusión	15
3.1 El Deporte Adaptado.....	17
3.2 El Deporte Inclusivo: concepto y consideraciones	17

1. Introducción

Los últimos años, el concepto deporte inclusivo ha suscitado interés y controversia a partes iguales. En los años dedicada a trabajar por la inclusión de las personas con discapacidad desde diferentes perspectivas (investigación, formación o transferencia a la práctica) independientemente del perfil profesional con el que estuviese tratando y el ámbito, siempre me he encontrado con las mismas cuestiones planteadas ¿qué es deporte inclusivo? ¿qué implica? ¿cómo se si lo que hago es inclusivo? ¿existe alguna fórmula efectiva de éxito? ¿debo decidir entre el deporte adaptado y el inclusivo? ¿Qué estrategias pueden ayudarme? Por ese motivo, el objetivo de este capítulo es resolver estas cuestiones y ayudar a entender a los técnicos deportivos las múltiples manifestaciones del deporte inclusivo, entendido como una herramienta facilitadora de la inclusión de personas con discapacidad en el deporte.

2. Concepto de discapacidad

2.1 Justificación

Nos encontramos en un cambio de época. Los valores, las profesiones, las formas de trabajar, de interactuar, hasta los espacios y los tiempos se están redefiniendo. Sin embargo, la práctica deportiva sigue siendo un pilar fundamental símbolo de salud y bienestar, si cabe, con más fuerza que nunca (Ocete, 2020). No se puede negar que la actividad física y el deporte son, a día de hoy, un componente fundamental de la calidad de vida de las sociedades modernas (Pérez-Tejero y Ocete, 2018). Al derecho reconocido por Naciones Unidas (2018) de garantizar la igualdad de acceso de las personas con discapacidad para participar en juegos, actividades de recreación y deportes, debemos sumarle los múltiples beneficios asociados (Martin, Ma, Latimer-Cheung, & Rimmer, 2016). A pesar de que a nivel legislativo, se encuentran numerosas referencias a nivel internacional y nacional sobre los derechos reconocidos de las personas con discapacidad en la actividad física y el deporte, como es el Artículo 31 de la Convención de la Organización de Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad (Naciones Unidas, 2006) el acceso sigue siendo deficitario (Jeanes et al., 2018). Además, la participación deportiva de personas con discapacidad, no está exenta de barreras, como la falta de oferta de programas de actividad física y deporte (siendo una de las principales) (Coates & Vickerman, 2010; Wright, Roberts, Bowman, & Crettenden, 2018), u otras barreras de tipo físico, social y emocional (adultos sobreprotectores, aislamiento social, mucho tiempo en programas de tratamiento, dificultades para desplazarse a los entrenamientos y los partidos) (Taub & Greer, 2000).

La falta de actividad física y deporte es un problema serio de salud pública que afecta a todas las personas. En el caso de las personas con discapacidad tienen un mayor riesgo de padecer serios problemas de salud debido a la inactividad física. A nivel internacional, La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas (United Nations, 2018) expone la responsabilidad de los países para promover la participación en el recreo, el tiempo libre y los deportes entre otros, garantizando que tengan la oportunidad de desarrollar y utilizar sus capacidades, no sólo en

su propio beneficio, sino también en el de la sociedad (artículo 30). Además, establece que los adultos y niños con discapacidad deben tener acceso a actividades de ocio, recreación y deporte, tanto en entornos inclusivos como específicos (artículo 31) (Mendoza, Sanz, & Reina, 2018). En el caso de España, la actual ley del deporte 1990 (Ley 10/1990 de 15 de octubre de 1990), define el deporte es un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, es un factor corrector de los desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, genera hábitos que facilitan la inserción social y, así mismo, su práctica en equipo promueve la solidaridad”. Actualmente, el anteproyecto de ley del deporte muestra la importancia de la inclusión deportiva en su segundo gran eje donde trata el impulso de las políticas en materia deportiva la promoción del deporte inclusivo. La igualdad en el deporte no se consigue exclusivamente garantizando que hombres y mujeres puedan disfrutar de su práctica y de los beneficios aparejados al mismo de forma idéntica, sino que es necesario que todos tengan esta posibilidad, incluyendo las personas deportistas con discapacidad. Debe ser concebida de manera global, sin ignorar ningún colectivo o individuo. Se pretende a través de que todas las personas deportistas se incluyan en las estructuras organizativas comunes, abriendo la vía a la participación en los órganos de gestión y de gobierno. Por ello, esta Ley pretende facilitar la integración de todas las personas deportistas bajo la misma federación y la remoción de obstáculos que segregan a aquellas de acuerdo a sus condiciones; siendo considerado el deporte inclusivo y los programas que lo desarrollen de interés general, como lo será también más adelante el deporte de alto nivel (Ministerio De Cultura Y Deporte, 2021).

Por otro lado, la práctica deportiva recreativa se considera esencial para completar el proceso de inclusión social, ya que proporciona nuevas experiencias corporales, redefine sus capacidades físicas e incrementa la confianza para la realización de nuevas actividades físicas, entre otras. La Actividad Física mejora la percepción de bienestar y calidad de vida en adultos mayores con discapacidad (Bartlo y Klein 2011). Entonces, si hay una legislación que nos brinda el marco desde el cual abordar la problemática de la práctica deportiva por parte de las personas con discapacidad, reconociendo su derecho al acceso al deporte y además los beneficios están evidenciados... ¿por qué persiste el

problema? Y lo más importante es ¿Qué podemos hacer los profesionales del deporte y la educación? Intentaremos resolver estas cuestiones a lo largo de este documento.

2.2 Conceptos y términos

La importancia del uso adecuado de la terminología en relación a las personas con discapacidad, radica en que nos posiciona en cómo entendemos y vemos la discapacidad. En ocasiones, la falta de conocimiento nos lleva a utilizar términos erróneos y poco adecuados. Como técnicos deportivos, no podemos permitir un uso inadecuado de la terminología en relación a la discapacidad ya que son “modelos” sociales a imitar por todos los agentes que os rodean. Sois ejemplo para los deportistas, sus familias, profesionales del deporte y la educación, directivos... y en general para todos aquellos que os rodean.



En la Figura 1 se muestran distintos conceptos habitualmente utilizados, siendo todos ellos erróneos excepto “persona con discapacidad”. La explicación viene dada debido a que la Organización Mundial de la Salud solo reconoce este termino como adecuado. El resto de conceptos desvirtúan, adjetivizan o menos valoran a la persona. En este

marco, la discapacidad es definida por la Clasificación Internacional del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud (CIF; Organización Mundial de la Salud, 2001) como toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano” además de la interacción entre el estado de salud de una persona con sus factores contextuales (ambientales y personales) que pueden ser facilitadores o limitadores en una actividad determinada, afectando de este modo a su participación en dicha actividad”. Por tanto, la discapacidad es una interacción de la persona con su entorno, entendiendo que la discapacidad puede estar localizada “fuera” del sujeto, es decir, en su entorno. Por ello, la CIF, contempla la importancia y efecto sobre la salud de los “determinantes de salud” o “factores de riesgo” que estudia y clasifica bajo el término “factores ambientales” que describen el contexto donde el individuo se desarrolla. Por tanto, la CIF evalúa la condición de salud, identificando los componentes de dicha salud o las “consecuencias” de enfermedades u otros estados de salud, estableciendo una neutralidad en la etiología de la discapacidad o los trastornos que puede presentar una persona, cosa que la clasificación anterior no realizaba (Pérez-Tejero & Ocete, 2021).

Como consecuencia de este modelo biopsicosocial de la discapacidad, los conceptos salud, calidad y discapacidad cada vez es más frecuente encontrarlos relacionados. Al no ser una enfermedad, las personas en condición de discapacidad pueden disfrutar de una buena salud y experimentar una buena calidad de vida (Drum, Horner-Johnson y Krahn, 2008). La salud es definida como “...un estado de completo bienestar físico, emocional y social y no solo como ausencia de la enfermedad” (OMS, 1948) y que además involucra todos los aspectos de las experiencias de vida de las personas y es inherentemente multifactorial (OMS, 2003). Por otro lado, la calidad de vida es entendida como “la percepción de un individuo de su situación de vida, puesto que, en su contexto de su cultura y sistemas de valores, en relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones (OMS, 1994)”.

Siguiendo lo anteriormente expuesto, el modelo expuesto por la CIF brinda un marco conceptual idóneo desde el que abordar los factores condicionantes de acceso a la educación, el ocio y la recreación, la práctica deportiva, entre otras áreas, por parte de las

personas con discapacidad. Por un lado, presenta el funcionamiento (funciones y estructuras corporales) y la discapacidad (actividades y participación); y por el otro, los factores contextuales (ambientales y personales). Los factores ambientales, se refieren a la influencia externa sobre el funcionamiento y la discapacidad que manifiestan el efecto facilitador u obstaculizador de lo físico, lo social y lo actitudinal a distintos niveles de dominios y categorías, y por tanto, la identificación de barreras y facilitadores; mientras que los factores personales son la influencia interna sobre el funcionamiento y la discapacidad, cuyo constructo es el impacto de los atributos de la persona (Hernández-Vázquez et al., 2020; Ocete, 2021). Para finalizar este epígrafe, es importante considerar los términos deficiencia, discapacidad y minusvalía, ya que a menudo se utilizan indistintamente y deben ser diferenciados y utilizados adecuadamente. La OMS las define:

- ❁ Deficiencia: “Es toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.”. Por ejemplo, la amputación de un miembro.
- ❁ Discapacidad: “Es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano”. Se distinguen tres tipos generales de discapacidad: física, sensorial e intelectual.
- ❁ Minusvalía: “Es una situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o discapacidad, que impide o limita el desempeño de un rol que le es normal, en su caso en función de la edad, sexo, factores sociales y culturales.”

3. Finalidad de los procesos de inclusión

Con el objetivo de hacer el deporte más accesible un escenario cada vez más habitual es la inclusión en contextos generales de práctica deportiva (Johnson, Martinez, Poole, & Brown, 2018; Young, Ramos, York, & Fletcher, 2016). Aunque la práctica inclusiva brinda a las personas con discapacidad la oportunidad de desarrollar y mejorar sus ha-

bilidades y destrezas motrices así como los aspectos psicológicos (Martin et al., 2016). La práctica deportiva se considera esencial para completar el proceso de inclusión social (Brasile, 1990), que en el caso de las personas con discapacidad está limitada. Su importancia radica en que esta participación les proporciona nuevas experiencias corporales, realza la percepción de sus logros físicos, redefine sus capacidades físicas e incrementa su confianza para la realización de nuevas actividades físicas (Blinde & McClung, 1997). Se debe considerar que la importancia no radica únicamente en el aprendizaje deportivo, sino en la significatividad que tiene a nivel social (Wickman, Nordlund, & Holm, 2018). Por tanto, este proceso se considera clave para completar el proceso de inclusión social de personas con discapacidad. Apoyándonos en lo expuesto anteriormente, por tanto, el fin último de los procesos de inclusión es generar oportunidades de práctica deportiva para que las personas con discapacidad tengan posibilidades de elección en función de la etapa evolutiva, de sus gustos, intereses y necesidades, de donde residen y por supuesto, en igualdad de condiciones que las personas sin discapacidad.

La tendencia debería llevarnos a tratar el deporte sin adjetivos, y en función del escenario en el que nos encontrásemos, añadirselo. Si bien es cierto que nos encontramos en un momento crucial, donde se están asentando las bases de lo que se pretende que sea una estructura sólida sobre la cual crecer, aun no estamos preparados para hablar solo de deporte, ya que la transformación social requiere de tiempo y de evidencias científicas que lo avalen. A continuación, trataremos los conceptos sobre deporte adaptado y deporte inclusivo, ya que en función de la “filosofía metodológica” que subyace en cada uno de ellos, entenderemos a qué tipo de deporte nos referimos y las distintas posibilidades que nos ofrecen en cuanto a la inclusión (Ocete, 2021). Han sido muchos autores los que han definido y tratado el deporte para personas con discapacidad durante los últimos años (Leardy, Mendoza, Reina, Sanz., & Pérez-Tejero, 2018). Sin embargo, ha sido en la última década donde han emergido con otras funciones, siendo algunas de éstas, estrategias facilitadoras de inclusión. Se debe considerar que los diferentes contextos deportivos pueden adecuarse para fomentar la inclusión de personas con discapacidad, permitiendo su uso y aplicación en diferentes deportes. El objetivo final es sugerir a los profesionales, posibilidades y propuestas para que cualquier persona con

discapacidad pueda participar de manera activa y efectiva en cualquier sesión bien sea de entrenamiento y/o competición.

3.1 El Deporte Adaptado

Aunque el deporte adaptado ha sido definido y tratado en la literatura en múltiples ocasiones, se hace relevante exponer en este capítulo algunas consideraciones, aunque no entraremos a profundizarlas, por su transferencia al deporte inclusivo. Así, se entiende como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica (Reina, 2010). De esta manera encontramos dos orígenes de la modalidad adaptada, una que surge del deporte convencional (por ejemplo, el voleibol sentado o el baloncesto en silla de ruedas) y el que se ha creado como una modalidad deportiva nueva a partir de las características específicas de un determinado colectivo de personas con discapacidad. Es a partir de esta definición y planteamiento de deporte adaptado, que abordaremos a continuación el planteamiento de deporte inclusivo.

3.2 El Deporte Inclusivo: concepto y consideraciones

En el afán de facilitar la máxima información posible sobre el concepto de deporte inclusivo, así como sus múltiples manifestaciones, a continuación, se detalla algunas consideraciones a tener en cuenta. En primer lugar, partimos de su definición como la actividad física y deporte que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate (Pérez-Tejero, 2013). Para poder entender los procesos de inclusión en el deporte, debemos entender que el deporte inclusivo no surge para sustituir al deporte adaptado, sino que surge como una herramienta que posibilita otra opción de práctica deportiva para las personas con discapacidad (Ocete, 2020). El deporte inclusivo no es un contenido en sí mismo, ya que es un planteamiento vinculado o bien a deportes convencionales o bien a deportes adaptados; ni siquiera requiere de una metodología de la enseñanza distinta a la que ya conocemos o utilizamos como docentes y/o técnicos deportivos de manera

habitual. A continuación, se detallan algunas consideraciones para facilitar en qué consiste el deporte inclusivo (Ocete, 2021):

1. Es una herramienta de inclusión: es un facilitador del proceso de inclusión de personas con discapacidad en el deporte. Al ser una herramienta hay que aprender a utilizarla, teniendo en cuenta para qué sirve y cuáles son sus funciones. Así que se debe tener en cuenta 3 ejes fundamentales:

- Ámbito de actuación (educación, ocio y recreación, rehabilitación o competición);
- Modalidad deportiva
- Tipo de discapacidad



Figura 2. Ejes determinantes del deporte inclusivo

2. Es una forma de acercar el deporte a personas con discapacidad que de otra forma no podrían hacerlo

Los grandes núcleos urbanos, disponen de un mayor número de recursos de distinta índole. Sumado a que suelen emerger proyectos, innovación y las relaciones e interacciones son más habituales. Pero por un momento, pongamos en el caso de vivir en un entorno rural, donde la oferta de práctica deportiva está limitada y somos una persona con discapacidad o un miembro de nuestra familia lo tiene. En ese supuesto, ¿dónde acudiríamos a practicar por ejemplo... ¿baloncesto? ¿O tenis? ¿O natación? ¿Tendríamos la posibilidad de encontrar un grupo específico de mi tipo de discapacidad, mi edad y nivel de práctica deportiva? En este caso, la práctica deportiva inclusiva es la única opción para que la persona con discapacidad acceda. Este escenario, está vinculado estrechamente con el posterior.

3. En ocasiones, es una fase de iniciación del jugador con discapacidad

4. Sirve para sensibilizar y concienciar sobre la situación de las personas con discapacidad en el deporte o en general

Se puede manifestar que es el reflejo de una sociedad sensible que se esfuerza por facilitar este proceso de inclusión desde distintas perspectivas (Ocete & Pérez-Tejero, 2019b). Sin embargo, estos cambios exigen dotar de herramientas útiles a los profesionales del ámbito de la actividad física y del deporte y de la educación, que facilite el acceso a una práctica deportiva activa (Ocete & Pérez-Tejero, 2019a). Por ese motivo es tan necesario acciones de visibilización, difusión, formación e investigación.

5. Necesita de un “engranaje”: coordinación y entendimiento entre agentes implicados y estrategias

De manera habitual en los procesos de inclusión de personas con discapacidad en el deporte, la necesidad surge de un agente determinado, bien sean las familias, o los profesores, o los directivos de un club que detectan necesidades que se deben cubrir y entienden de la responsabilidad en esta cuestión desde su perspectiva.



Figura 3.

La realidad es que independientemente de donde surja y quien lidere este proceso, se necesita “encajar” todas las piezas del puzzle. Entender esto no es fácil, ya que comúnmente, la tendencia es trabajar aislado y desde una única perspectiva. La verdadera transformación social se deriva de estrategias que emergen de la filosofía del deporte inclusivo y están fundamentadas en ejemplos de buenas prácticas como son (Ocete, 2020):

- ❁ Cambios en la legislación vigente
- ❁ Generación de contextos de práctica deportiva inclusiva en clubes convencionales
- ❁ Promoción y fomento de la práctica deportiva inclusiva por parte de personas con discapacidad, entidades, clubes deportivos y familias
- ❁ Facilitar información y formación de todos los agentes implicados (familias, deportistas, técnicos, voluntarios, directivos...)
- ❁ Asesoramiento a las estructuras deportivas

Solo así podremos de establecer una base sólida y real que atienda las necesidades de las personas. Sin embargo, esta participación no está exenta de barreras como la falta de programas de actividad física y deporte (siendo una de las principales), actitudes, dificultades en la accesibilidad, falta de formación específica por parte de los profesionales, inseguridad por parte de las familias, recursos materiales escasos y/o caros, escasas evidencias científicas que justifiquen las intervenciones y sus diseños, y escasos apoyos en las estructuras e instituciones.

6. Tiene que ser progresivo, evolucionar gradualmente

El deporte inclusivo no es una opción estática, no tiene una forma única, sino que "muta" en el tiempo. Esta "mutación" o evolución viene determinada por los tres ejes anteriormente mencionados (ámbito de actuación, tipo de discapacidad y modalidad deportiva). Debemos considerar en qué punto de partida nos encontramos, y hasta dónde podemos llegar en este proceso de inclusión. Teniendo en cuenta qué queremos conseguir, debemos establecer unos objetivos a corto, medio y largo plazo. Como proceso, no podemos obviar que requiere de tiempo y de establecer unas bases sólidas sobre las que crecer. No es necesario comenzar realizando muchas acciones, sino acciones reales que nos permitan crecer en el tiempo.

7. Presenta diferentes niveles de inclusión

Siguiendo el punto anterior, entonces la pregunta es ¿hasta qué nivel de inclusión puede la persona con discapacidad llegar? y yo como profesional ¿hasta qué nivel puedo ofrecer? ¿Cómo voy a incluirla? Para dar respuesta a estas preguntas, el espectro de inclusión de Burns y Jhonston (2019) es un buen punto de partida para decidir cuál es el mejor escenario de práctica deportiva. Si bien es cierto, que las 4 posibilidades de actividades son planteamientos de organización de una tarea, pudiéndose combinar entre ellos en una misma sesión para un grupo de deportistas con diferentes niveles de habilidad o discapacidad (Hernández-Vázquez et al., 2020):

- a) Actividad abierta: hace referencia a que todos los jugadores con y sin discapacidad pueden participar en la misma actividad, sin necesidad de adaptaciones.
- b) Actividad modificada: exige o requiere de modificaciones en las tareas con el objetivo de permitir que todos los deportistas / jugadores participen juntos. Con el fin de promover la inclusión y siguiendo los tipos de modificaciones anteriormente expuestas pueden darse modificaciones en el espacio, las reglas o el equipamiento o en la técnica/táctica del deporte en cuestión.
- c) Actividad paralela: implica agrupar a los jugadores de acuerdo con su nivel de capacidad, siendo una herramienta organizativa habitual en metodología de la enseñanza en actividades físico-deportivas. Cada grupo trabaja en la misma actividad ya que tiene el mismo objetivo a conseguir, pero en grupos independientes y a un nivel adecuado a los individuos de cada grupo.
- d) Actividad separada o específica: este tipo de actividad suele tener controversia en cuanto a este planteamiento, ya que en ocasiones puede ser confundida como “exclusión” de los participantes. Sin embargo, debe aclararse que debe ser usada de manera puntual en el desarrollo de una sesión ya que su objetivo es trabajar específicamente una habilidad de forma independiente o en un

grupo con otros del mismo nivel de capacidad. Esta selección de actividad no es exclusiva de este proceso de inclusión de personas con discapacidad, sino de cualquier jugador que requiera temporalmente mejorar una habilidad específica con el fin de ser incluido con éxito en las actividades futuras.

8. No se pueden estandarizar ni los diseños ni los procesos.

No existen unas claves de éxito en los procesos de inclusión de personas con discapacidad sino consideraciones y estrategias que en función del contexto y el objetivo pueden llevarnos a la consecución de los mismos. Lo que es válido en un contexto puede no serlo en otro, aunque sea similar. Por este motivo, no se pueden estandarizar los procesos de inclusión y deben ser diseñados especialmente para su entorno. Por tanto, se debe tener en cuenta dos premisas a considerar:

- ❁ Ni todos los deportes son iguales, por lo que sus características no los convierte en igual de “inclusivos”.
- ❁ Ni todas las personas presentamos las mismas características, por lo que, en el caso de las personas con discapacidad, no se incluyen de la misma manera ni al mismo nivel.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Blinde, E., & McClung, L. (1997). Enhancing the Physical and social self through recreational activity: accounts of individuals with Physical disabilities. Adapted Physical Activity Quarterly, 14(4), 327-344.
- Brasile, F. (1990). Wheelchair sports: a new perspective on integration. Adapted Physical Activity Quarterly, 7(1), 3-11.
- Coates, J., & Vickerman, P. (2010). Empowering children with special educational needs to speak up: experiences of inclusive physical education. Disability and Rehabilitation, 32(18), 1517-1526.

- ▶ Hernández-Vázquez, J. L., Pérez-Tejero, J., Ocete-Calvo, C., Suárez-Gutiérrez, A., Pappous, A., & Cabello-Manrique, D. (2020). The "Badminton for all" project: a curriculum training to promote participation of people with disabilities in European clubs. Paper presented at the European Congress of sport Science, Sevilla (Spain).
- ▶ Jeanes, R., Spaaij, R., Magee, J., Farquharson, K., Gorman, S., & Lusher, D. (2018). 'Yes we are inclusive': Examining provision for young people with disabilities in community sport clubs. *Sport Management Review*, 21(1), 38-50. doi: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.04.001>
- ▶ Johnson, J. D., Martinez, D., Poole, S., & Brown, C. (2018). Recreation programming strategies within higher education: A commit to inclusion model. *Palaestra*, 31, 48-55.
- ▶ Learly, L., Mendoza, N., Reina, R., Sanz, D., & Pérez-Tejero, J. (Eds.). (2018). *El Libro Blanco del Deporte para Personas con Discapacidad en España: Comité Paralímpico Español, Fundación Once y Comité Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad*.
- ▶ Martin, K., Ma, J., Latimer-Cheung, A., & Rimmer, J. (2016). A systematic review of review articles addressing factors related to physical activity participation among children and adults with physical disabilities. *Health Psychology Review*, 10(4), 478-494. doi: 10.1080/17437199.2016.1198240
- ▶ Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*. Viena: 30 de noviembre 2020.
- ▶ Ocete, C. (2020). ¿El deporte inclusivo: mito o realidad? *Boletín FOCO Down España*, septiembre.
- ▶ Ocete, C. (2021). *Deporte inclusivo. Aplicaciones prácticas*: Junta de Andalucía. Instituto andaluz del deporte.
- ▶ Ocete, C., & Pérez-Tejero, J. (2019a). El deporte adaptado para personas con discapacidad física como contenido sensibilizador en las sesiones de Educación Física: el programa "Deporte Inclusivo en la Escuela (DIE)". *Boletín de la federación española de deportes de personas con discapacidad física*, 16, octubre, 40-43.

- ▶ Ocete, C., & Pérez-Tejero, J. (2019b). Una experiencia en deporte inclusivo: el evento final del programa Deporte Inclusivo en la Escuela (DIE). PADRES Y MAESTROS(377 Marzo), 30-34. doi: 10.14422/pym.i377.y2019.005
- ▶ Organización Mundial de la Salud (Ed.). (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud. Madrid: IMSERSO.
- ▶ Pérez-Tejero, J. (2013). El deporte adaptado a personas con discapacidad. In D. adaptado (Ed.), Serie "Infórmate sobre...", nº 5 (pp. 9-30). Madrid: Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) - IMSERSO.
- ▶ Pérez-Tejero, J., & Ocete, C. (2021). La discapacidad y su relación con la salud. In J. L. Hernández-Vázquez (Ed.), Manual de formación en Badminton Inclusivo: proyecto B4all (pp. 75-89).
- ▶ Reina, R. (Ed.). (2010). La actividad Física y el deporte adaptado ante el espacio europeo de enseñanza superior. Sevilla: Wanceulen.
- ▶ Taub, D. E., & Greer, K. R. (2000). Physical Activity as a Normalizing Experience for Schoolage Children with Physical Disabilities: Implications for Legitimation of Social Identity and Enhancement of Social Ties. Journal of Sport and Social Issues, 24(4), 395-414.
- ▶ Wickman, K., Nordlund, M., & Holm, C. (2018). The relationship between physical activity and self-efficacy in children with disabilities. Sport in Society, 21(1), 50-63. doi: 10.1080/17430437.2016.1225925
- ▶ Wright, A., Roberts, R., Bowman, G., & Crettenden, A. (2018). Barriers and facilitators to physical activity participation for children with physical disability: comparing and contrasting the views of children, young people, and their clinicians. Disability and Rehabilitation, 1-9. doi: 10.1080/09638288.2018.1432702
- ▶ Young, S. J., Ramos, W. D., York, S. L., & Fletcher, A. (2016). On the 25th anniversary of the ADA: How inclusive are campus recreation programs? Journal of Legal Aspects of Sport, 26, 22-35.

CAPÍTULO 2

Cómo incluir a personas con discapacidad en el deporte: consideraciones previas

Dra. Carmen Ocete Calvo

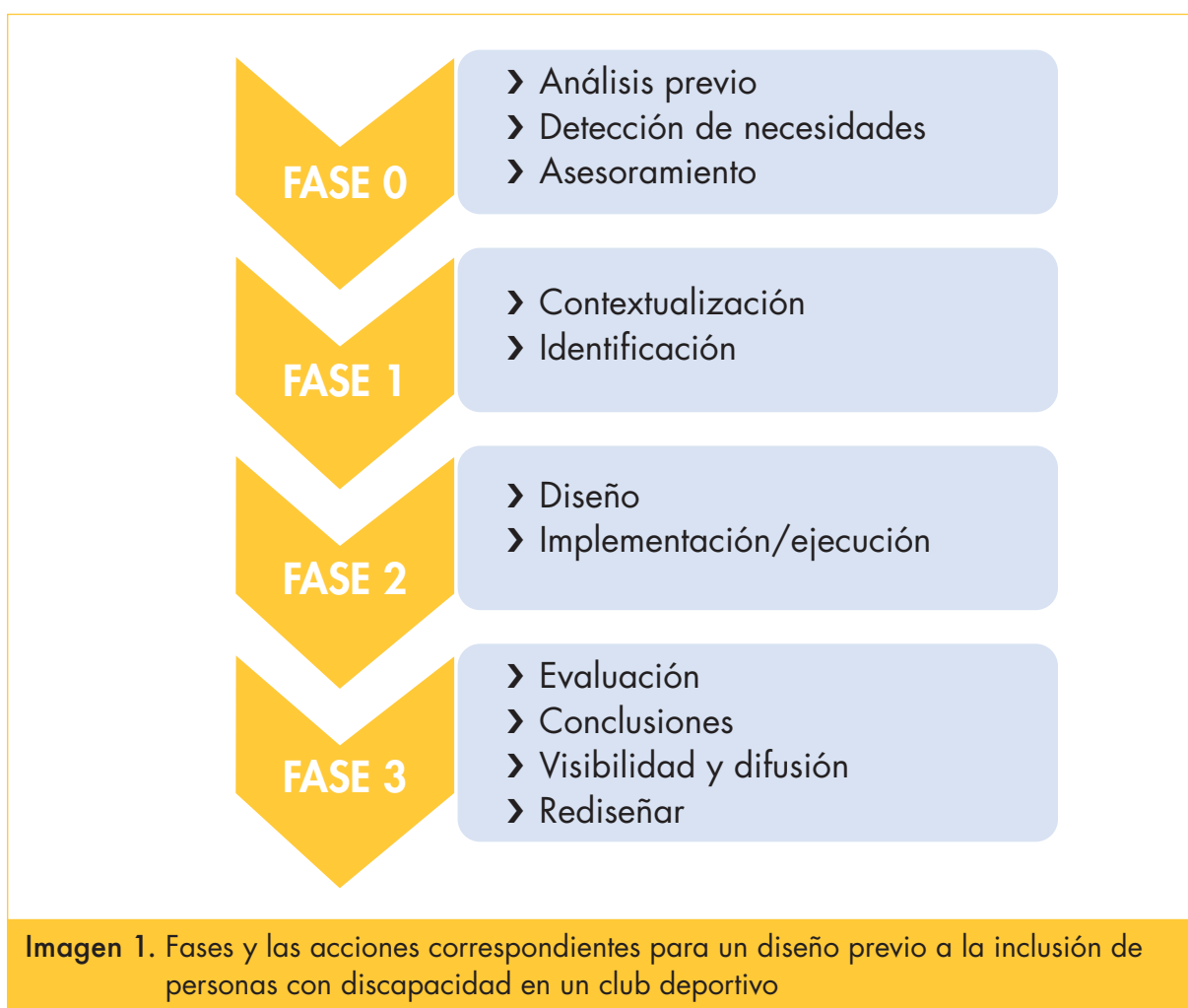
1. Introducción	25
2. Fases del proceso de inclusión.....	26
Fase 0. Análisis	26
Fase 1. Contextualización	32
Fase 2. Diseño	35
Fase 3. Evaluación	35

1. Introducción

La inclusión de personas con discapacidad en el deporte, requiere de herramientas y estrategias que no difieren de las utilizadas metodológicamente en la enseñanza de un deporte. Si bien, requiere de obtener la mejor información posible que nos permita diseñar los proyectos, las intervenciones y los entrenamientos con la mayor calidad posible. Este proceso requiere considerar tanto los condicionantes como elegir qué tipo de práctica deportiva podemos ofrecer a nuestros deportistas. La evaluación, como fase del proceso, no solo tiene porque ocurrir al finalizar una intervención, sino que, en casos de procesos iniciales de inclusión, es necesario evaluar en distintos momentos a distintos agentes y diferentes dimensiones. La información obtenida nos permitirá ajustarnos a nuestros deportistas y a su evolución.

2. Fases del proceso de inclusión

Con el objetivo de facilitar una organización sobre la preparación de la inclusión de las personas con discapacidad en nuestro club o escuela, a continuación, en la Imagen 1 se facilitan las fases y las acciones correspondientes para un diseño previo a la inclusión de personas con discapacidad en un club deportivo.



Fase 0. Análisis del contexto

Un primer paso cuando comenzamos procesos de inclusión de personas con discapacidad es que como técnicos deportivos nos hagamos ciertas preguntas que nos ayuden a

entender cuál es nuestra situación y por tanto identificar las necesidades a nivel de entidad. Por ejemplo

¿Qué conozco sobre la discapacidad?

¿Qué experiencia previa tengo?

¿Conozco las posibilidades de mi deporte? Es decir, ¿de cuantas maneras sé enseñar mi deporte?

¿Qué supone (me) entrenar a personas con y sin discapacidad?

¿Necesito formación específica?

¿De qué recursos económicos, materiales, espaciales y personales dispongo en mi club?

¿Cómo perciben esta inclusión las familias?

Además, debemos establecer previamente cuales son los objetivos que queremos conseguir con la inclusión de personas con discapacidad:

¿Quiero fomentar y viabilizar mi deporte y a través de la inclusión de personas con discapacidad es una buena opción?

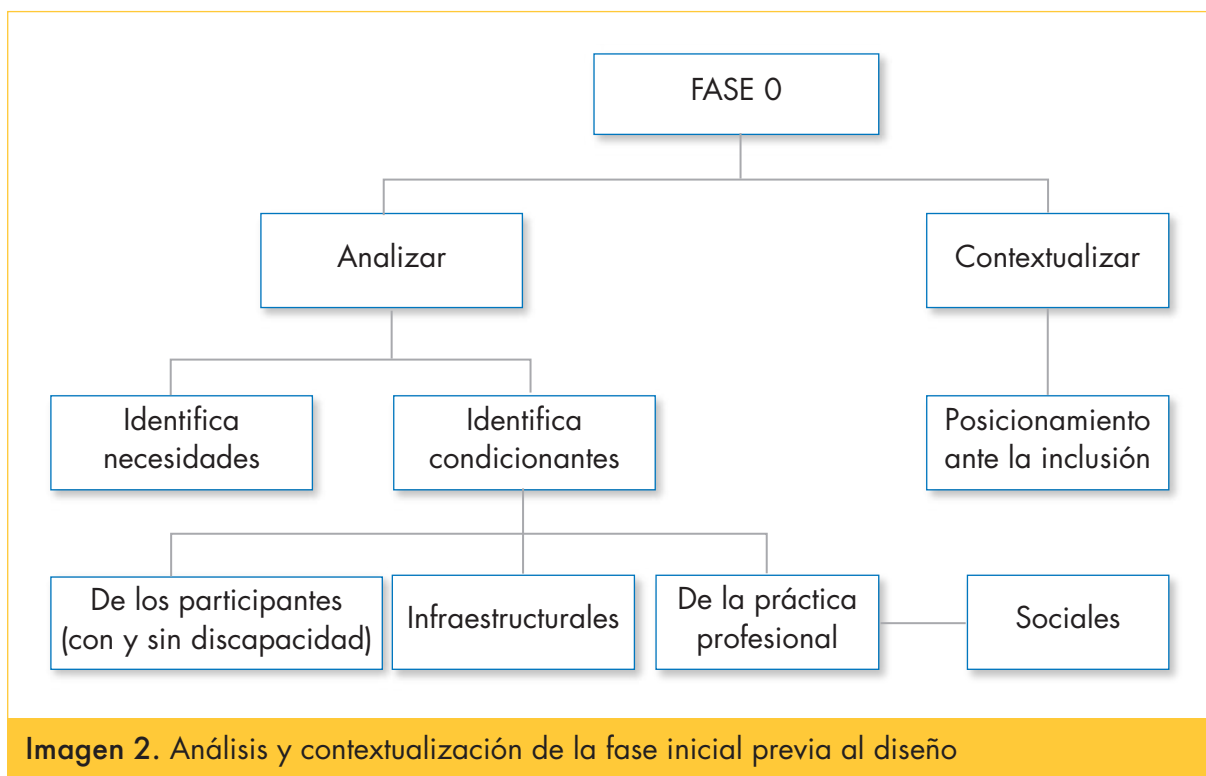
¿quiero abrir mi deporte a otros perfiles?

¿Mi deporte a nivel internacional/nacional ya tiene la opción de practica inclusiva y quiero formar parte?

.....

Con el objetivo de mejorar la calidad de estos procesos de inclusión, se identifican una serie de condicionantes que pueden actuar tanto de facilitadores como de barreras (Pérez-Tejero & Ocete, 2018). Para el análisis de los condicionantes, nos apoyaremos en los principales condicionantes que se pueden encontrar en la práctica deportiva tanto en el ámbito recreativo como educativo identificados por Ríos (2009):

- a) **Condicionantes del propio colectivo:** relacionado con la actitud de la propia persona con discapacidad, como consecuencias de las experiencias y vivencias desde su condición de discapacidad, en ocasiones y sin generalizar en este aspecto mostrando comportamiento relacionados con baja autoestima o dificultades para las relaciones sociales.
- b) **Condicionantes infraestructurales:** hacen referencia a los recursos económicos y a la accesibilidad/diseño para todos. Dentro de este condicionante se debe enmarcar todo lo relacionado con materiales adaptados (ayudas técnicas o recursos de apoyo) y espacios accesibles (barreras arquitectónicas), accesibilidad en materiales audiovisuales (recursos didácticos accesibles para discapacidades sensoriales, por ejemplo), recursos humanos como profesores de apoyo y recursos económicos.
- c) **Condicionantes propios de la práctica profesional:** estos condicionantes se relacionan con aspectos tales como la falta de profesionalización del deporte para personas con discapacidad que arrastramos del pasado ya que habitualmente se apoyaba en voluntarios y familias que dirigían las actividades, infravaloración del área de EF, la falta de formación de los profesionales del deporte en materia de discapacidad y deporte, la familia, la vinculación a la competición como objetivos general
- d) **Condicionantes sociales:** la falta de sensibilización y desconocimiento por parte del contexto social en el que los alumnos están inmersos, pueden influir negativamente en la actitud del alumnado en general. La falta de conocimiento sobre la discapacidad en ocasiones genera ideas erróneas, pudiendo llevar como consecuencia actitudes negativas y discriminatorias.



De cara a obtener la mayor información posible de nuestro/s participantes con discapacidad, a continuación, se expone información previa:

Tipo y severidad de la discapacidad.	Restricciones a la participación.
Edad y nivel de desarrollo.	Modificaciones que tuvieron éxito en años pasados.
Nivel de condición física y habilidad.	Equipamiento y material especializado.
Actividad física experiencias previas.	Apoyos y ayudas técnicas.
Apoyo de padres y/o tutores.	Experiencias pasadas que puedan influir la participación este año.
Actitud hacia la actividad física.	Expectativas en la participación del alumno/jugador en las sesiones.
Información médica si corresponde.	Tipos de asistencia que es requerida en los vestuarios u otras actividades.

Además, apoyándonos en Madariaga (2008) aplicado a facilitarnos información sobre los condicionantes que nos pueden ayudar a contextualizar la situación del club se debe identificar:

INCLUSIÓN FÍSICA

Acceso y entrada no accesible

Plazas aparcamientos reservadas ocupadas

Presencia de escaleras

Mostradores a una altura

Ausencia de espacios de descansos

Ascensores sin soporte sonoro

Máquinas inaccesibles e incomprensibles

Elementos inalcanzables: alcance manual o visual Medidas accesibles mal diseñadas (rampas, puertas, baños)

INCLUSIÓN COMUNICATIVA

Contenido de la información accesible

Materiales en formato y soportes adaptados

Videos subtitrados y con audio descripción

Web accesible

Paneles informativos y directorios en lugares accesibles

Señalización con apoyos visuales, táctiles o sonoros

Acústica adecuada e iluminación suficiente

Dentro de la Fase 0 debemos decidir cuál será nuestro posicionamiento. Apoyándonos en una primera clasificación simple que establecer el Libro Blanco del deporte para personas con discapacidad en España (2018) se podrían plantear dos tipos de práctica deportiva en referencia a las personas con discapacidad:

1. Práctica en grupo inclusivo, referida a la persona con discapacidad que comparte todas las actividades físico-deportivas con personas sin discapacidad.
2. Práctica en grupo específico, referida a la práctica de personas con discapacidad, realizando un trabajo conjunto, al margen del grupo ordinario.

Dependiendo del grado de interacción que se produce entre las personas con y sin discapacidad, se encuentran 4 tipos de programas:

1. Programas específicos. Las personas con discapacidad realizan la actividad física o deportiva al margen del grupo de iguales. En el contexto que nos encontramos, podría ser el deporte escolar realizado por niños y niñas que están en régimen de escolarización de educación especial, ya que no es posible su atención adecuada en la escuela ordinaria.
2. Programas paralelos. Este tipo de programas implican un avance en la normalización de las prácticas deportivas y de actividad física para personas con discapacidad, ya que implicaría el compartir instalaciones, materiales, horarios, entre otros. Sin embargo, este modelo organizativo continúa con la distinción entre personas con y sin discapacidad, si bien garantiza dar respuesta a las necesidades particulares de los primeros por parte de personal especializado.
3. Programas integrados. Implican que debe existir una convivencia entre ambos colectivos durante la realización de la actividad deportiva en cuestión, realizando una serie de adaptaciones en las tareas o en el propio programa, que permitan que las personas con discapacidad pueden tomar parte en la actividad de una forma lo más normalizada posible. Este paradigma está en detrimento del modelo inclusivo expuesto con anterioridad, ya que implicaría una respuesta no adecuada

a las necesidades de las personas con discapacidad o la no acomodación del contexto donde se lleve la actividad deportiva.

4. Programas inclusivos. Este tipo de programas representan la total normalización en la práctica, en la medida en que ésta responde a las características de todos sus practicantes. Así pues, la actividad deportiva debe estar planteada de manera que, independientemente de las limitaciones en la práctica que tenga la persona con discapacidad, ésta tiene las mismas oportunidades de participación que el resto de practicantes

Por otro lado, en relación a los contextos de participación deportiva Hernández y cols. (2020) exponen las distintas posibilidades sobre los contextos de práctica inclusiva para personas con discapacidad desde la perspectiva del club deportivo, donde se refieren al espacio o contexto de práctica, las situaciones de entrenamiento y, por último, a la competición.

Fase 1. Contextualización

1. Espacio de práctica

1.1 *Compartir club*

Este caso se produce cuando un Club Deportivo que hasta el momento no había abierto sus puertas a la discapacidad, encuentra una forma de participación, aunque no realicen o dispongan de forma diaria deporte inclusivo. En este caso es importante disponer de un responsable del club o entrenador conocedor de las necesidades del colectivo de personas con discapacidad que pueda llevar a cabo la evaluación inicial y determinar las posibilidades de participación de los deportistas con discapacidad.

1.2 *Compartir espacio de entrenamiento*

En este caso, se trata de compartir el espacio en el que se llevan a cabo las actividades del club, tanto con grupos específicos o incluyendo a deportistas con discapacidad en

el grupo convencional. Es determinante que estos grupos desarrollen su entrenamiento en el mismo espacio que el resto de compañeros, asumiendo la accesibilidad y por tanto el principio de la igualdad de oportunidades dentro del club.

2. Situaciones de entrenamiento

2.1 Compartir entrenamiento

Cuando estamos en esta forma de participación, los deportistas con y sin discapacidad entrenan de forma conjunta en mismo horario, pero con una consideración y es que los deportistas con discapacidad están dirigidos por un técnico experto en discapacidad y trabaja bajo una metodología específica, produciéndose interacciones intermitentes, en algunos ejercicios o incluso en todos.

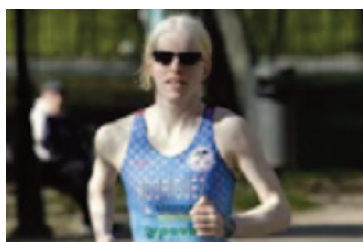
2.2 Entrenar juntos

Cuando se produce este escenario es debido a que todos los deportistas puedan compartir los objetivos, contenidos y ritmo de entrenamiento con o sin modificaciones o adaptaciones que garanticen la participación.



Apertura de escuelas con personas con discapacidad

- Dentro del mismo club
- Comparten la directiva



Grupos separados

- Comparten espacios deportivos
- No comparten técnicos deportivos
- Comparten procesos administrativos



Grupos inclusivos

- Comparten toda la estructura y elementos
- Espacios, materiales, entrenamientos, técnicos, procedimientos, jornadas, competiciones

Imagen 3. Posibilidades de participación deportiva para personas con discapacidad desde la perspectiva del club deportivo.

Siguiendo el punto anterior, entonces la pregunta es ¿hasta qué nivel de inclusión puede la persona con discapacidad llegar? y yo como profesional ¿hasta qué nivel puedo ofrecer? ¿Cómo voy a incluirla? Para dar respuesta a estas preguntas, el espectro de inclusión de Burns y Johnston (2019) es un buen punto de partida para decidir cuál es el mejor escenario de práctica deportiva. Si bien es cierto, que las 4 posibilidades de actividades son planteamientos de organización de una tarea, pudiéndose combinar entre ellos en una misma sesión para un grupo de deportistas con diferentes niveles de habilidad o discapacidad (Hernández-Vázquez et al., 2020):

- ⚙️ Actividad abierta. Todo el mundo puede participar en la misma actividad, sin necesidad de adaptaciones o modificaciones para incluir los atletas con y sin discapacidad.
- ⚙️ Actividad modificada. Este tipo de actividad requiere cambios o modificaciones en las tareas con el fin de permitir que todos los deportistas participen juntos. La actividad puede ser modificada en el contexto, el espacio, las reglas o el equipamiento con el fin de promover la inclusión. Es importante tener en cuenta que las adaptaciones pueden ser implementadas con el fin de apoyar o retar a los deportistas a través de una gama de habilidades, y no siempre implica bajar el nivel de dificultad para una cierta parte del grupo. Existen diferentes técnicas o aspectos de la tarea que pueden ser modificados, como, por ejemplo, el modelo STEP.
- ⚙️ Actividad paralela. Esta actividad implica agrupar a los deportistas de acuerdo con su nivel de capacidad. Cada grupo trabajará en una actividad similar (con el mismo objetivo), pero en grupos independientes a un nivel que se adapte a los individuos dentro de cada grupo. Es importante tener en cuenta que la agrupación de los deportistas puede diferir de acuerdo con la actividad específica está aplicando en ese momento.
- ⚙️ Actividad separada o específica. No son apropiadas para la inclusión de todos los atletas y requieren que la actividad o habilidad pueden practicar de forma

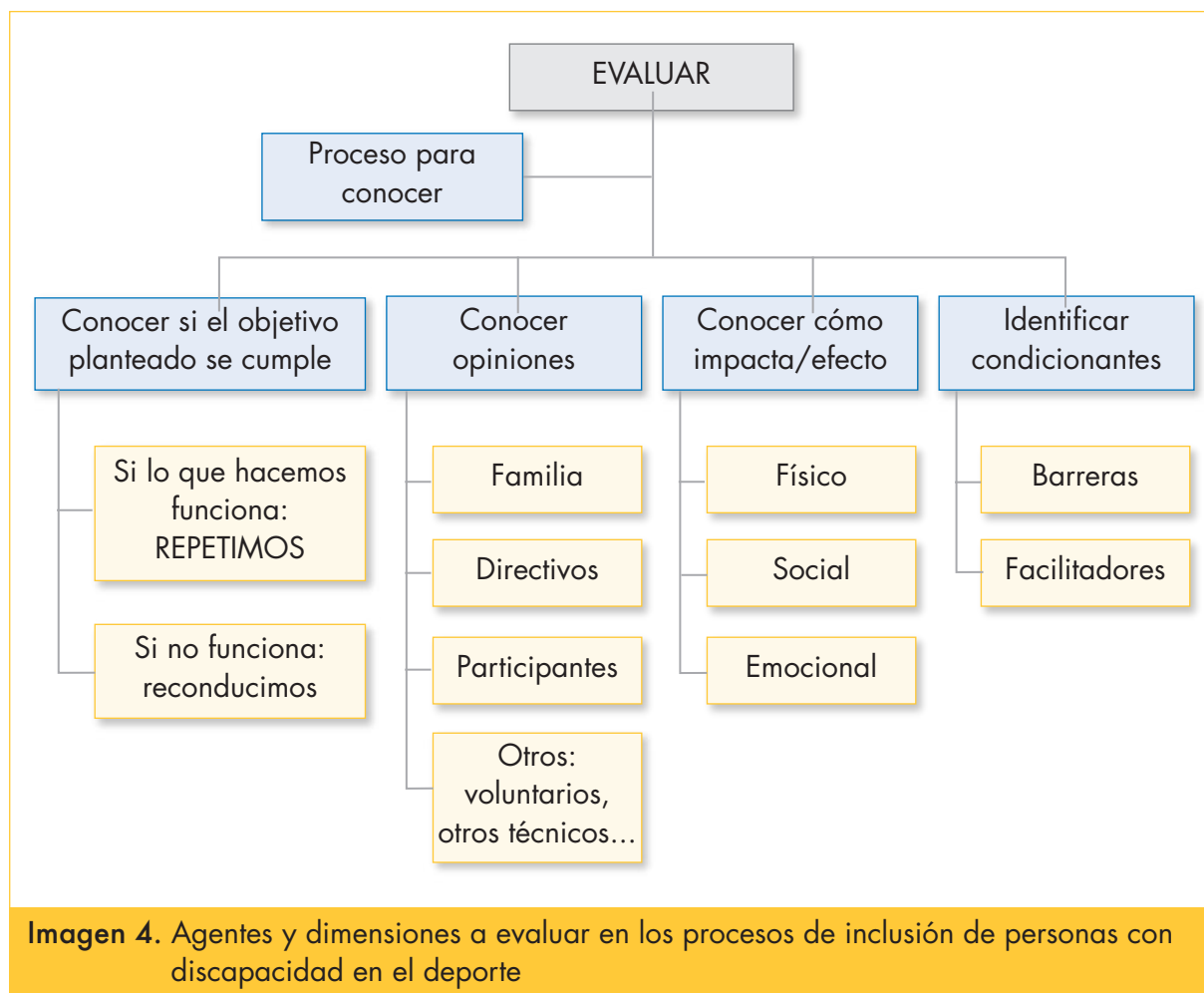
independiente o en un grupo con otros del mismo nivel de capacidad. Se anima a las personas a trabajar temporalmente en las habilidades específicas con el fin de ser incluido con éxito en las actividades futuras. En las circunstancias adecuadas se puede utilizar para aumentar una habilidad específica, aumentar la confianza del individuo a ser un trabajo de una manera más integrada más tarde.

Fase 2. Diseño

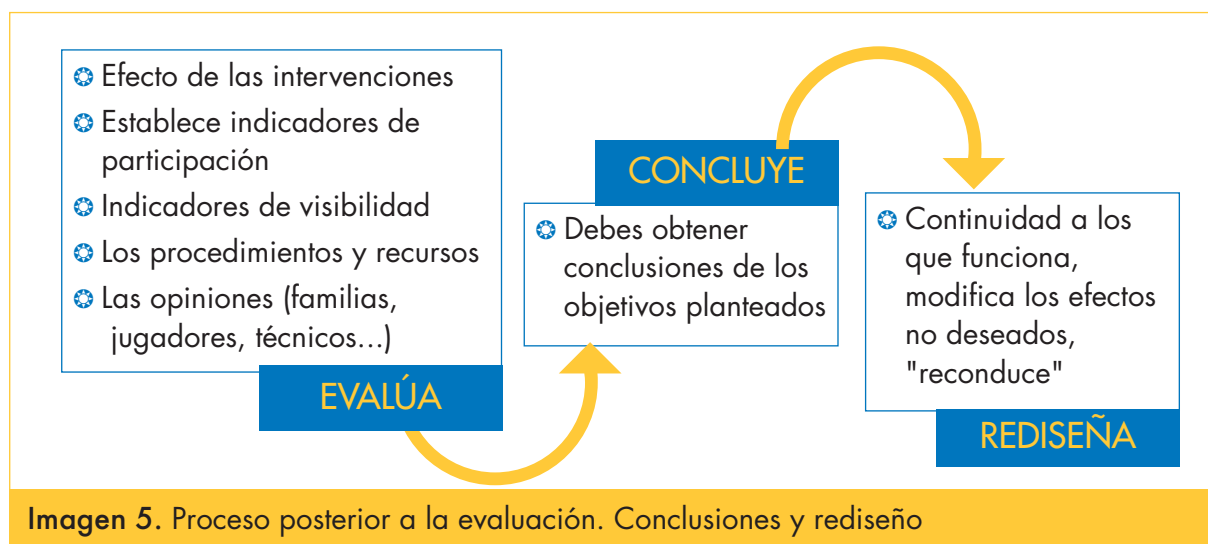
Tras considerar lo anteriormente expuesto, se debería establecer objetivos a corto, medio y largo plazo. Seleccionar y establecer relaciones entre los agentes implicados y las estrategias, así como los colaboradores y apoyos. Es determinante planificar y calendarizar acciones y objetivos, así como decidir el qué, el cómo y con qué vas a evaluar por tanto las herramientas de evaluación son un instrumento que puede facilitarnos información básica pero importante sobre este proceso. Esto nos lleva directamente a la tercera fase del proceso, la evaluación.

Fase 3. Evaluación

La importancia de la evaluación en los procesos de inclusión de personas con discapacidad en el deporte, radica en que arroja información necesaria para orientarnos y guiarnos en las estrategias y efectos producidos. En la figura 4, se exponen algunos ejemplos de agentes a evaluar y contenidos sobre los que obtener información.



Para concluir este capítulo, como fase final tras la evaluación, es interesante obtener conclusiones de los datos obtenidos que nos ayuden a rediseñar.



Llegados a este punto, debemos preguntarnos como técnico deportivo ¿qué puedo hacer? ¿En qué personas puedo apoyarme? ¿En qué entidades puedo apoyarme? Cuáles son los objetivos que quiero cumplir y porqué y cómo voy a llegar a ellos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ▶ Hernández-Vázquez, J. L., Pérez-Tejero, J., Ocete-Calvo, C., Suárez-Gutiérrez, A., Pappous, A., & Cabello-Manrique, D. (2020). The “Badminton for all” project: a curriculum training to promote participation of people with disabilities in European clubs. Paper presented at the European Congress of sport Science, Sevilla (Spain).
- ▶ Leardy, L., Mendoza, N., Reina, R., Sanz, D., & Pérez-Tejero, J. (Eds.). (2018). El Libro Blanco del Deporte para Personas con Discapacidad en España: Comité Paralímpico Español, Fundación Once y Comité Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad.
- ▶ Ocete, C. (2021). Deporte inclusivo. Aplicaciones prácticas: Junta de Andalucía. Instituto andaluz del deporte. Conserjería de Turismo. ISBN: 978-84-09-27969-2
- ▶ Pérez-Tejero, J., & Ocete, C. (2018). Personas con discapacidad y práctica deportiva en España. In L. Leardy, Mendoza, N., Reina, R., Sanz, D., Pérez-Tejero, J. (Coords) (Ed.), Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España (pp. 55-77). Madrid: Comité Paralímpico Español, Fundación Once y Comité Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad.
- ▶ Ríos, M. (2009). La inclusión en el área de educación física en España. Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. Ágora para la EF y el Deporte(9), 83-114.

CAPÍTULO 3

Sensibilización hacia la discapacidad como estrategia facilitadora de la inclusión

María Zapata Vila

1. Sobre las discapacidades	38
1.1 Tipos de Discapacidades	39
1.2 Relación con la Discapacidad	40
2. Sobre la Sensibilización	46
2.1 Propuestas de sensibilización	47

1. Sobre las Discapacidades

La discapacidad es un término general que abarca algunas limitaciones de actividad y restricciones a la participación diaria de la vida y que afecta a las personas de maneras distintas, según la Clasificación-CIF (OMS, 2001). Según la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas (Naciones Unidas, 2006) incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. De manera abreviada comentaremos los diferentes tipos de discapacidades, que, rigiéndonos por las directrices del Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte se agrupan en los siguientes grupos de personas: personas con discapacidad física, con discapacidad visual, con discapacidad auditiva, con discapacidad intelectual y con trastorno mental (Lizalde & Llano, 2009).

1.1 Tipos de Discapacidades

Discapacidad física o motriz es la que presenta toda persona incapaz de atender por ella misma, total o parcialmente, las necesidades de su vida individual y social normal, como consecuencia de una deficiencia, congénita o no, y que le produce una secuela en sus capacidades físicas y/o motrices. Entendiendo por secuela toda alteración estructural que se produce en una persona a causa de una deficiencia y que, presumiblemente, no existe ya tratamiento conocido para mejorarla, según Martínez (CPE, 2014).

Discapacidad Visual. La discapacidad visual es la consideración a partir de la disminución total o parcial de la vista. Se mide a través de diversos parámetros, como la capacidad lectora de cerca y de lejos, el campo visual o la agudeza visual. En este sentido, cuando se habla en general de ceguera o deficiencia visual se está haciendo referencia a condiciones caracterizadas por una limitación total o muy seria de la función visual en uno o varios de esos parámetros medidos. Es decir, se trata de personas que, o bien no ven absolutamente nada, o bien, en el mejor de los casos, incluso llevando gafas o utilizando otras ayudas ópticas, ven mucho menos de lo normal y realizando un gran esfuerzo de enfoque (ONCE, s.f.).

Discapacidad Auditiva. La discapacidad auditiva se define como la pérdida o anormalidad de la función anatómica y/o fisiológica del sistema auditivo, y tiene su consecuencia inmediata en una discapacidad para oír, lo que implica un déficit en el acceso al lenguaje oral. Partiendo de que la audición es la vía principal a través de la cual se desarrolla el lenguaje y el habla, debemos tener presente que cualquier trastorno en la percepción auditiva del niño y la niña, a edades tempranas, va a afectar a su desarrollo lingüístico y comunicativo, a sus procesos cognitivos y, consecuentemente, a su posterior integración escolar, social y laboral (FIAPAS, 1990).

Discapacidad intelectual. es una discapacidad del desarrollo caracterizada por limitaciones leves a profundas en la función cognitiva (p. ej., aprendizaje, resolución de problemas, razonamiento, planificación) y en el comportamiento adaptativo, que afecta la

capacidad de uno para adquirir las habilidades típicas de su grupo de edad cuando era niño o necesarias para el funcionamiento independiente posterior como un adulto. Actualmente es el término preferido para el retraso mental y también se llama Trastorno del desarrollo intelectual, (APA, s.f).

***Discapacidad Psíquica** es la discapacidad que tiene una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos con manifestaciones distintas. En general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás. Entre ellos se incluyen la depresión, el trastorno afectivo bipolar, la esquizofrenia y otras psicosis, la demencia, las discapacidades intelectuales y los trastornos del desarrollo, como el autismo. Hay estrategias eficaces para prevenir algunos trastornos mentales, como la depresión. Se dispone de tratamientos eficaces contra los trastornos mentales y medidas que permiten aliviar el sufrimiento que causan. Los pacientes deben tener acceso a la atención médica y los servicios sociales que les puedan ofrecer el tratamiento que necesitan. Además, es fundamental que reciban apoyo social (OMS, 2019).*

1.2 Relación con la Discapacidad

Para poder entender y acercarnos a los diferentes tipos de discapacidad anteriormente citados, utilizaremos las actividades de sensibilización, pero para ello, y a priori, también deberíamos saber cómo relacionarnos, comunicarnos o tratar a las personas con alguna discapacidad. Para facilitar nuestro acercamiento a las personas con discapacidad sensorial, a continuación, se presentan unas pautas de actuación:

Discapacidad Auditiva

En el caso de la discapacidad auditiva y de cara a fomentar la inclusión del alumno sordo en nuestro deporte, se deben de tener en cuenta ciertas consideraciones metodológicas para el desarrollo de las sesiones (Soto-Rey & Pérez-Tejero, 2014):

- Como técnicos, deberemos anticipar la información sobre las actividades a desarrollar y cómo se van a realizar las mismas.
- Para establecer la comunicación con una persona sorda se debe llamar su atención con estímulos visuales o táctiles, como tocarle el brazo o el hombro (aunque se recomienda no tocar en la espalda ni en la cabeza, para evitar sobresaltos). Si el contacto no es posible porque hay bastante distancia, se puede llamar su atención de otras formas, como a través de gestos moviendo el brazo o agitando un pañuelo dentro de su campo visual, golpeando fuerte el suelo o suave la mesa para que noten las vibraciones y/o apagando las luces al entrar en el espacio.
- Es muy importante que exista contacto visual con la persona sorda para evitar que se pierda parte de la conversación y que ésta se encuentre cerca de la persona que da las explicaciones. También resulta de gran utilidad realizar varias demostraciones prácticas para verificar que se ha entendido lo que se pretende transmitir.
- A la hora de hablar, no hay que hacerlo ni muy deprisa ni muy despacio, debiéndose vocalizar de forma clara sin exagerar y, preferiblemente, utilizando frases cortas o sencillas para facilitar la comprensión. Se debe intentar hablar sin nada que impida a nuestro interlocutor leer los labios.
- En la comunicación, la expresión facial es un elemento de gran ayuda, así como los gestos, la interpretación o la escritura (posible apoyo con pizarra o libreta).
- Hay que procurar no dar información a la vez que se señala algo, como un lugar o un objeto; hay que esperar a que la persona lo haya acabado de mirar para volver a captar su atención y continuar con la explicación.



Fuente: <https://signame.es/como-comunicarse-con-una-persona-sorda/>

- Si nuestro interlocutor tiene algún resto auditivo, quizá ayude el hecho de levantar la voz un poco, pero sin gritar.
- Se debe comunicar a la persona sorda acerca de la información acústica del entorno (alarmas, timbres, cláxones, etc.) para que no quede excluida de los mensajes dirigidos a una mayoría oyente.
- Si son varias las personas que van a intervenir en la conversación, lo adecuado es colocarse en círculo ya que ello facilita la buena visibilidad.
- En caso necesario, solicitar apoyo, orientación y asesoramiento a las Federaciones y Asociaciones de personas sordas.

Existe la figura del intérprete de lengua de signos, que es la persona que puede intermediar en su comunicación con los oyentes, facilitando la comunicación – la lengua de signos es la forma de comunicación que utilizan mayoritariamente las personas sordas. Nos podría ser de gran utilidad aprender algunas palabras en lenguaje de signos, para dar ciertas consignas concretas o, en caso de poder contar con un intérprete, aprovechar el mismo para mejorar la participación de la persona sorda en la sesión.

“El deporte no necesita adaptación a la condición física de la persona sorda, por cuanto su complexión es igual al de las personas sin discapacidad. Las únicas adaptaciones necesarias serían las referentes al espacio y a lo que a lo que la comunicación respecta”

(Soto-Rey, 2014).

Partiendo de esta premisa, no existe más impedimento para la práctica del patinaje, por parte del colectivo con discapacidad auditiva, que no facilitar una atención adecuada a dicha comunicación. En cualquier caso, siempre debe regir la premisa de la máxima normalidad en el trato con las personas sordas o con deficiencia auditiva.

Discapacidad Visual

Ante la discapacidad visual, hay una serie de modificaciones metodológicas a la hora de impartir la actividad, que podrían ser de gran ayuda (Blanco & Huguet) tanto dentro como fuera del hielo.

- ❁ Debe primar la concreción y la descripción en las explicaciones verbales, a la vez que obviar explicaciones gestuales, si no van acompañadas de ninguna descripción.
- ❁ Se puede trabajar por parejas, para que un compañero pueda ir actualizando la información de manera verbal, o trabajar cerca del técnico, para que le pueda ir dando referencias verbales continuas. En general, los alumnos con discapacidad visual suelen necesitar de la colaboración de sus compañeros de clase para llevar a cabo algunas actividades – replicable en la pista -, para darles indicaciones, para guiarles, para jugar juntos... Por ello, es recomendable que sus compañeros de deporte comprendan sus necesidades y se pongan en su piel, como veremos más adelante, cuando hablemos de sensibilización.
- ❁ Debido a su deficiencia, generalmente el ritmo de aprendizaje es más lento que el del resto de sus compañeros videntes, por lo que a veces es necesario modificar el tempo en la ejecución de las tareas.
- ❁ Como técnicos, debemos buscar las herramientas que nos faciliten el desarrollo de nuestro deportista, mediante refuerzos, intervenciones, adecuaciones o modificaciones en el trabajo que desarrollamos con él.
- ❁ La relación con una persona ciega o con deficiencia visual no tiene por qué diferir de la que tenemos con otra persona. Se trata de una relación de actitud y respeto, como debiera ser con todo el mundo, evitando la sobreprotección. Por ello, antes de ofrecer ayuda, se debería preguntar si la necesita, sin forzarle a recibir una ayuda innecesaria.

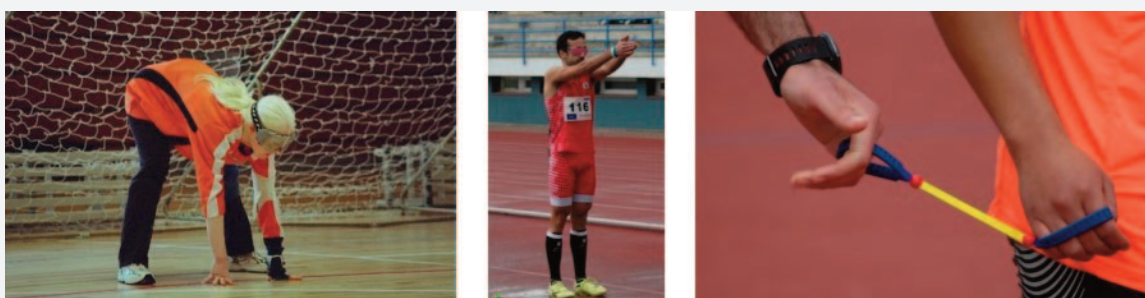
Entre las personas ciegas o deficientes visuales existen muchas diferencias tanto a nivel de funcionamiento autónomo como de carácter, ya que la deficiencia visual es sólo una

característica más de la persona. Para poder guiar a una persona ciega (ver guía MIRA), colócate a su lado y a medio paso por delante de ella. Ofrécele tu brazo, el codo o tu hombro y ya puedes caminar con naturalidad – ella notará si te paras, si subes o bajas escaleras si aceleras el paso... evitando, al estar un poco detrás de ti, la inseguridad por la incertidumbre de lo que pueda encontrarse en el camino.



Fuente: ONCE file:///C:/Users/maria.zapata/Downloads/Folleto%20MIRA%20Castellano.pdf

En el caso de que se trate de una actividad deportiva, se puede utilizar una cuerda guía para conectar a la persona invidente y a su guía, dándole mayor libertad de movimiento y en algunos casos, se utiliza también un antifaz opaco para igualar la visibilidad de los deportistas que compiten.



FOTOS: 1) Jugadora de Goalball con antifaz 2) Saltador de longitud orientándose 3) Cuerda guía para carrera (María Zapata Vila, Barcelona)

- ⚙ Para comunicarse, se debe utilizar un tono normal, sin necesidad de gritar o elevar la voz y, en este caso, deberemos recordar que los gestos no serán visibles para nuestro interlocutor.

- ❁ A la hora de describir las actividades, evitar la utilización de palabras como "así", "aquí", "allá", "esto", "aquello"... utilizando preferiblemente términos más precisos y directos como "de la siguiente manera" "a tu lado izquierdo", "delante de la pista", "detrás de ti", "a las 12h"... Conducir la mano de la persona hacia el objeto e indicarle de lo que se trata puede ayudar también. Y no hay problema en utilizar las palabras "ver" o "mirar", pese a que la sensación sea de torpeza, a la hora de utilizarlas en nuestra conversación.
- ❁ Durante la actividad, para alertar sobre algún peligro para la persona, se debería utilizar una información más precisa e informativa que un "¡cuidado!", para que pare la actividad, advirtiéndole de cualquier peligro o darle apoyo para poder evitarlo.
- ❁ Un error muy común es dirigirse al acompañante guía, en vez de a la persona ciega. Para dirigirnos a ella, se deberá utilizar su nombre, en el caso de conocerla. En caso contrario, nos deberíamos presentar e identificarnos, sin jugar a las adivinanzas. Así mismo, cuando nos vamos o abandonamos el espacio habrá que avisarle. También ayuda indicar si hay más personas presentes o cualquier circunstancia que esté ocurriendo a nuestro alrededor.
- ❁ Cuando vayamos a realizar alguna actividad, si procede se le debería comunicar, informándole de los que se está haciendo o de lo que se va a hacer. Acostumbrados como estamos a utilizar la vista para obtener mucha información, debemos recordarnos de ir verbalizando lo que acontece, para que la persona reciba la máxima explicación de lo que sucede a su alrededor.

Otro aspecto importante, es el mantener un entorno ordenado para evitar golpes o choques fortuitos con elementos que pudieran estar en el recorrido, como los materiales que utilizamos en la actividad, las puertas de acceso a la pista, en nuestro caso o cualquier otro elemento que pueda estar fuera de su lugar habitual.

En las personas con resto visual, la utilización de materiales llamativos y con contrastes de colores, pueden beneficiar el desarrollo de las actividades.



Material empleado en las sesiones de iniciación de patinaje (María Zapata Vila , Barcelona 2020)

Serán muy importantes trabajar actividades donde la percepción táctil y auditiva esté presente (trabajar mucho el oído y la percepción de cualquier señal acústica). Una vez más, siempre debe regir la premisa de la máxima normalidad en el trato con las personas ciegas o deficientes visuales.

2. Sobre la Sensibilización

De cara a poder empatizar con las situaciones que viven las personas con discapacidad, se utiliza la sensibilización, que es una de las estrategias facilitadoras de la inclusión. La sensibilización es una actividad que promueve la creación de actitudes positivas hacia las personas con discapacidad mediante la actividad de “ponerse en la piel del otro” para vivenciar, en primera persona, las dificultades o la facilidad con la que se desenvuelven en sus quehaceres, de manera que, a través de la empatía, se promueve la aceptación de la diferencia.

A través de los llamados juegos motrices sensibilizadores, que son aquellos que facilitan a los participantes vivenciar las limitaciones de las persona que presentan dificultades físicas o sensoriales de manera lúdica, permitiéndoles a la vez apreciar sus posibilidades y capacidades, independientemente de la participación de persona con discapacidad, se pretende conseguir los objetivos de a) tomar conciencia de la realidad que vive una

persona con discapacidad, b) experimentar y vivenciar las limitaciones, la movilidad reducida y la disminución sensorial que se encuentran las personas con discapacidad en su vida diaria y c) valorar las capacidades de las personas con discapacidad (Ríos, 1994).

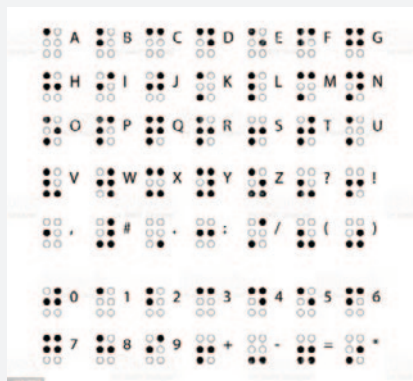
2.1 Propuestas de Sensibilización

Las actividades sensibilizadoras se utilizan para dar a conocer la discapacidad como recurso pedagógico para que las personas puedan experimentar de primera mano cómo se puede desplazar una persona sin ver, cómo es la experiencia de moverse en silla de ruedas o como puedo comunicarme con una persona que no oye, entre otros, lo que posibilita un acercamiento a dicha discapacidad, y nos ayuda a valorar la realidad de nuestro mundo diverso, facilitándonos el cambio de mirada. Existen múltiples propuestas para conocer y empatizar con los diferentes tipos de discapacidad, de las cuales mostramos aquí algunos ejemplos:

- ❁ Descubrir las formas de comunicarse que utilizan las personas con diferentes discapacidades a través de la introducción al lenguaje de signos, al sistema Braille o a los pictogramas, entre otros... pueden ser una actividad lúdica que ayude al aprendizaje y uso de los diferentes códigos para descifrar las tareas a realizar. Sirve para aproximar a los participantes a la comunicación de los diferentes colectivos.



Fuente: CNSE - Alfabeto dactilológico. <http://www.cnse.es/lseaula/recursos-linguisticos/dactilologico.php>



Fuente: ONCE - Alfabeto Braille
<https://www.once.es/servicios-sociales/braille/paginasbraille/documentos-braille/alfabeto-braille/download>



Fuente: CERMI - pictogramas
[http://www.autismo.org.es/sites/default/files/blog/adjuntos/manifiesto_pictos_dia_discapacidad .pdf](http://www.autismo.org.es/sites/default/files/blog/adjuntos/manifiesto_pictos_dia_discapacidad.pdf)

- Intercambiar experiencias con deportistas con alguna discapacidad, en la que expliquen sus vivencias deportivas.



Jose Morales, Javier Conde, Xavi Torres, Richard Oribe y jugador griego de voleibol sentados – JJPP Atenas 2004
(María Zapata Vila, Atenas 2004)

- Realizar un recorrido por la instalación o diferentes tareas con un antifaz, de la mano de un guía o en silla de ruedas, para poder valorar a posteriori lo que ha supuesto ponerse en la piel de una persona ciega o de alguien que se desplaza en silla.



FOTO: Actividades de sensibilización de las jornadas de formación en Patinaje Inclusivo. 2021 (Carmen Ocete Calvo y María Zapata Vila, Madrid y Huarte 2021)

- Vivenciar algún deporte adaptado como el Goalball, el Voleibol Sentado o el Baloncesto en silla de ruedas, entre otros.



FOTOS: 1) Competición de Goalball 2) Práctica de Voleibol Sentados en curso de formación de técnicos deportivos
3) Baloncesto en silla en Open Camp (María Zapata Vila, Barcelona)

- Probar a patinar con un brazo inmovilizado, desde una silla de ruedas, con un antifaz o con un aro o cuerda que limite la movilidad de los pies.
- Visionar un vídeo de algún deportista con discapacidad para valorar las capacidades del mismo y realizar un posterior taller para intercambiar opiniones con los participantes.



FOTO: Cartel de promoción de Rising Phoenix, película sobre el deporte paralímpico (Netflix)

CAPÍTULO 4

La Inclusión de personas con discapacidad en el patinaje

María Zapata Vila

1. Sobre las discapacidades	50
2. Inclusión de las diferentes discapacidades	51
3. La clasificación de la discapacidad en el patinaje	55
4. La progresión hacia un patinaje inclusivo	56

1. Introducción

El patinaje sobre hielo, como la mayoría de deportes, es una ayuda para el crecimiento físico, mental y emocional de las personas y, más aún, de las personas con alguna discapacidad. A través del patinaje sobre hielo, los participantes en la actividad pueden lograr los beneficios físicos de un mejor control postural, el desarrollo de su coordinación motora, el fortalecimiento de la musculatura, la mejora de su equilibrio y un trabajo de coordinación importante. El patinaje es una actividad social y recreativa, facilitador de la inclusión ya que puede reunir a personas con y sin discapacidad trabajando en equipo. Favorece el desarrollo de la autoconfianza y las habilidades sociales de los patinadores y es transferible a otras áreas de sus vidas, ayudando en la mejora de su calidad de vida.



FOTO: Las patinadoras Andrea y Lola, en la jornada de formación de Patinaje Inclusivo (María Zapata Vila, Huarte 2021)

El patinaje puede ser inclusivo a todos los niveles: edad, raza, género y, especialmente, capacidades. Los tipos de discapacidades que se pueden incluir en el patinaje son distintos, como las personas con discapacidad sensorial (discapacidad visual y discapacidad auditiva), con discapacidad de aprendizaje, con discapacidad intelectual o con alguna discapacidad física (amputación, monoplejía, focomelia...).

2. Inclusión de las diferentes discapacidades

- ❁ En el caso de la discapacidad visual nos encontramos con la dificultad del deportista de ubicarse y orientarse dentro de la pista, así como una alteración en su equilibrio y propiocepción, lo que le llevan a tener falta de confianza para conseguir una postura correcta y le da cierta inseguridad en la percepción de las distancias. En este caso es imprescindible la presencia en el hielo de un asistente (entrenador o monitor de soporte) para ayudar en la progresión que haga la función de guía. El guía es un elemento clave para practicar el patinaje ya que será “los ojos del deportista” y debe saber dar la información necesaria en el momento oportuno, teniendo una gran confianza y compenetración con el patinador.
- ❁ Ante la discapacidad auditiva, la primera premisa es que las explicaciones se den siempre de cara al grupo para evitar que el alumno sordo se pierda la información. La explicación gestual que acompaña a las consignas que podamos dar, será de gran ayuda, así como la demostración física de lo que se pide a los deportistas. Aprender algunas palabras básicas y útiles en la pista en lenguaje de signos también facilita mucho la comunicación en las sesiones con alumnos de este perfil, así como el apoyo gráfico (pizarra).
- ❁ En el caso de la discapacidad física, al afectar a estructuras musculares relacionadas con las extremidades, el tipo de actividad a trabajar en las sesiones diferirá mucho en función de la afectación, los cambios que produce en el movimiento y su localización corporal.

En cualquier caso y, en función de la lesión, actualmente existen algunos elementos que pueden resultar de gran ayuda en el hielo, como los trineos de hielo – en éste caso se pueden utilizar palos de hockey modificados con picos afilados en la parte inferior, a manera de crampones, para impulsarse por el hielo (material que utilizan en el hockey paralímpico); las prótesis adaptadas (de doble cuchilla) o los patines ortopédicos especiales y las ortesis de tobillo y pie que se introducen en el patín; los andadores o sillas de apoyo con base deslizante (pensados para personas con problemas en las extremidades inferiores, problemas de equilibrio o estabilidad); los estabilizadores para potenciar la propulsión y tener un punto extra de apoyo (como los estábilos, elementos auxiliares esenciales en el esquí adaptado); y, en el caso de que la lesión de la persona sea muy elevada, una plataforma para la silla de ruedas permite la participación pasiva con monitor de apoyo o utilizando directamente la silla en contacto con el hielo.



Foto: MZV_BCN actividad patinaje inclusivo.
Técnicos de apoyo



Fuente y fotos: INFINITEC <http://www.infinitec.org/sports-on-ice2> patinaje para personas con gran discapacidad y diferentes elementos para la estabilidad de las actividades en el hielo y



Foto: Trineo y sticks de impulsión de hockey sobre hielo
(María Zapata Vila, Sochi 2014)



Fuente y foto BLOOLOOP - <https://youtu.be/f1hnhSjACg> diversión en el hielo



Foto: Actividad de patinaje inclusivo con técnicos de apoyo (RFEDH, 1ª Jornada de Patinaje sobre hielo inclusivo celebrada en el Palacio de Hielo de Huarte –FNDI, Huarte–)



Foto: Silla de apoyo para la iniciación del patinaje (María Zapata Vila, Barcelona 2019)

- En el caso de la discapacidad intelectual, la adaptación de la actividad se dará más en la forma que en el fondo, si la persona no tiene ninguna dificultad motriz asociada.

Será muy útil utilizar el apoyo visual para las explicaciones, así como no dar toda la información de golpe. Es recomendable trabajar las rutinas, para que el alumno interiorice el aprendizaje, así como estimular su autonomía. Las consignas para la actividad deben ser concretas y simples y con frecuentes repeticiones para permitir su asimilación. Se deberá tener en cuenta que algunas personas con discapacidad intelectual viven con incomodidad el contacto físico y se deberá actuar en consecuencia, como se haría en cualquier situación similar. En caso de producirse algún cambio en la rutina, se debe anticipar la información, para dar espacio a asimilar el mismo.



FOTO: Participante y técnico en la jornada de Formación de Patinaje Inclusivo celebrada en el Palacio de Hielo de Madrid (María Zapata Vila, Madrid 2021)



FOTO: Participantes, técnicos y monitores de apoyo, en la jornada de Formación de Patinaje Inclusivo en del Palacio de Hielo de Madrid (María Zapata Vila, Madrid 2021)

En cualquier caso, para poder desarrollar un programa de patinaje exitoso, el poder contar con personal de apoyo facilita mucho las sesiones, ya que los asistentes o voluntarios participan dando soporte a cada patinador con necesidades específicas – que en sus inicios seguramente precisará más refuerzo que sus pares sin ninguna discapacidad - mientras que el técnico se puede centrar en dirigir el desarrollo general de la sesión.



FOTO: Participantes con los técnicos y monitores de apoyo en la jornada de Patinaje Inclusivo, en la Pista de Hielo del Club Poliesportiu Puigcerdà (María Zapata Vila, Puigcerdà 2021)

3. La clasificación de la discapacidad en el patinaje

Actualmente no existe oficialmente en nuestro país ninguna clasificación para los deportistas con discapacidad en las competiciones de patinaje, pero en el camino de la inclusión real, se está iniciando el proceso. Mientras esto ocurre, el acceso de las personas con cualquier tipo de discapacidad al hielo se denomina Patinaje Inclusivo y en una segunda fase del presente proyecto, se pretenden sentar las bases de la clasificación que proporcione información sobre las necesidades y los desafíos que presentan los patinadores, así como en la compensación que se debería agregar a la puntuación de patinaje, en caso de poder hacer competiciones realmente inclusivas. Uno de los referentes actuales podría ser la organización IS - Inclusive Skating (<https://inclusiveskating.org>), que ha desarrollado la siguiente clasificación específica para la discapacidad en el patinaje sobre hielo, organizándola en tres grandes grupos:

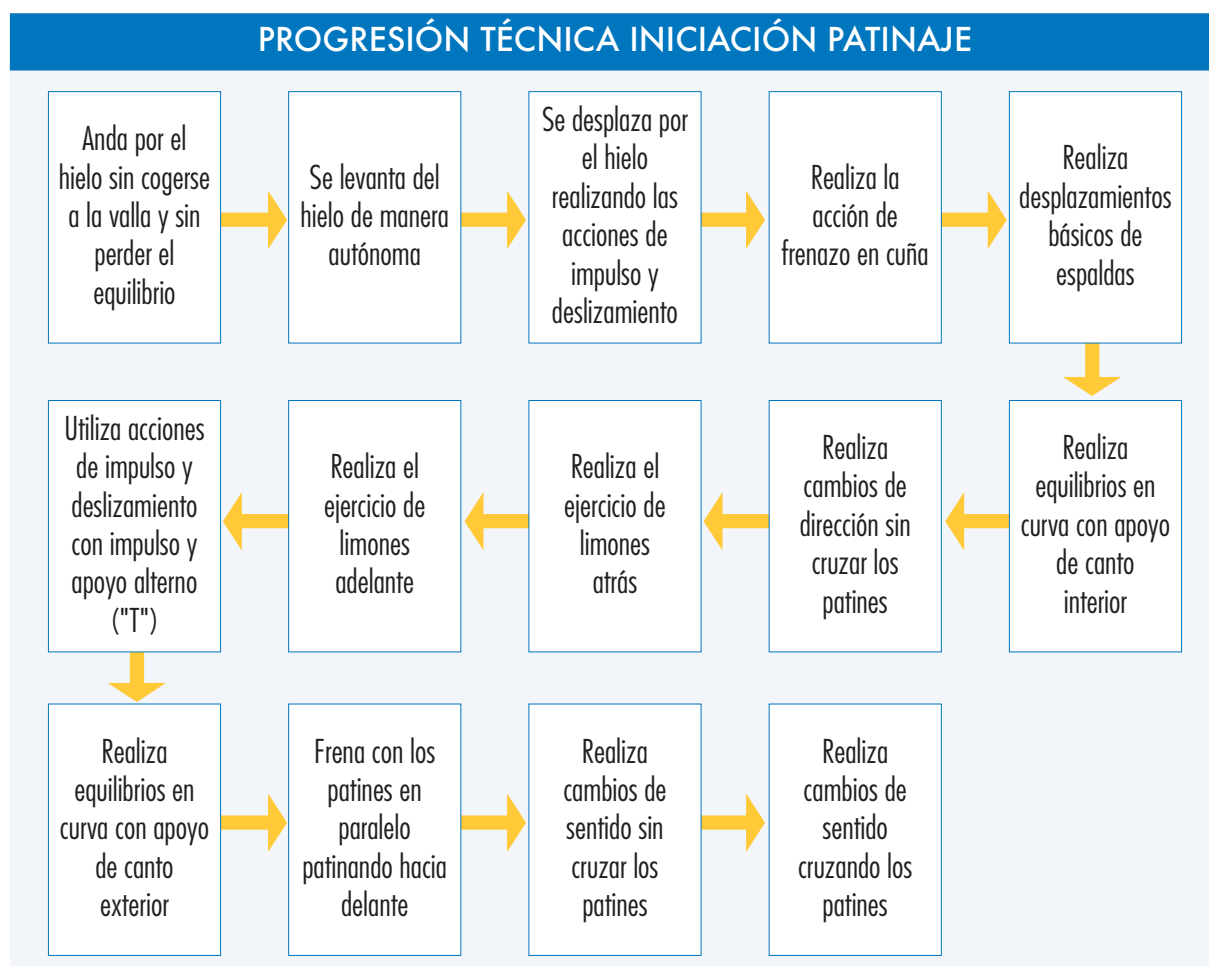
1. Patinaje Inclusivo para "Genes" que incluye a cualquier persona que tenga un trastorno genético o se presuma que lo tiene.
2. Paralímpico inclusivo, que incluye las categorías de 1) Independiente físico (no se requiere ayuda para equilibrio), 2) Refuerzo físico (refuerzo para el equilibrio con arnés o marco), 3) Independiente visual (no se requiere guía en la práctica), 4) Visual facilitado (con guía para la práctica), 5) Intelectual Independiente (no precisa indicaciones para la práctica), 6) Intelectual facilitado (persona de apoyo para la práctica) y 7) Sordo (que incluye a las personas sordas o deficientes auditivas).
3. Patinadores Unificados que incluye a los Clasificados - aquellos deportistas que requieren un entorno de apoyo y / o facilitación (trastorno mental, TDAH, problemas de comportamiento, ansiedad...) o Sin clasificar - aquellos deportistas que no requieren un entorno de apoyo y / o facilitación. Esto es adecuado para miembros de la familia y / o aquellos de la comunidad de patinaje inclusivo que deseen participar en eventos de patinaje inclusivo de forma individual o como miembros de un equipo.

4. La progresión hacia un patinaje inclusivo



FOTOS: Andrea Sarto, del Club Hielo Jaca en su primera competición, en el Open Ciudad de Jaca/Campeonato de Aragón (Carlosruiz photo, Jaca 2019)

Independientemente de la clasificación o la organización de los grupos, la idea es realizar la progresión de la iniciación al patinaje adaptándola a los diferentes perfiles de cada participante.



En este caso podremos utilizar el modelo TREE (AIS, 2020), como herramienta práctica para adaptar y modificar una actividad que pueda ayudar en la implementación de experiencias deportivas inclusivas en el hielo, en el caso de que tengamos alumnos con alguna discapacidad.

- Respecto a la forma en que se comunican las tareas o actividades, deberemos utilizar un lenguaje apropiado, dar instrucciones claras, reforzar con apoyos visuales, comprobar que nuestros deportistas comprenden las consignas, vigilar cómo nos comunicamos con el grupo para que todos lo entiendan.

- ❁ Refiriéndonos a la modificación de las reglas, se trataría de simplificarlas, cambiarlas y luego reintroducirlas a medida que aumentan los niveles de habilidad en la pista. Respecto al material, lo podríamos ir adaptando en función de la progresión e ir retirando apoyos.
- ❁ La idea general es tomar el ritmo a cada alumno, en función de sus características e ir modificando a criterio, según su progresión en el hielo.

En cualquier caso, la modificación y adaptación de las actividades es en sí un primer paso para la inclusión de todos nuestros alumnos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association (s.f.). APA Dictionary of Psychology.
- Australian Institute of Sport (AIS). (2020). Sports ability: using TREE.
- Lizalde Gil, E., y Llano Ruiz, M. (Coord.) (2009). Plan integral para la actividad Física y el Deporte: Personas con Discapacidad. Consejo Superior de Deportes.
- Blanco, A. & Huguet, D. (). Educación Física para ciegos y deficientes visuales. Departamento de Educación Física CRE "Joan Amades" – ONCE.
- Blanco, A. & Huguet, D. (2011) La Carpeta de Sensibilización, un recurso para la inclusión de alumnos con discapacidad visual en el área de Educación Física. Integración. Revista sobre discapacidad visual – Edición digital – N.º 59.
- Comité Paralímpico Español (2014). La inclusión en la actividad física y deportiva, la práctica de la educación física y deportiva en entornos inclusivos. Paidotribo. Badalona.
- Confederación Española de Familias de Personas Sordas (1990) Qué es la sordera.

- ▶ Hernández F. (2012). Inclusión en la educación física. Barcelona: INDE.
- ▶ Leardy, L., Mendoza, N., Reina, R., Sanz., D., & Pérez-Tejero, J. (Eds.). (2018). El Libro Blanco del Deporte para Personas con Discapacidad en España: Comité Paralímpico Español, Fundación Once y Comité Estatal de Representantes de Personas con Discapacidad.
- ▶ Naciones Unidas. (2006). Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. Viena: 30 de noviembre 2020.
- ▶ Ocete, C. (2021). Deporte inclusivo. Aplicaciones prácticas: Junta de Andalucía. Instituto andaluz del deporte.
- ▶ Organización Mundial de la Salud (2019) Trastornos Mentales.
- ▶ Organización Nacional de Ciegos Españoles (s.f.) Déjanos ayudarte: La discapacidad visual.
- ▶ Organización Mundial de Salud. (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud – CIF.
- ▶ Ríos, M. (1994). Los juegos sensibilizadores. Una herramienta de integración social, Apunts,38, pp. 93-98.
- ▶ Soto-Rey, J., y Pérez-Tejero, J. (2014). Estrategias para la inclusión de personas con discapacidad auditiva en educación física. Revista Española De Educación Física y Deportes (REEFD), 406, 93-101.

CONCLUSIONES

- ❁ La importancia del uso adecuado de los términos y conceptos en relación a la discapacidad radica en que nos posiciona en cómo entendemos y tratamos la discapacidad. Como técnicos deportivos sois “modelos” a imitar por los agentes que os rodean, deportistas con y sin discapacidad, familiares y miembros de la comunidad educativa y deportiva (directivos, otros técnicos, staff...)
- ❁ Ni todos los deportes son iguales, por lo que no todos los deportes son igual de “inclusivos”, ni todas las personas con discapacidad se incluyen de la misma manera ni al mismo nivel.
- ❁ Los factores contextuales y personales son determinantes en la inclusión de personas con discapacidad en el deporte.
- ❁ No existen las verdades absolutas en los procesos de inclusión de personas con discapacidad, pero de lo que sí estamos seguros es que es un proceso exigente, que requiere de innovación y desarrollo y de profesionales con ganas de entender que es una responsabilidad compartida.
- ❁ La formación de los técnicos es imprescindible y necesaria, para que el desconocimiento no sea una barrera para el acceso al patinaje sobre hielo de cualquier persona, tenga o no alguna discapacidad.
- ❁ Las actividades de sensibilización nos acercan a la discapacidad y nos ayudan a entenderla mejor para poder actuar en consecuencia.
- ❁ Con una formación adecuada y con los medios necesarios la inclusión en el patinaje sobre hielo es viable, si todos los agentes implicados colaboran para ello.

MANIFIESTO DEL PATINAJE INCLUSIVO

Desde DOWN ESPAÑA y en colaboración con la RFEDH, una de las acciones en el marco del proyecto, es obtener una hoja de ruta que ayude a visibilizar y difundir el patinaje como una herramienta de inclusión de personas con discapacidad. Para ello, a continuación, se expone el “Manifiesto del PATINAJE INCLUSIVO” el cual pretende conseguir que:

- ❁ Ninguna persona con discapacidad quede excluida de la práctica deportiva del patinaje sobre hielo, contribuyendo así a la mejora de su salud y condición física, además de su calidad de vida e inclusión social.
- ❁ Las federaciones e instituciones deportivas que fomenten y organicen cualquier práctica deportiva relacionada con el patinaje sobre hielo adapten, en caso de que lo requieran, sus reglamentos para regular y permitir la práctica inclusiva de este deporte y que las competiciones organizadas por estas permitan la práctica inclusiva en todas las categorías.
- ❁ Los clubes dispongan de técnicos y entrenadores formados que hagan posible la práctica de patinaje sobre hielo inclusivo.
- ❁ Los clubes proporcionen un entorno social concienciado para la puesta en marcha del deporte inclusivo.
- ❁ La práctica inclusiva del patinaje sobre hielo esté presente en los medios de comunicación social.
- ❁ Las Administraciones Públicas incluyan en su agenda política el ‘Patinaje sobre hielo inclusivo’, garantizando que cualquier persona con discapacidad que pueda practicarlo, tenga la licencia federativa correspondiente.
- ❁ El Consejo Superior de Deportes desarrolle iniciativas que permitan que se generalice la inclusión social de las personas con discapacidad, también en el ámbito del deporte y la actividad física.
- ❁ Todas las personas con discapacidad puedan ejercer su derecho a una práctica deportiva inclusiva, a la salud y al bienestar, a la inclusión social, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el patinaje sobre hielo.

RECURSO PARA LOS TÉCNICOS DEPORTIVOS

PROPUESTA DE FICHA

A continuación te facilitamos este recurso - un ejemplo de ficha - para que te ayude a organizar la información en tus primeras sesiones de trabajo con el patinaje inclusivo.

Tendrás que contemplar que, si bien es posible que la persona / deportista con discapacidad no necesite adaptaciones o modificaciones como tal, y únicamente precise de pequeños cambios, la ficha nos ayudará a pensar en todos los elementos que deberíamos contemplar para el desarrollo óptimo de la sesión. En cualquier caso, nunca deberíamos dar por supuesto que se necesitan adaptaciones en todos los apartados que se contemplan.

PATINAJE INCLUSIVO				
NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	Nombre del juego o la actividad			
DESCRIPCIÓN	Breve explicación de la actividad			
OBJETIVOS	Enunciar el fin al que se desea llegar o la meta que se pretende lograr. Recoger los objetivos más destacables de la actividad: capacidades físicas o motrices básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, coordinación y equilibrio)			
CONTENIDO	Conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que los alumnos deben adquirir			
VARIANTES	Má participantes, mayor o menor tiempo, mayor o menor espacio con un brazo o los dos, mayor o menor dificultad...			
MATERIALES	Enunciar el material necesario para la actividad: aros, picas, cuerdas, sillas de apoyo...			
OBSERVACIONES	Comentar si lo creéis oportuno			
ADAPTACIÓN SEGÚN DISCAPACIDAD	INTERVENCIÓN TÉCNICO/MONITOR DE APOYO			
Marcar con una X el tipo de modificación que proceda	ADAPTACIÓN ESPACIO	ADAPTACIÓN MATERIAL	ADAPTACIÓN OBJETIVO	ADAPTACIÓN REGLAS
DISCAPACIDAD MOTORA				
DISCAPACIDAD SENSORIAL				
DISCAPACIDAD AUDITIVA				
DISCAPACIDAD INTELECTUAL				
REFUERZO si procede (explicar si para el desempeño de la actividad se hace alguna acción concreta que le ayude a conseguir el objetivo)	VERBAL	APOYO extra	ASISTENCIA	OTRO
	(marcar la que proceda y explicar qué refuerzo se realiza)			

ENLACES DE INTERÉS

- ▶ <https://www.glidingstars.org/>
- ▶ <http://www.infinitec.org/sports-on-ice2>
- ▶ <http://skateguard1.blogspot.com/2015/09/axels-in-attic-ep03-norman-falkner.html>
- ▶ <https://youtu.be/k2gTyHKIHOk>
- ▶ <https://inclusiveskating.org/technical/classification-information>
- ▶ <https://youtu.be/e73cGntCYak>
- ▶ <https://youtu.be/vgdm76USaqs>
- ▶ <https://youtu.be/i11honhSjACg>
- ▶ <https://www.itv.com/news/wales/2021-09-27/the-registered-blind-taekwondo-black-belt-swapping-sparring-for-ice-skates>
- ▶ <https://www.thesun.co.uk/tvandshowbiz/11073564/dancing-on-ices-blind-libby-clegg-balls-of-steel-solo-skate/>
- ▶ <https://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/2343/01720072000099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- ▶ <https://www.once.es/dejanos-ayudarte/acercate-a-las-personas-con-ceguera/folleto-mira>
- ▶ https://www.sportaus.gov.au/sports_ability/using_tree



FOTO: Deportistas y técnicos participantes en la formación del Palacio de Hielo (Madrid 2021)



Deportistas, técnicos y monitores de apoyo participantes en la formación del Palacio de Hielo de Huarte (FNDI, Huarte, 2021)



Carmen Ocete Calvo y María Zapata Vila

PATINAJE INCLUSIVO:

introducción a la inclusión en el Patinaje sobre Hielo para técnicos y entrenadores



www.sindromedown.net



www.rfedh.es

Síguenos en:



Síguenos redes sociales: @fedhielo

ANDALUCÍA: Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca. Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla · **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza · **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias · **BALEARES:** Fundación Asnimo · Down Menorca · **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 · **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria · **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem · **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo · **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andi · Down Girona-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita · CEUTA: Down Ceuta · **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia · **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo · **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap · **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Assido Murcia · Down Cieza · Fundown. Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor · **NAVARRA:** Down Navarra · **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco · **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido · **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts