

DOCUMENTACIÓN

Iniciación al deporte adaptado
2011 398 01
8 y 9 de abril
Málaga

EL DEPORTE ADAPTADO: HISTORIA, PRÁCTICA Y BENEFICIOS

Juan Miguel Arraez Martínez
Profesor titular de la Universidad de Granada

RESUMEN

Es comúnmente aceptado por la sociedad el valor esencial que el deporte representa en el desarrollo integral de la persona, tanto en el aspecto físico como en el psíquico o social, posibilitando un equilibrio entre estos tres aspectos de la personalidad del ser humano.

En el caso de las personas afectadas por algún tipo de discapacidad, este valor y sus efectos son aún más claros y evidentes. Así, a los *discapacitados motores* la práctica del deporte les posibilita la readaptación física y psicológica, la lucha contra la incapacidad y la reintegración social. Para ellos, el deporte puede constituir la forma más natural de llevar a cabo sus ejercicios de rehabilitación de una forma más agradable, más lúdica y menos monótona.

Para el *discapacitado psíquico* constituye la mejor posibilidad de relacionarse con los otros y con el entorno social que le rodea, incidiendo positivamente en la sociabilidad de estas personas.

Para el *discapacitado sensorial*, la práctica del deporte puede constituir una forma de obtener información, captar, aprehender y dominar el entorno que le rodea.

A todos ellos, sin duda, la participación en juegos y deportes adaptados va a servirles para obtener una forma física más apta, tener *hobbies*, disfrutar del tiempo de ocio, tener experiencias positivas de carácter social y, en definitiva, ejercer una extraordinaria influencia en la rehabilitación, la socialización, la integración y la normalización.

En este sentido el deporte ha pasado a constituirse como un auténtico *recurso terapéutico*, un *medio rehabilitador* que evita, al menos en parte, con su empleo y sus resultados, la utilización de otro tipo de tratamientos médico-farmacológicos de mayor coste económico.

PALABRAS CLAVE: Deporte adaptado. Actividad física. Integración. Discapacidad

GUIÓN DE LA INTERVENCIÓN

1. El proceso de integración a través del deporte
2. Aceptación y éxito social
3. La autoestima y las actividades físico-deportivas
4. Beneficios de la práctica de actividades físicas y deportivas para las personas con discapacidad
5. Consideraciones finales

1. EL PROCESO DE INTEGRACIÓN A TRAVÉS DEL DEPORTE

“Sociedad del bienestar” o “mejora de la calidad de vida” son expresiones que oímos con frecuencia en los últimos tiempos. Hay situaciones cotidianas y observables que vienen a justificarlas, como la educación que recibimos o que reciben nuestros hijos, el cuidado de nuestra salud, el empleo, la vivienda, etc., pero se olvidan otras circunstancias sin las cuales será muy difícil llegar realmente a dicho bienestar. Nos referimos a la autonomía, la igualdad de oportunidades o la posibilidad de auto-realizarse en un medio libre de barreras u obstáculos físicos y mentales (Reid, 1993).

La práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en contextos tales como el educativo, deportivo, recreativo o terapéutico ofrece ocasiones múltiples en las que muchas de estas situaciones pueden encontrar vías de solución, o contribuir junto con otras acciones a reconducir una situación que se vuelve injusta con el paso del tiempo (Ruiz, 1999b).

En los últimos años hemos visto cómo mejoraba la aceptación y la inclusión de las personas con discapacidad en todas las facetas de la vida en sociedad. En muchos países del mundo se han aplicado nuevas leyes con el fin de ofrecer igualdad de oportunidades y plena participación en la vida social a todos los miembros de la sociedad, poniendo especial énfasis en la situación de estas personas.

Sin embargo, todavía deben superarse muchas barreras. Es necesario posibilitar que las personas con alguna discapacidad tengan acceso a las instalaciones deportivas y recreativas, e introducir actividades físicas adaptadas que motiven y fomenten la participación mediante fines rehabilitadores y/o terapéuticos, recreativos y/o competitivos para las personas con diferentes tipos de minusvalía.

Con el objeto de lograr una satisfactoria integración social, es preciso modificar los programas preescolares y escolares para que los niños con discapacidad puedan asistir regularmente a clases de educación física y, en caso necesario, se les brinde la oportunidad de participar en cursos que se ajusten a sus necesidades especiales. Es preciso mejorar la preparación de los profesores, especialmente de los profesores de Educación Física, entrenadores, etc. porque ellos pueden contribuir considerablemente a lograr este objetivo de una inclusión satisfactoria.

Sin embargo, en todos los países existen grupos marginados que no pueden acceder fácilmente a estas actividades; incluso dentro de los grupos marginales pueden existir discrepancias que conducen a la insolidaridad entre sus miembros, acentuándose así las divisiones. Es preciso romper esa dinámica y lograr que el deporte sea una punta de lanza que abra el camino de la integración. Integración entendida no sólo como aspiración de un colectivo, sino especialmente como revulsivo personal para muchos de sus miembros; no puede ocultarse que el deporte es para muchos discapacitados la primera y, a menudo, única fuente de protagonismo social.

En la actualidad, sólo un porcentaje muy reducido de la población discapacitada está en activo físicamente. Esto afecta sobre todo a la gente joven que tiene algún tipo de afectación. El abismo entre la participación deportiva de los discapacitados frente a los no discapacitados se podría paliar ofertando actividades físicas y deportes adaptados en los centros educativos y en los clubes.

Al mismo tiempo, los atletas con discapacidades están luchando por superarse, con el objetivo de convertirse en una parte integral del movimiento olímpico. Deberíamos estudiar las biografías de estos individuos

con discapacidades luchando tenazmente por conseguir una plena integración social, con el fin de averiguar cómo subsanaron las barreras y quién los respaldó en su trayectoria deportiva y/o profesional.

En este contexto debe subrayarse la importancia de acontecimientos deportivos internacionales para atletas con discapacidades, como los Juegos Paralímpicos.

En 1973 se funda la IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity) y se define a las actividades físicas adaptadas como: “Todo movimiento, actividad física y deportes en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con impedimentos –tales como minusvalías, problemas de salud– o en las personas mayores” (De Potter, 1993).

Esta definición ha servido para incluir en su seno a la Educación Física, la recreación, el deporte, la danza, la condición física y la rehabilitación realizada con y por personas con discapacidad (DePauw y Doll-Tepper, 1989). En definitiva, se ha convertido en un cuerpo de conocimiento interdisciplinar que, para la profesora Claudine Sherrill (1993), persigue tres grandes objetivos:

- a) Identificar y solucionar los problemas de competencia motriz a lo largo del ciclo vital.
- b) Abogar por un acceso igualitario a la salud, a estilos de vida saludables, ocio, Educación Física y deporte de las personas con discapacidad.
- c) Favorecer la inclusión de estas personas en la vida habitual, lo que incluye la participación de los niños y niñas en la Educación Física escolar.

A estos objetivos, nosotros añadiríamos que, sin duda, se deben contemplar las características particulares de cada niño/joven/adulto pensando no sólo en su integración escolar, sino en su futura integración laboral y social. Asimismo se conocerán las características que conllevan los diferentes problemas, así como las necesidades que de los mismos se derivan, de tal modo que podamos programar una Educación Física y Deportiva normalizada, con posibilidades de aplicación y desarrollo en todo este conjunto de personas, lo que va a contribuir sin lugar a dudas a que dicha integración sea toda una realidad.

Hoy día existe una tendencia que presenta las actividades físicas como el elemento clave para la solución de numerosas dificultades. La sociedad se deja seducir por la idea de que la práctica del deporte y del ejercicio físico supone la aparición de todo un conjunto de beneficios que paliarán, cuando no solucionarán, los múltiples problemas que estos colectivos presentan. No deja de ser una idea desproporcionada, ya que sólo la práctica de actividades físicas y deportivas no es garantía suficiente para lograr esas metas. Más bien es la intencionalidad con la que se presenta este tipo de actividades la que podría tener efectos beneficiosos en sus participantes.

2. ACEPTACIÓN Y ÉXITO SOCIAL

Tanto las actividades físico-deportivas como las de ocio y tiempo libre posibilitan un mayor acercamiento mutuo entre las personas afectadas por alguna discapacidad y la sociedad en general. Por otra parte, se facilita una imagen mucho más cercana y “normalizada” de estas personas que practican la competición deportiva ajustándose a reglas establecidas, o que comparten agradablemente su tiempo de ocio con los demás. Asimismo, los discapacitados consiguen un estímulo mayor al sentirse parte del conjunto general.

Igual que las demás, las personas discapacitadas tienen una fuerte necesidad de ser aceptadas por sus compañeros. Los programas deportivos pueden proporcionar esa posibilidad de facilitar la aceptación. Los practicantes se reúnen habitualmente para la preparación de la competición en la que aprenden y desarrollan sus capacidades cognitivas y deportivas. Como miembro de un equipo, se comparten las frustraciones y fracasos, la excitación y los logros, se hacen nuevas amistades y cada persona aprende la importancia que tiene en el grupo, obteniendo la satisfacción de formar parte de un equipo.

Como la aceptación social es tan importante, uno de los objetivos de cualquier programa deportivo debe consistir en desarrollar conductas socialmente deseables utilizando adecuadamente el autocontrol, la cortesía, la lealtad, la consideración hacia los demás, el respeto y el sentido de la cooperación. Estas conductas potencian la deportividad y una relación más armónica, ayudándole a disfrutar aún más de la integración social con su familia y sus amigos cuando asiste a los acontecimientos deportivos o los ve por televisión.

El éxito social también se aprende, así que, cuantas más oportunidades para la integración, mayor será la capacidad para lograrlo. Los programas deportivos ofrecen diversión y emoción que pueden ser compartidas con los compañeros, así como la satisfacción de los premios personales y sociales.

3. LA AUTOESTIMA Y LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS

Parece poco discutible, en los últimos años, que la práctica de una actividad física adecuada comporta grandes beneficios a los individuos sanos y que estos beneficios pueden ser incluso mayores, si cabe, en el caso de sujetos con ciertas limitaciones.

La participación en la práctica de las actividades físico-deportivas puede, por un lado, contribuir a paliar deficiencias físicas y fisiológicas; por otro, hacer que los sujetos que las padecen se sientan personas más seguras de sí mismas, capaces de realizar las mismas cosas que los demás, aunque con ciertas precauciones y, al mismo tiempo, les puede proporcionar posiblemente la única alternativa para la utilización de su tiempo de ocio, que suele ser mucho.

Es por ello por lo que, siempre que sea posible, los alumnos de un centro educativo que presenten alguna alteración relacionada con su salud deben intervenir en las clases de Educación Física y en todo tipo de actividades deportivas con la mayor normalidad posible. Se tratará, en cada caso, de adaptar, limitar o eliminar las actividades que comporten un cierto riesgo y de aconsejar y potenciar aquellas más beneficiosas.

Es claro que los educadores y los entrenadores que tienen bajo su responsabilidad a un alumno o a un deportista discapacitado necesitan orientación y asesoramiento de grupos de expertos, pues sólo así se podrá garantizar el éxito y se favorecerá el desarrollo integral del educando.

Es preciso hacer referencia, o llamar la atención, acerca de la gran *heterogeneidad* del conjunto de personas en edad escolar que pueden presentar necesidades educativas especiales. Los tipos y niveles o grados de dificultad oscilan entre unos parámetros que van desde una mínima afectación, que permite un desenvolvimiento casi normal de los sujetos, hasta las grandes minusvalías, motoras, psíquicas o sensoriales, que les obligan a depender en gran medida de otras personas.

Numerosos autores y profesores de alumnos con necesidades educativas especiales están de acuerdo en señalar que los niños y niñas que presentan dificultades para moverse e integrarse con normalidad en los juegos y actividades físicas o deportivas desarrollan un sentimiento de fracaso, de incompetencia y de temor o miedo que les lleva a una inhibición o inactividad progresiva, lo que les provoca un mayor retraso motor, baja vitalidad física, problemas posturales o torpeza motriz (Miller y Sullivan, 1982).

Se puede decir que de esta forma entran en un círculo de incompetencia (Ruiz, 1994) del que es difícil salir y que sólo lleva a más incompetencia, como consecuencia de una menor persistencia y aumento de la apatía, lo que para nada contribuye a su integración y normalización.

Parece ser que este sentimiento de incompetencia hay que buscarlo más en las familias que en el sistema escolar. Tal como dice Burns (1982), los niños acceden a la escuela con predisposición al éxito o al fracaso en función del interés que los padres han volcado en ellos, según el amor y la aceptación que les han brindado desde pequeños. Parece, continúa Burns, como si cada niño hubiese sido invisiblemente etiquetado, algunos realzados, otros mutilados por golpes psíquicos que mellan, debilitan y distorsionan el concepto que tienen de sí mismos.

Hemos de recordar que diferentes estudios muestran cómo los agentes sociales que animan más a los niños y niñas minusválidos a participar en Educación Física y deportes son las instituciones escolares y extraescolares, más que la propia familia, mientras que entre las poblaciones “no discapacitadas” son los padres los que juegan un papel determinante en la vida deportiva de sus hijos.

Reflejamos a continuación, por su interés, algunas sugerencias metodológicas que propone el profesor L.M. Ruiz (1994).

- a) Plantear las sesiones de manera que se estimule el *deseo de aprender* y se valore el *esfuerzo frente al resultado*, sesiones en las que se consiga progresivamente que los sujetos disfruten practicando y aprendan a aceptar la inestabilidad de los resultados motores. Sesiones en las que se acepte como habitual el error en el proceso de aprender y en las que tengan reconocimiento los progresos, contribuirán a elevar el sentimiento de competencia y mejorarán el autoconcepto.
- b) Es adecuado promocionar la motivación *intrínseca*, y utilizar con cautela la motivación *extrínseca*, para evitar que el control de sus conductas esté fuera del propio sujeto. Dicho de otra manera, se les debe incitar a que despierte en ellos el deseo de dominar las tareas más que el deseo de competir directamente con sus compañeros.
- c) Otra forma de motivarles para la práctica del aprendizaje motor y deportivo es estableciendo unos objetivos de aprendizaje adecuados y posibles de conseguir. En este sentido parece interesante facilitar su participación en el establecimiento de dichos objetivos.

- d) Es conveniente promocionar la *cooperación* antes que la propia *competición*, ya que ésta tiene efectos muy interesantes sobre la elevación de la autoestima. (Reid, 1990, citado por Ruiz 1994). En este sentido, cobra vigencia la propuesta que desde hace más de veinte años viene realizando Terry Orlick (1990), a través de sus *Juegos y Deportes Cooperativos*, como medio para promocionar el aprendizaje deportivo en estas poblaciones.
- e) Es importantísima la labor o el papel que el adulto, profesor o técnico juega al tratar de favorecer el *deseo de aprender*. Tal vez deberíamos plantearnos hasta qué punto estamos convencidos y creemos en la capacidad de aprender de las personas minusválidas y, lo que es más grave aún, hasta qué punto nos creemos competentes para enseñarles.

Debemos recordar aquí que cuando se trata de poblaciones especiales es fácil que surja una falsa lástima ante las dificultades, y esto es lo que menos necesitan. Lo que necesitan es que sus profesores y educadores crean que son capaces de aprender y además se lo demuestren.

4. BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Los beneficios son básicamente los mismos que cualquier persona puede obtener si practica una actividad física habitualmente, pero multiplicados. La literatura médica, fisiológica y psicológica viene destacando desde hace mucho tiempo el papel relevante de las actividades físicas en la vida de las personas (de Pauw, 1992), produciendo una serie de beneficios que se podrían agrupar en 6 grandes bloques, recogidos por Ruiz (1999a). A saber:

- *Físicos*: las personas mejorarán su eficiencia física y fisiológica, su condición física, sus capacidades físicas fundamentales, su competencia para moverse. Pensemos en muchos deficientes mentales, cuya condición física es muy baja y su obesidad manifiesta; la práctica regular de ejercicio físico puede ser un estupendo medio de controlar el exceso de peso y de mejorar sus capacidades físicas; o en los individuos que participan en programas de desintoxicación del alcohol; la mejora de su condición física puede ser un excelente indicador de su mejora general en el programa.
- *Psicológicos*: las personas que practiquen verán reducido su estrés y su ansiedad, mejorarán su nivel de actividad, se sentirán intelectualmente estimuladas, y su grado general de bienestar se verá favorecido; su autoconcepto y autoestima se verán recuperados y se sentirán más motivados para participar. Consideremos al niño inmigrante que no es reconocido en la clase por sus compañeros y que encuentra en el campo de deportes un medio en el que mostrar sus excelencias integrándose progresivamente. Un programa de Educación Física inteligentemente desarrollado puede hacerle recuperar el deseo de querer participar y de ser reconocido por el resto de sus compañeros, aceptando que es posible cambiar su condición.
- *Sociales*: en la medida en que estos sujetos entren en contacto con un mayor número de personas, sentirán más confianza en sí mismos en estas situaciones; mejorarán su integración y su aceptación. En definitiva, se sentirán participes de un proyecto colectivo. Los sujetos psicóticos tienen verdaderos problemas para establecer relaciones con otros compañeros. La práctica deportiva puede ser un elemento rehabilitador de primer orden, tanto para ellos como para los jóvenes catalogados de alto riesgo, que no han aprendido a responsabilizarse de su propio desarrollo. Los programas de Educación Física pueden servir como medio para desarrollar un sentimiento de responsabilidad que no poseen, como ha demostrado Hellison (1995).
- *Laborales*. Es este un apartado al que solemos hacer poco caso y que, sin embargo, juega un papel muy relevante en nuestras vidas. La mejora de la disposición para el trabajo, la productividad, la satisfacción laboral, la disminución del absentismo, son aspectos que podrían verse muy favorecidos. Son muchos los sujetos con necesidades especiales que recuperan una competencia motriz que les permite sentirse útiles, capaces de desarrollar labores que en otras condiciones sería casi imposible llevarlas a cabo.
- *Funcionales*: suponen para estas personas la mejora de la autonomía y la autosuficiencia, la capacidad de desenvolverse de forma autónoma en las actividades de la vida cotidiana. Estas actividades para un parapléjico, o para una persona ciega, son de una importancia vital, de ahí que el ser capaz de moverse con competencia a pesar de..., es un beneficio al que la práctica de actividades físicas puede contribuir.
- *Recreativos*: puede suponer para ellos la participación, el disfrute, el interés o el éxito. Son numerosos los ejemplos en los que encontramos personas con dificultades y necesidades especiales que, una vez que han saboreado la práctica, se convierten en adeptos a la misma, e incluyen este tipo de actividades en su estilo de vida.

Se puede decir que los datos de las investigaciones suelen apoyar estas propuestas, ya que los resultados globales muestran cómo la capacidad de esfuerzo, la competencia para moverse, las mejoras psicológicas y sociales, así como la participación e integración-inclusión, se ven muy favorecidas por la participación en programas organizados de actividad física, deportiva y recreativa (DePauw, 1992)

Es cierto que la práctica deportiva encierra unos valores, unas características que le son propias, un potencial de relación y sociabilidad, que lo convierten posiblemente en un instrumento de excepción de cara a una posible integración social de aquellos sectores de la población que necesiten de una acción en este sentido (Medina, 2002). No olvidemos que el deporte es un factor con más o menos potencial a tener en cuenta, pero no debemos caer en el error de considerarlo el único ni hacer de él la panacea universal.

5. CONSIDERACIONES FINALES

- A. La Ley del Deporte establece que “es competencia de la Administración del Estado fomentar la práctica del deporte por las personas con minusvalías físicas, sensoriales, psíquicas y mixtas al objeto de contribuir a su plena integración social” (art. 4.2). Creemos llegado el momento de que el fomento y la consolidación de la práctica de actividades físicas y deportivas entre las personas con discapacidad sea un hecho social irrenunciable.
- B. Asimismo establece que “deben tenerse en cuenta las necesidades de accesibilidad y adaptación de los recintos para personas con movilidad reducida” (art.3.3). El objetivo debe consistir en lograr que el deporte sea un instrumento al alcance de TODOS con la finalidad de que se convierta en un poderoso medio de vertebración social.
- C. José María Arroyo, Presidente del Comité Paralímpico Español, manifestó: “Si un deportista tetrapléjico, en silla de ruedas y afectado de brazos y piernas, es capaz de realizar un maratón de 42 kilómetros, o si un ciego hace un salto de altura de casi 2 metros, la sociedad está viendo la posibilidad de que estas mismas personas puedan desarrollar una vida laboral normalizada”. Y añade: “Creo que el deporte adaptado de alta competición es un gran vehículo para cambiar la mentalidad de toda la sociedad, consiguiendo por ello una evolución muy significativa hacia la integración y normalización de las personas con discapacidad”. (Rev. *Minusval*, 136. p. 7).
- D. Desde aquí abogamos porque se respete la legislación (Orden de 10/7/95. BOE 168, de 15/7/95) e incluso se discrimine positivamente al alumnado discapacitado de educación integrada, no permitiendo que quede exento de la práctica de actividades físicas y deportivas, ya que no solo es un derecho como persona, sino que, además, es el que más lo necesita.
- E. Para que ello sea factible es preciso que se establezcan mecanismos que posibiliten, por un lado, la formación en deporte adaptado para técnicos deportivos, y por otro, que los deportistas discapacitados tengan acceso a los centros deportivos en igualdad de condiciones que los que no lo son.
- F. Los profesionales de la Educación Física necesitan más formación, a pesar de que en los últimos años los planes de estudios incluyen asignaturas relacionadas con el deporte para discapacitados.
- G. Es preciso que el poder mediático de los medios de comunicación deje un hueco en sus labores de difusión y lo dedique a transmitir los valores existentes en el movimiento paralímpico.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- ARRÁEZ, J.M. (1998). *Teoría y Praxis de las adaptaciones curriculares en educación física. Un programa de intervención motriz aplicado a la educación primaria*. Granada: Ed. Aljibe.
- ARRÁEZ, J.M. (1998). *Motricidad, autoconcepto e integración de niños ciegos*. Granada: Editorial Universidad de Granada.
- ARRÁEZ J.M. (2000). *¿Puedo jugar yo? El juego modificado. Propuesta para la integración de niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Ed. Proyecto Sur. Granada. (3ª ed).
- ARRÁEZ J.M. (2005). Deporte, ocio recreativo y medio natural. *Actas del Congreso Nacional Educación Física y Medio Ambiente*. Cádiz. Septiembre de 2005

- BISTUER, F. (1996). Actuación del profesor de EF ante los alumnos con “problemillas”. En: *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 34-38.
- BURNS, R.B. (1982). *Self-Concept Development and Education*. Holt, Rinehart and Winston, Londres.
- COLOMER, M. (1986). Informe: *Problemática de las disminuciones físicas, psíquicas y sensoriales*, Ed. Patronato de disminuidos del Ayuntamiento de Barcelona, pp. 15-19.
- DE PAUW, K.P. (1992). Current international trends in research in adapted physical activity. En T. Williams, L. Almond y A. Sparkes (Eds.). *Sport and physical activity: Moving towards excellence*. London, E.&FN Spon.
- DE PAUW, K.P. y DOLL-TEPPER, G. (1989) European perspectives on adapted physical activity. En *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6, 95-99.
- DE POTTER, J.C. (1993). *IFAPA President's Message*. IFAPA. Newsletter.
- DROBNIC, F. (1994). Asma i activitat esportiva. *Rev. APUNTS*, n° 38, pp. 100-103.
- ESTRUCH, A. y otros. (1994). *Guía per a la promoció de la salut per mitjà de l'activitat física*, Generalitat de Catalunya. Barcelona.
- GONZÁLEZ, J.J. y SAÑUDO, I. (1982). Contraindicaciones a la práctica de la Educación Física y el Deporte. *Apunts d'Educació Física y Medicina Esportiva*, XIX, 76, pp. 245-254.
- GORTAZAR, A. (1990). El profesor de apoyo en la escuela ordinaria. En: MARCHESI, COLL y PALACIOS (eds.): *Desarrollo psicológico y educación. Vol. III*. Madrid: Alianza.
- HARTER, S. (1980). The development of competence motivation in the mastery of cognitive and physical skills: Is there still a place for joy? En D.G. Roberts y D.M.Landers(Ed.) *Psychology of motor Behavior and Sport*. Champaign, Human Kinetics.
- HEGARTY, S. (1994). *Educación de niños y jóvenes con discapacidades.Principios y Práctica*. UNESCO.
- HELLISON, D. (1995). Teaching responsibility through physical activity. Champaign, Human Kinetics.
- HERNÁNDEZ, J. (1994). Actividades físicas adaptadas: perspectiva interdisciplinar y bases conceptuales. En *Rev. APUNTS. N° 38*, pp. 8-16.
- Ley el Deporte de 15/10/90. *BOE* 249 de 17 de Octubre de 1990.
- LINARES, P.L. (1996). Aspectos psicopedagógicos en educación física especial. En *XIII Jornadas sobre actividad Física Adaptada*. Instituto Andaluz del Deporte. Málaga.
- MEC. (1995). Orden de 10-7-1995, sobre adaptación del currículo de Educación Física. *BOE* 168 de 15-7 1995.
- MEDINA, F.X. (2002). Deporte, inmigración e interculturalidad. En *Revista APUNTS de Educación Física y Deportes*. N° 68, pp. 18-23. INEFC. Generalitat de Catalunya: Barcelona.
- MILLER,A.G. y SULLIVAN,J.V. (1982). *Teaching physical activities to impaired youth. An approach to mainstreaming*. John Wiley & sons. N. York.
- MINUSVAL. Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. N° 136. Madrid: IMSERSO.
- MORALES, G. y LÓPEZ, E. (2007). *El Síndrome de Down y su mundo emocional*. Ed. Trillas. México.
- OLAYO, J.M. y otros. (1996). *El alumnado con discapacidad. Una propuesta de integración*. MEC. Madrid.
- ORLICK, T. (1990). *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.
- PALAU, J. (1993). Inicio de la Federación Española de Deportes de Minusválidos Físicos. En: *Libro de Ponencias del I Congreso Paralímpico Barcelona '92* (pp: 533-539). Barcelona. Fundación ONCE.
- REID, G. (1993). Motor behavior and individuals with disabilities: Linking research and practice. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 10, pp. 359-370.
- RUIZ, P. (1994). La adecuación curricular individual en educación física. En *Rev. APUNTS. N° 38*, pp. 41-50.
- RUIZ, L.M. (1999a). Motricidad y necesidades especiales. Investigación y mejora del proceso investigador. En: LINARES Y ARRÁEZ (Coords.). *Motricidad y necesidades especiales*. Granada: AEMNE.
- RUIZ, L.M. (1999b). Educación Física, diversidad y colectivos especiales emergentes. En *Actas del I Congreso Internacional de Educación Física*. Jerez, septiembre.
- SHERRILL, C. (1993). *Adapted Physical Activity, Recreation & Sport: Crossdisciplinary and lifespan*. Dubuque, IA.:Wm.C.Brown.

EL MEDIO ACUÁTICO: INTERVENCIÓN EN PERSONAS CON TRASTORNOS DEL ESPECTRO AUTISTA

José Tierra Orta

Profesor

Universidad de Huelva

jtierra@uhu.es

RESUMEN

La importancia de la actividad física en general y la natación en particular para las personas con discapacidad es indudable. Nosotros nos centramos especialmente sobre un grupo concreto, como son las personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA).

Se consideran a los TEA como trastornos neuro-psiquiátricos que, presentando una amplia variedad de expresiones clínicas, son el resultado de disfunciones multifactoriales del desarrollo del sistema nervioso central (Junta de Andalucía, 2005).

Nuestra experiencia se lleva a cabo en la ciudad de Huelva, mediante el apoyo del Excmo. Ayuntamiento, la Asociación “ANSARES” y la Universidad de Huelva, financiando cada una de las entidades una parte del proyecto.

El programa de intervención en el medio acuático para las personas con TEA es muy adecuado para coadyuvar en las terapias que estas personas reciben en sus asociaciones y centros específicos, al disponer de un campo de actuación muy amplio y variado que actúa sobre las tres áreas fundamentales alteradas:

- Desarrollo de la interacción social recíproca.
- Comunicación verbal y no verbal.
- Desarrollo de un repertorio restringido de intereses y comportamientos.

Entre las características del programa se dan, entre otras: poder realizar cualquier otro planteamiento, seguir incidiendo en la formación integral de la persona, aprovechar los diferentes rincones de las instalaciones, utilizar materiales no convencionales, enseñanza individualizada, formación plural de los educadores, ofrecimiento de creatividad y cariño por parte de los educadores.

Los contenidos son agrupados, siguiendo a Landendorf y Brulla (1995), en familiarización, control de los procesos respiratorios, patrones de las acciones de brazos y piernas, trabajo de las habilidades motrices básicas y juegos.

La actuación sobre las personas con TEA en el programa acuático se centra especialmente en el desarrollo del juego, que realizamos teniendo en cuenta las características siguientes y que coinciden con el equipo Deletrea (2008):

- Restricción de los intereses.
- El gusto por las actividades repetitivas.
- Interés por los movimientos giratorios.
- Atención a una parte concreta del objeto en lugar de al todo.
- Atención por objetos concretos.
- Preferencia por el juego solitario.
- Escasos momentos de juegos compartidos.

El juego en estos niños y personas también es divertido, por lo que intentamos aprovechar esta diversión para que aprendan distintas habilidades motrices, cognitivas, sociales y comunicativas. Por estos motivos, el juego es el eje o núcleo central de nuestras sesiones y de todo el programa.

Antes de comenzar el programa de intervención, pretendemos conocer una serie de puntos que mejorarán los resultados de las sesiones: tener conocimientos de juegos que sean motivadores para los niños y niñas, conocer qué actividades realizan de manera espontánea y qué tiempo les dedican.

Toda la información recogida se plasma en un cuadrante para mostrar de manera global lo que ellos hacen, lo que pretendemos modificar, para valorar qué es lo que podemos proponer, descubrir sus intereses y plantear las sesiones siguientes.

Las actividades jugadas que planteamos deben ser: sistemáticas, rutinarias en cada parte, comenzando por actividades simples, fijar aprendizajes semanales, con objetivos claros, de corta duración y procurando que la actividad final sea muy motivante.

Aunque pueda parecer excesivo, nuestra experiencia nos lleva a dividir la clase en cinco partes: inicial, central, grupal, juego libre y actividad final. Tanto al comienzo como al final de la sesión, se realizan una serie de protocolos y aprendizajes de manera inversa.

Durante el desarrollo de la sesión no podemos imponer el juego con estas personas o convertir la sesión en algo aburrido.

Uno de los puntos principales es la relación de las personas con TEA con los profesionales educadores que las atienden.

Al comienzo de cada cuatrimestre se realiza un cambio de educadores, siendo este momento aprovechado para controlar los niveles alcanzados por cada una de las personas que participan en el programa.

Los aspectos competitivos de estas personas están organizados a nivel nacional por la Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI), y en nuestra Comunidad por la FADDI.

Existen tres categorías:

1. Competición normalizada: aplicación de las mismas normas que a cualquier otro nadador o nadadora.
2. Competición adaptada: presentan modificaciones en algunos aspectos.
3. Competición con material: utilización de algún material de flotación como ayuda.

Las personas con TEA están dentro del segundo grupo (competición adaptada), admitiendo modificaciones en los virajes y en la posibilidad de dar pistas o ayudas que pueden utilizar estas personas.

Andalucía ha sido la sede del último Campeonato de España de Discapacitados Intelectuales, concretamente en el pasado mes de febrero en Cádiz.

PALABRAS CLAVE: Trastorno del Espectro Autista, natación, discapacitados intelectuales

GUIÓN DE LA INTERVENCIÓN

1. Introducción
 - 1.1. Características del programa
2. Planteamientos en los programas acuáticos
 - 2.1. Objetivos
 - 2.2. Contenidos
3. El juego como elemento central del alumnado autista
4. Partes de una sesión acuática para personas con TEA
5. Metodología a seguir:
 - 5.1. Puntos clave
 - 5.2. Lo que no se debe realizar
 - 5.3. Control del programa
6. Técnicas de intervención
7. La competición en las personas con TEA
 - 7.1. Competición normalizada
 - 7.2. Competición adaptada
 - 7.3. Competición con ayuda de material
8. Campeonato de España de Discapacitados Intelectuales
9. Conclusiones

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- AUXTERS, D. PYFER, J. & HUETTIG, C. (2005) *Principles and methods of Adapted Physical Education and Recreation*. Boston. Mc Graw Hill.
- CUESTA, J.L. (2009). *Trastornos del espectro autista y calidad de vida. Guía de indicadores para evaluar organizaciones y servicios*. Madrid. La Muralla.
- CONSEJERÍA DE SALUD (2005). *Trastornos del Espectro Autista. Guía para su detección precoz*. Junta de Andalucía.
- DELETREA (2008). *Los niños pequeños con autismo. Soluciones prácticas para problemas cotidianos*. Madrid. CEPE.
- LANGENDORFER, S.J. & BRUYA, L.D. (1995). *Aquatic readiness. Developing water competence in young children*. Canada. Human Kinetics.

www.aumentativa.net. Descargar agendas, cuentos y materiales de estimulación en comunicación y lenguaje.

www.peapo.iespana.es Se pueden descargar pictogramas para elaborar agendas de entrenos.

www.feddi

www.faddi

INICIACIÓN AL DEPORTE ADAPTADO

Miguel Ángel Torralba Jordán

Profesor e investigador. Universidad de Barcelona
Entrenador paralímpico

1. ORIGEN DEL DEPORTE ADAPTADO

Cuando se habla de origen del deporte paralímpico hay que mencionar al neurólogo Ludwig Guttmann (1899-1980), el Coubertein del deporte paralímpico, padre e impulsor del deporte como forma de rehabilitación en las personas con discapacidad. Su objetivo era ayudar a un gran número de soldados lesionados de la columna vertebral. No solo ayudaba recreativamente, sino que también mejoraba la rehabilitación física y psicológica.

En 1960 se cumplió el sueño de Guttmann y de muchos deportistas y los I Juegos Internacionales de Stoke Mandeville se celebraron en Roma, coincidiendo con los Juegos Olímpicos, aunque posteriormente no siempre siguió siendo así. Las “Olimpiadas para minusválidos” no fueron aprobadas por el Comité Olímpico Internacional hasta 1984.

2. CLASIFICACIÓN EN EL DEPORTE PARALÍMPICO

El Comité Paralímpico Internacional y el Comité Español (2006) organizan al deporte paralímpico en cuatro grandes grupos según el grado de discapacidad: ciegos, discapacitados intelectuales, minusválidos físicos y paralíticos cerebrales.

El primer tipo de discapacidad lo forman las personas ciegas o con discapacidades visuales, es decir, con alguna característica que impida una visión “normal”. Esto incluye toda la gama de problemas visuales, desde disfunciones que pueden corregirse hasta la ceguera total.

Los criterios de elegibilidad de las personas con discapacidad intelectual están actualmente en revisión, aunque vienen utilizando los aceptados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Americana del Retraso Mental, que en conjunto son tres: tener un coeficiente intelectual igual o inferior a 70; tener limitaciones en dos o más de las siguientes áreas de adaptación: comunicación, cuidado de sí mismo, vida en el hogar, capacidad social, hábitos comunitarios, auto-dirección, salud y seguridad, funcionamiento académico, ocio y trabajo; haber adquirido su condición antes de los 18 años.

El siguiente grupo son los deportistas con parálisis cerebral que presentan una disfunción del movimiento producida por una lesión en una o varias de las zonas del cerebro que controlan y coordinan el tono muscular, los reflejos, las posturas y los movimientos.

Dentro de los deportistas discapacitados físicos se enmarcan las personas amputadas, que son personas que tienen, al menos, una articulación principal en un miembro amputado (codo, muñeca, rodilla...). También dentro de este grupo existen deportistas con lesiones medulares, y los denominados “les autres” (los otros), que son los que tienen disfunciones en el sistema locomotor. Se incluyen también personas en silla de ruedas que deben tener como mínimo un 10% de pérdida funcional.

Algunos deportes están abiertos a todo tipo de discapacidades, como atletismo o natación, en cambio en otros sólo participa un tipo de minusvalía. En goalball, por ejemplo, sólo participan los deficientes visuales, y en boccia, las personas con parálisis cerebral.

Año	Lugar	Sede compartida JJOO	Nº de países	Nº de atletas	Categorías incluidas
2008	Beijing, CHINA	X	147	4.150	1 2 3 4 5
2004	Atenas, GRECIA	X	137	4.000	1 2 3 4 5
2000	Sídney, AUSTRALIA	X	127	4.033	1 2 3 4 5 6
1996	Atlanta, EEUU	X	103	3.195	1 2 3 4 5 6
1992	Barcelona, ESPAÑA	X	82	3.020	1 2 3 4 5
1988	Seúl, COREA del SUR	X	61	3.053	1 2 3 4 5
1984	Stoke Mandeville, GBR & Nueva York, EEUU	X	42	2.900	1 2 3 4 5
1982	Arnhem, HOLANDA		42	2.500	1 2 3 4 5
1976	Toronto, CANADÁ		42	1.600	1 2 3
1972	Heidelberg, ALEMANIA		44	1.000	1
1968	Tel Aviv, ISRAEL		29	750	1
1964	Tokio, JAPÓN	X	22	390	1
1960	Roma, ITALIA	X	23	400	1
1952	Stoke Mandeville, GRAN BRETAÑA		2	130	1

- 1 Daños en la médula espinal
- 2 Amputados
- 3 Discapacidad visual
- 4 Parálisis cerebral
- 5 Los Otros
- 6 Discapacidad intelectual

Figura 1. Fuente: Comité Paralímpico Internacional (IPC)

3. ATLETISMO ADAPTADO

El atletismo, deporte base, está considerado uno de los deportes fundamentales en el desarrollo psicomotor para los colectivos de discapacitados, y utiliza las habilidades y destrezas específicas de la actividad física, tales como desplazamientos y manejo de objetos.

Clasificación Comité Paralímpico:

- **11, 12 y 13**, deficiencia visual
 - **20**, intelectual
 - **32-38**, parálisis cerebral
 - **40-46**, amputación y otras discapacidades
 - **51-58**, diferentes daños de médula espinal.
-
- La letra T, pruebas de pista; la F, de concursos

Los discapacitados físicos y deficientes visuales (T-F13), practican la mayor parte de las pruebas con reglamento IAAF.

La reglamentación para las personas con amputación, parálisis cerebral, intelectuales y deficientes visuales (T-F13) es la misma que se aplica a las personas sin discapacidad, regulada por las normas de la IAAF. Los atletas en silla de ruedas y ciegos tienen una reglamentación adaptada.

EXPLICACIÓN DEL DEPORTE

El atletismo es un deporte individual integrado por carreras, saltos y lanzamientos. Los discapacitados visuales practican la mayor parte de las pruebas con ligeras adaptaciones.

Normas generales

Todos los deportistas de la categoría B1-T11 –sin visión– deben llevar unas gafas oscuras durante las competiciones, aunque pueden tener ayudas de señales acústicas (por ejemplo, en los saltos).

Para los deportistas B2-T12 -visión ligera-, se pueden hacer modificaciones visuales de las señales que hay en la instalación con pintura, yeso, conos, banderolas, etc., así como señales acústicas.

Pruebas

Dependiendo de la discapacidad se desarrollan las pruebas siguientes:

- Carreras (todos): 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1.500 m, 5.000 m, 10.000 m y maratón.
- Saltos (excepto sillas): longitud, triple salto (10-20 y amputados brazos) y altura (10-20-40).
- Lanzamientos (todos): disco, peso y jabalina.
- Pentatlón masculino y femenino en ciegos.

Reglas específicas por disciplinas

▪ Carreras

En las carreras de velocidad y medio fondo se asignan dos calles para la categoría de ciegos y deficientes visuales. Los T11 corren guiados por otro corredor que se mueve por la parte externa de la pista. Se puede guiar mediante contacto directo por el codo de la persona ciega, mediante una cuerda, o correr sin ningún tipo de sujeción, pero nunca debe haber entre ambos corredores una distancia inferior a 0,5 m. El guía en todo momento puede dar información verbal a su compañero. Lo que no se puede hacer es tirar del atleta o darle impulso. Los B2 pueden elegir si quieren usar un guía o no.

Los atletas con dificultad extrema, parálisis cerebral o ciertas amputaciones, pueden salir de pie en las carreras de velocidad.

En la carrera de relevos de ciegos el guía puede llevar el relevo, ya que cada equipo debe tener como mínimo un corredor T11 y uno T12, pero no puede tener más de un corredor T13.

▪ Saltos

Igual que en los saltos convencionales, el salto de longitud y el triple salto consisten en correr una distancia en el pasillo de salto y realizar la batida en la tabla de batida. En ciegos ésta es diferente, ya que tiene una profundidad de 1 m y está marcada en el suelo por polvos.

Los deportistas B1 y B2 pueden utilizar un acompañante/guía, que les indicará dónde está la batida. Por eso se colocan en el lugar donde se realice ésta, y desde allí dan información al atleta mediante la voz o palmas. En el salto de altura de ciegos se pueden utilizar marcas o un pañuelo, o se situará un guía en la zona de batida.



Figura 2. Atletas categorías T46, T42 y T44.

▪ *Lanzamientos*

El lanzamiento de disco, a diferencia del de peso y el de jabalina, es un lanzamiento rotatorio, por lo que se hace desde una jaula. En los tres lanzamientos los discapacitados visuales utilizan un guía que les ayuda y los coloca en el círculo o en el pasillo de jabalina. Pueden utilizar señales visuales y acústicas para orientar su lanzamiento, como, por ejemplo: el guía hace ruido para marcar la posición y el lanzador trata de orientarse en esa dirección. Los atletas en sillas de ruedas lanzan con ésta sujeta en el suelo.

INTRODUCCIÓN A LAS ESCUELAS

Actividades

Objetivos didácticos

- Conocer el atletismo adaptado.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas de la carrera, el salto y el lanzamiento.
- Concienciar de las posibilidades que presenta el atletismo en la ocupación del tiempo libre del niño discapacitado.
- Sensibilizar al grupo/clase sobre la problemática y las dificultades del niño con una amputación, ceguera, en silla de ruedas...

Contenidos principales

- Experimentación de carreras con discapacidad física, guiados, en silla...
- Los saltos como modalidades atléticas.
- Los lanzamientos y sus posibilidades.
- Los relevos y sus posibilidades comunicativas.
- Descubrir las dificultades para realizar actividades atléticas.

Consejos y observaciones

Dado que muchas actividades se desarrollan con los ojos tapados, es fundamental establecer un código de seguridad para poder utilizar ante cualquier situación peligrosa y evitar, así, posibles accidentes. Este código puede ser una palabra como, por ejemplo, STOP, que signifique que todo el mundo debe quedarse quieto.

▪ *¿Llegaremos a la casa?*

Objetivo: guiar al compañero para que llegue lo antes posible a la casa.

Material: un pañuelo por pareja.

Espacio: pista polideportiva.

Los jugadores se colocan en parejas, uno con los ojos tapados y el otro, descubiertos. Un miembro de cada pareja se pone en un extremo de la pista polideportiva. El otro compañero, desde el otro extremo de la pista y mediante la voz, guía el compañero ciego y lo conduce hacia la casa respectiva.

▪ *Juegos de carrera: pilla-pilla, policías y ladrones, las cuatro esquinas, cara o cruz*

Objetivo: adaptar el desplazamiento en el juego a las posibilidades del niño y la niña.

Material: el propio del alumnado: prótesis, silla de ruedas, etc.

Espacio: pista polideportiva.

Los jugadores hacen el desplazamiento como está asignado en el juego, pero el alumnado con discapacidad tiene recorridos adaptados a sus posibilidades de desplazamiento, como más refugios en los juegos de persecuciones, menos distancia, etc.

▪ *Carrera de obstáculos*

Objetivo: guiar al compañero y desplazarnos conjuntamente sin chocar ni tropezar.

Material: un pañuelo por pareja.

Espacio: pista polideportiva.

En parejas, un compañero coge el otro por la mano. La pareja se desplaza coordinadamente por las líneas de la pista polideportiva sin chocar con ninguna otra pareja, y no se permite volver atrás. Cuando dos parejas se encuentran en la misma línea, se sientan en el suelo porque están eliminadas, pero pueden ser salvadas cuando otra pareja pasar por encima.

En un primer momento los desplazamientos se hacen andando, pero cuando las parejas ya coordinen correctamente el movimiento, habrá que hacerlo corriendo.

Observación: el guía siempre debe anticiparse a su compañero en los cambios de dirección. Además, deben hacer un desplazamiento coordinado para que sea rápido y efectivo. Por eso, cuando un compañero avanza el pie derecho, el otro debe avanzar el izquierdo, y lo mismo con las manos. Todo ello sirve para efectuar un desplazamiento coordinado.

▪ *Llegar al cuadrado*

Objetivo: guiar al compañero e iniciarse en el salto de longitud y en el triple salto.

Material: tiza y un pañuelo por pareja.

Espacio: pista polideportiva.

Se distribuyen una serie de cuadrados –pintados en el suelo– de diferentes tamaños por el terreno de juego. Cada cuadrado tiene una calle de 3 m de ancho y 10 m de largo para coger impulso. El compañero ciego debe calcular los apoyos necesarios para meter el pie de batida al cuadrado correspondiente. A continuación empieza a correr mientras el compañero lo orienta, debiendo tratar de llegar y meter el pie de batida encima del cuadrado.

Una vez lo consigue, pasaremos a un cuadrado más pequeño y repetiremos la secuencia. Cuando consiga orientarse y saltar, podremos pasar a probarlo en el foso de saltos.

Variante: podemos repetir la misma actividad pero haciendo el triple salto y la caída en el hoyo.

▪ *Enviar al blanco*

Objetivo: iniciar al niño en el lanzamiento de peso.

Material: pelotas de tenis, goma... y un pañuelo por pareja.

Espacio: pista polideportiva

Situados en un terreno de veinte por veinte, todos en la misma dirección, un miembro de la pareja (con los ojos tapados) debe tratar de enviar la pelota de goma hacia el otro compañero haciendo la fase final del lanzamiento de peso. El compañero vidente debe dar referencias al ciego para que se oriente y envíe el balón en esa dirección. El juego comienza cuando el vidente, después de colocar a su compañero detrás de la línea establecida, se coloca en la posición de recepción.

Variante: se puede hacer el mismo trabajo con cualquier otro complemento, como jabalinas de iniciación (de plástico), pelotas de baloncesto, etc.

4. GOALBALL

El goalball fue inventado en 1946 por el austríaco Hanz Lorenzen y el alemán Sett Reindle. Este deporte fue introducido en las Paralimpiadas de Toronto (Canadá) en 1976, y en 1978 se celebró el primer Campeonato del Mundo en Austria. Desde entonces la popularidad del goalball ha ido creciendo y en la actualidad se practica en todos los países integrados en la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA).

EXPLICACIÓN DEL DEPORTE

El goalball es un deporte específico para ciegos. Se basa fundamentalmente en la percepción de estímulos auditivos y kinestésicos.

En un campo de 9 x 18 (igual que el de voleibol) se sitúan dos equipos de tres jugadores que tratan de enviar el balón a la portería del equipo contrario haciendo lanzamientos con las manos. El equipo defensor debe parar la pelota, controlarla y luego enviarla hacia la portería contraria.

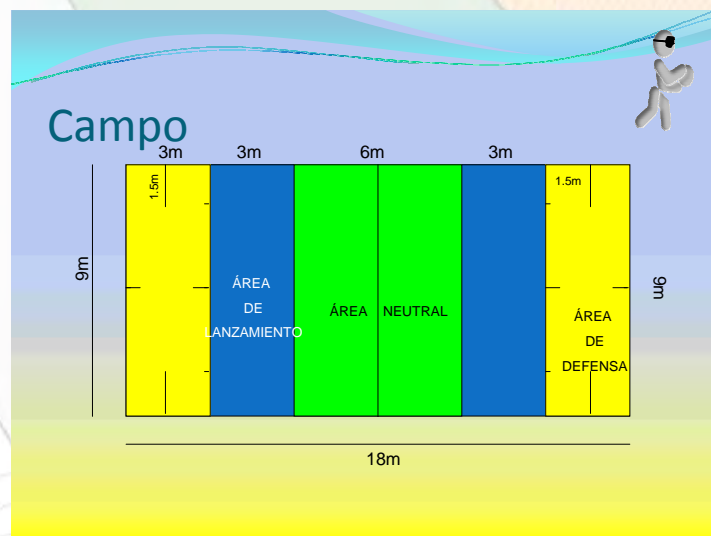


Figura 3. Campo de goalball

Material e instalaciones

Para jugar a goalball hacen falta unas gafas o un antifaz para cada jugador y dos porterías, situadas en los extremos del terreno de juego, de 9 m de longitud y 1,50 m de altura.

El campo de goalball es un rectángulo de 18 m de largo y 9 m de ancho. El terreno de juego tiene las siguientes áreas y líneas:

- *Área de equipo.* Es una zona de 9 m de ancho y 3 m de longitud. Su parte posterior es la línea de gol.
- *Líneas de orientación del jugador.* En el área de equipo se marcan dos líneas exteriores de posición a 1,50 m de la línea frontal que delimita el área de equipo. Estas líneas tienen una longitud de 1,50 m y están marcadas

hacia el interior, es decir, desde la línea exterior del campo hasta el centro del área de equipo. Se marcan dos líneas, una a cada lado del área de equipo. También se marcan dos líneas de 0,50 m en el centro y dentro del área de equipo, una en la parte posterior y la otra en la parte delantera del área. Todas estas líneas tienen un relieve para que el jugador pueda tocarlas y orientarse.

- *Área de lanzamiento.* Ante el área de equipo, y con unas medidas idénticas, encontramos el área de lanzamiento.
- *Área neutral.* El espacio que hay entre las dos áreas de lanzamiento se llama área neutral. Tiene 6 m de largo, pero está dividida en dos mitades por la línea central.

Normas básicas

Las principales normas y sanciones del juego son las siguientes:

Falta personal:

- Cuando en un lanzamiento el balón no toca la propia área de equipo o de lanzamiento.
- Si hacemos un lanzamiento y el balón se detiene antes de llegar al área del equipo contrario.
- Cuando la pelota no toca al menos una vez el área neutral antes de la línea central.
- Si un jugador se toca la máscara sin pedir permiso al árbitro.
- Cuando un jugador efectúa tres lanzamientos seguidos.
- Si el primer contacto del defensor con el balón se hace fuera de la propia área de equipo.

Falta de equipo:

- Cuando el equipo atacante no envía el balón 10" después del primer contacto hacia el equipo adversario.

Todas estas faltas se sancionan con un tiro de penal mediante el cual el jugador que ha efectuado la falta, en el caso de las personales, o el último jugador que ha hecho el lanzamiento, en el caso de las faltas de equipo, defenderá solo el lanzamiento de uno de los jugadores adversarios.

Además, encontramos otras infracciones –como lanzar la pelota desde fuera, lanzarla antes de tiempo, envío del balón fuera en un pase al compañero, o cuando la pelota regresa al equipo atacante después de haber golpeado el palo o un defensor (el equipo atacante recuperaría la posesión)–, que se penalizan con la pérdida de la posesión del balón.

INTRODUCCIÓN A LAS ESCUELAS

Objetivos

- Conocer un deporte específico para invidentes como es el goalball.
- Desarrollar las habilidades motrices específicas del lanzamiento y la recepción del goalball.
- Concienciar de las posibilidades que presenta el goalball en la ocupación del tiempo libre del niño ciego.
- Sensibilizar a los niños y las niñas videntes sobre la problemática y las dificultades a las que se enfrenta el niño ciego o deficiente visual.

Contenidos

- Un deporte específico: el goalball.
- Habilidades motrices como lanzamientos, recepciones, etc.
- Elementos técnicos y tácticos básicos del goalball.
- La reglamentación del goalball.

Consejos y observaciones

La pelota de goalball tiene un peso de 1,250 kg. Es por ello por lo que la distribución de la sesión debe considerar que todos los lanzamientos se hagan en el mismo sentido. Durante el juego es necesario que haya silencio en el campo, porque los sonidos ambientales pueden dificultar la captación de estímulos auditivos.

ACTIVIDADES

▪ *Conozcamos la pelota*

Objetivo: familiarización con el balón de goalball.

Material: una pelota de goalball por cada cuatro jugadores y pañuelos o antifaces.

Espacio: pista polideportiva (preferentemente en un recinto cerrado).

En grupos de cuatro jugadores, todos ellos con los ojos tapados y formados en dos hileras de dos, efectúan pasadas y recepciones de la pelota de goalball evitando que esta se aleje de allí donde está el compañero, por lo que el receptor debe pedir el balón al pasador, que tratará de darle la dirección más oportuna para que vaya a su compañero.

Variante: a medida que ya se domina la actividad, podemos incrementar la distancia del terreno de juego y también la fuerza y la velocidad de la pelota.

▪ *Carrera marcador*

Objetivo: marcar el terreno de juego de forma lúdica.

Material: un pañuelo por cada jugador, yeso, cordel fino y cinta de embalar.

Espacio: pista polideportiva.

En grupos de cuatro personas que llevan los ojos tapados, los jugadores deciden qué dibujo harán en la pista polideportiva para posteriormente pintarlo y, a continuación, marcarlo con el cordel y la cinta. Es fundamental el trabajo coordinado de todos los miembros del grupo para que el cordel realmente vaya allí donde hemos hecho el dibujo y así tenga un significado. En ningún momento nos podemos sacar el pañuelo para podernos reorientar y situar. El resto de compañeros participantes nos pueden dar información.

Cuando todos los grupos hayan terminado su dibujo, los jugadores se sacarán el pañuelo y verán su creación.

▪ *¡Ras!*

Objetivo: desarrollar la percepción táctil del suelo.

Material: un pañuelo por cada jugador, cordel fino y cinta de embalar.

Espacio: pista polideportiva. Aprovechando el juego anterior, y ya que tenemos el campo marcado de una manera alternativa, desarrollaremos un juego de persecución por encima de las líneas ya marcadas. Cada jugador debe desplazarse por encima de las líneas marcadas sin salir. El jugador que persigue debe decir, cada cinco pasos aproximadamente, "¡Ras!". Esta palabra o señal servirá al resto de jugadores perseguidos para darse cuenta de dónde está el que persigue y así tratar de huir. Todos los jugadores tienen los ojos tapados, incluso los que persiguen.

Variante: podemos poner dos jugadores que persiguen, dos cogidos de las manos, marcar una casa, hacer cambios de roles cuando lo indique el profesor o la profesora, etc.

▪ *Donde vaya*

Objetivo: captar los estímulos auditivos que nos ofrece la pelota y cálculo espacio-tiempo.

Material: una pelota y un pañuelo por pareja.

Espacio: pista polideportiva.

En parejas, un jugador hace un pase del balón al espacio libre. Su compañero (con los ojos tapados) trata de desplazarse por el espacio escuchando el balón para recogerlo y conseguir controlarlo. Si lo consigue, se produce un cambio de rol, pero si falla volvemos a repetir la secuencia.

En un primer momento conviene lanzar el balón lentamente, pero a medida que el compañero consigue interceptarla podemos utilizar más fuerza en el lanzamiento.

▪ *¿Quién lo cogerá?*

Objetivo: anticipación perceptiva y captura de la pelota.

Material: una pelota y dos pañuelos para cada trío.

Espacio: pista polideportiva.

Un compañero, situado en medio de la pista y con los ojos descubiertos, tiene la pelota. A su lado hay dos compañeros con los ojos tapados. Tras anunciar el lanzamiento, el jugador del medio lanza la pelota hacia adelante, y los otros dos jugadores se desplazan con los ojos tapados para perseguir y coger la pelota. El que lo consigue suma un punto y es el lanzador de la jugada siguiente.

- *Juego en círculo*
Se situarán 5 o 6 compañeros en forma de círculo mirando hacia fuera, y con las piernas abiertas. Deberán intentar mediante lanzamientos evitar que la pelota pase por entre sus piernas, y que pase entre las piernas de los compañeros.
Variantes: Hacer grupos más grandes e introduciendo más pelotas
- *Marcar el campo*
Consiste en la construcción del campo de goalball. Se formarán distintos grupos y se les dará a cada uno un dibujo del campo y el material necesario: cuerdas para hacer las marcas, cinta aislante y cintas métricas. Los diferentes campos construidos serán los que se utilizarán a partir de ahora.
- *¡A marcar goles!*
Objetivo: evitar que hagan gol dentro de la portería.
Material: una pelota, un pañuelo para cada jugador y conos pequeños para delimitar espacios.
Espacio: pista polideportiva.
Formamos grupos de cinco jugadores. Participan cuatro jugadores, más un quinto que se encarga de ir a recoger la pelota cuando sale fuera del terreno de juego. Cuando a un jugador le marcan tres goles, se produce un cambio y el jugador exterior pasa a ocupar el lugar del jugador interior. El juego se realiza con cuatro porterías y cuatro jugadores, que tratan de defender su portería mientras atacan cualquiera de las otras tres porterías contrarias, de manera que deben bloquear el balón y luego hacer un lanzamiento. El resto de jugadores tratan de evitar que se les meta la pelota dentro de las respectivas porterías. El jugador exterior ayuda a reintroducir el balón, hace de árbitro y reorienta a los jugadores en caso de que sea imprescindible o peligroso para ellos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- COMITÉ PARALÍMPICO ESPAÑOL. (2006). *Paralímpicos*. Madrid: Autor.
- CURTO, C. (2009) *Experiencias con éxito de aprendizaje cooperativo en educación física*. INDE. Barcelona
- FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DEPORTES PARA CIEGOS (2010). *Reglamento nacional de goalball*. Madrid.
- MARTÍN CAJARAVILLA, A. (2003). Unitat Didàctica: El goalball com a contingut propi de l'ESO. *Revista Apunts*, 71. 48-53
- RÍOS, M.; BLANCO, A.; BONANY, T. y CAROLI, N. (1998). *El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- TORRALBA, M.A. (2006). Desporto paraolimpico: desenvolvimento e perspectivas paralympic sports: development and perspectives. En revista *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v. 4 , n. 2.
- TORRALBA, M.A. (Coord) (2004). *Atletismo adaptado*. Barcelona: Paidotribo.
- VVAA. (1994). *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*. Comité Olímpico Español. Madrid.

<http://www.fedc.es/>

<http://www.feddf.es/index.asp>

<http://www.fedpc.org/>

<http://www.fedc.es/>