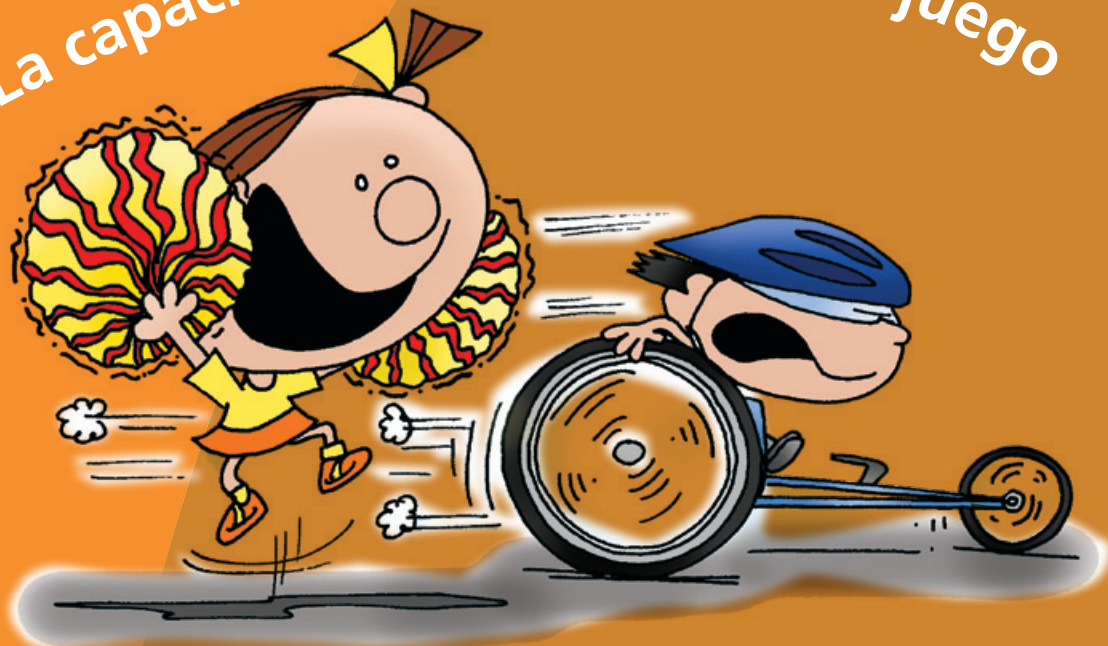


Deporte Adaptado

La capacidad de superación en juego



Conoce lo básico del organismo encargado de fomentar y promover la cultura física, la recreación y el deporte en nuestro país.

Los Deportes con los Esquinceles **Deporte Adaptado**

DIRECTORIO

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, 2010

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

Introducción

Son buenísimos.

Que todos los mexicanos podamos hacer deporte para sentirnos bien y ser más competitivos, es la meta. Y cuando decimos TODOS, decimos TODOS, incluyendo por supuesto a las personas que tienen alguna discapacidad.

En México las personas con alguna discapacidad hacen, practican, entrenan, disfrutan y compiten a nivel nacional e internacional en los diferentes deportes adaptados para ellos y, además, son bien buenos deportistas.

El Deporte Adaptado para las personas con discapacidad empezó a desarrollarse después de la Segunda Guerra Mundial, gracias a la visión y empeño del Dr. Ludwig Guttmann, quien es reconocido en todo el mundo como el fundador del deporte para personas con discapacidad.

Con el paso del tiempo ha quedado demostrado que los ideales del Dr. Guttmann eran y son muy valiosas, tan así es, que la reina de Inglaterra lo nombró Caballero, y hoy el Movimiento Paralímpico sigue trabajando con su mismo espíritu: ayudar a las personas que tienen alguna discapacidad a que realicen su sueño y logren su completa integración, en todos los aspectos, al resto de la sociedad.



En México hay cinco federaciones deportivas que tienen como objetivo principal detectar, apoyar y desarrollar el talento de las personas con alguna discapacidad. Inculcándoles el respeto por los demás, en un ambiente de competencia que les ayude a alcanzar su propia superación personal.

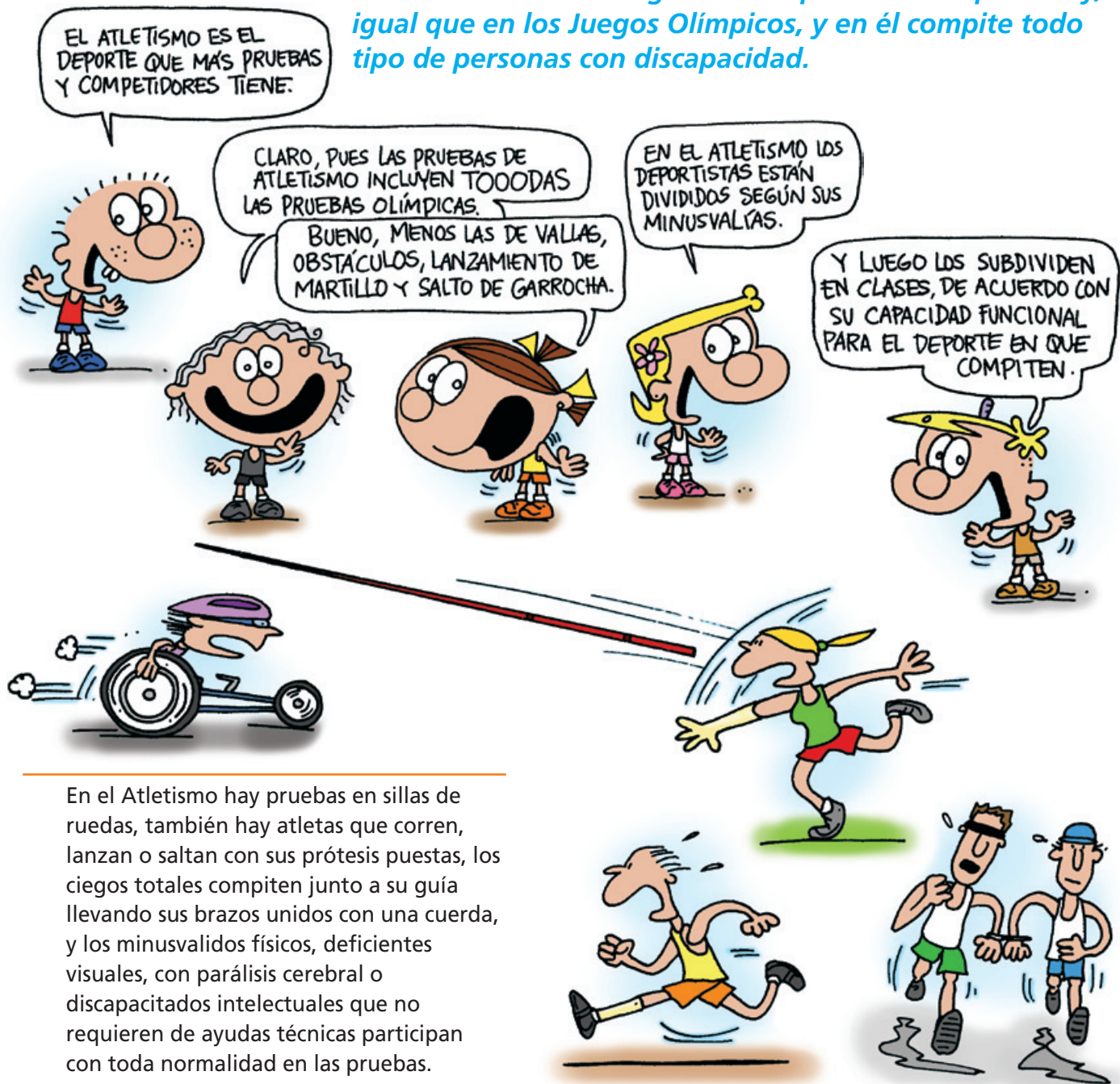
- Federación Mexicana de Deportes sobre Silla de Ruedas.
- Federación Mexicana del Deporte para Ciegos y Débiles Visuales.
- Federación Mexicana de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral.
- Federación Mexicana de Deportistas Especiales.
- Federación Mexicana de Deportes para Sordos.



Atletismo

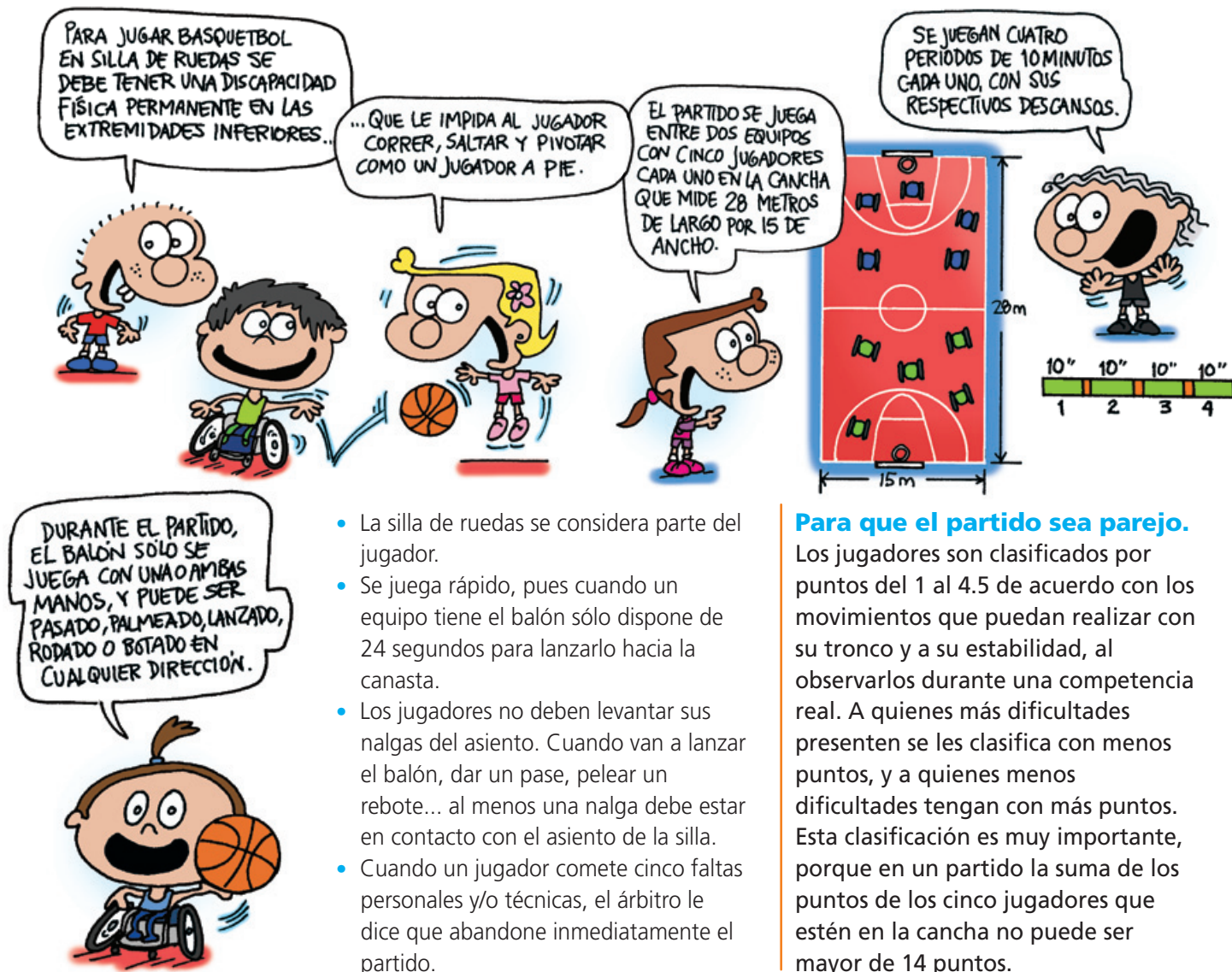
La estrella del deporte.

El Atletismo en los Juegos Paralímpicos es el deporte rey, igual que en los Juegos Olímpicos, y en él compite todo tipo de personas con discapacidad.



Basquetbol

Rápido e intenso, así se juega el Basquetbol en silla de ruedas. Es apasionante ver cómo se desplazan por la cancha en su silla, cómo la impulsan, frenan, giran y elevan para lanzar el balón hacia la canasta del contrario. Aunque con tanta actividad es imposible que no se den contactos físicos entre los jugadores, se juega limpio.



PODEMOS DECIR, QUE LA MEDICINA DEPORTIVA TIENE COMO OBJETO DE ESTUDIO EL CONJUNTO DEL CUERPO Y LA MENTE DEL SER HUMANO.



POR ESO LOS DOCTORES DE LOS DEPORTISTAS RECURREN A UNA AMPLIA LISTA DE ESPECIALIDADES MÉDICAS APLICADAS AL DEPORTE.



TODAS ELLAS CON ÁREAS QUE PROFUNDIZAN EN EL ESTUDIO DE LOS APARATOS Y SISTEMAS DEL ORGANISMO...



... COMO EL RESPIRATORIO, EL CARDIOVASCULAR, O EL NERVIOSO O EL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO.



CUANDO SE ENCUENTRAN SOMETIDOS A ACTIVIDAD DEPORTIVA INTENSA Y DURADERA.



POR ESO SE APOYA EN LA KINESIOLOGÍA, LA CARDIOLOGÍA, LA ORTOPEDIA, LA TRAUMATOLOGÍA, LA NEUMOLOGÍA Y LA FISIOLÓGIA.



Y TAMBIÉN EN LA SICOLÓGIA, LA NUTRICIÓN, LA MEDICINA FÍSICA, LA ENDOCRINOLOGÍA Y LA BIOQUÍMICA.



Cuando nos referimos a la medicina deportiva hablamos de una metodología científica aplicada al ejercicio físico.

LOS OBJETIVOS DE LA MEDICINA DEPORTIVA SON: LA PREVENCIÓN, LA ORIENTACIÓN Y LA CURACIÓN.



La prevención.

Procura evitar cualquier lesión o enfermedad derivadas de una actividad física, así como la práctica nociva del dopaje.

La orientación.

Permite conocer las aptitudes físicas de una persona para determinado deporte.

La curación.

Atiende aquellas lesiones ocasionadas por el ejercicio o la práctica deportiva.

Contra el dopaje

La medicina deportiva es un actor principal en el combate al dopaje, ya que es ésta la que tiene la capacidad de prevenir o detectar el uso de sustancias prohibidas. Todos los deportistas profesionales tienen la obligación de someterse a los controles antidopaje durante las competiciones o fuera de ellas.

EL DOPAJE ES UNA PRÁCTICA PELIGROSA PARA LA SALUD.



¡ATENTA ADEMAS CONTRA LA ÉTICA DEL DEPORTE Y ES CONTRARIA AL PRINCIPIO DE IGUALDAD ENTRE LOS COMPETIDORES.



LA MEDICINA DEPORTIVA JUEGA UN PAPEL FUNDAMENTAL EN LA PREVENCIÓN Y EL COMBATE A ESTA PRÁCTICA NOCIVA.



LO IMPORTANTE ES QUE EL ATLETA TRABAJE EN CONJUNTO CON EL MÉDICO DEPORTIVO PARA EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS.



- El dopaje es el uso de sustancias o métodos prohibidos que aumentan de manera artificial la resistencia y el rendimiento del deportista.

- El Comité Olímpico Internacional (COI) lo prohíbe para todos los atletas.

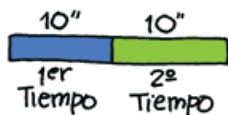
Golbol

Golbol. Por donde va el sonido va el balón.

El Golbol es un deporte específicamente paralímpico, donde la emoción está en detectar a través del sonido por dónde viene rodando el balón para agarrarlo e impedir que se anote gol. Es un deporte que requiere de mucha concentración en la pista.



- La cancha mide 9 por 18 metros, y es lisita.
- El equipo tiene tan sólo 10 segundos a partir de detener el balón para lanzarlo de nuevo, si se pasan de ese tiempo es falta.



- Los partidos constan de dos tiempos de 10 minutos cada uno.

- El balón tiene unos 8 agujeritos y cascabeles en su interior y pesa 1.250 kg.



- Todos los jugadores tienen que salir a la cancha con antifaces, para que no puedan ver nada de nada, y jueguen al parejo los ciegos totales y los deficientes visuales.

Así se juega

Cada equipo se sitúa a un lado del campo junto a su portería, que mide nada más ni nada menos que nueve metros de largo, y sin que se salgan de una pequeña zona, tienen que tratar de meter gol en la portería contraria lanzando el balón de forma rodada para que se oigan los cascabeles. Los jugadores del equipo contrario al saber por donde rueda el balón, se lanzan al suelo para atraparlo e impedir que les metan gol.

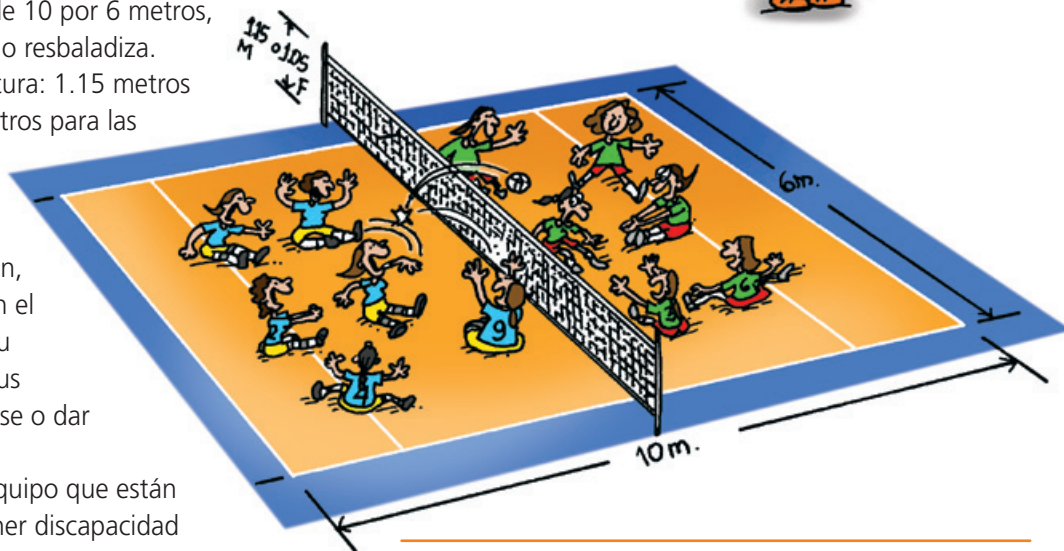
Voleibol

Voleibol, un deporte para jugarse en equipo.

El Voleibol adaptado es un deporte lleno de espectaculares jugadas que está abierto a que lo practique todo tipo de personas con discapacidad física y movilidad reducida.



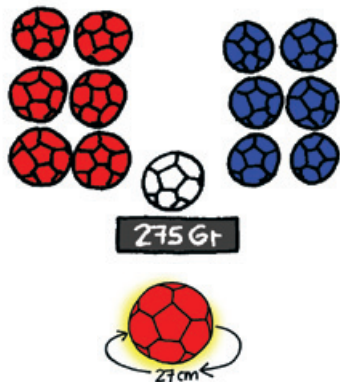
- La cancha es más chica, mide 10 por 6 metros, y no se vale que sea rugosa o resbaladiza.
- La red se coloca a menos altura: 1.15 metros para los hombres y 1.05 metros para las mujeres.
- Esto es muy importante: en todo momento durante las acciones de jugar el balón, deben estar en contacto con el suelo con alguna parte de su cuerpo, entre sus nalgas y sus hombros. Levantarse, elevarse o dar saltos no se vale.
- De los seis deportistas del equipo que están jugando sólo uno puede tener discapacidad mínima.
- No se vale apoyarse en un compañero ni en algún objeto, para jugar el balón.
- Aquí también gana el encuentro el equipo que gane primero tres sets.



El Voleibol de pie ya no es un deporte paralímpico, mientras que el Voleibol sentado sí. Los equipos de Voleibol sentado juegan de manera espectacular, tanto los hombres como las mujeres, son buenísimos deportistas.

Boccia

Boccia es un deporte exclusivamente paralímpico que requiere de gran concentración, estrategia y precisión al lanzar la bola. Durante el partido el público participa con gritos, aplausos, chiflidos y hasta haciendo sonar las matracas, pero en cuanto un jugador va a lanzar, se hace un silencio espectacular... De verdad que vale la pena ir.



- El Boccia se juega utilizando una bola blanca llamada "diana" y seis bolas rojas y seis azules, cada competidor tiene su color. Las bolas miden 27 cms. de circunferencia y pesan 275 grs.
- El terreno de juego mide 12.5 por 6 metros, y debe

ser de madera o algún material sintético. Liso y sin obstáculos.

- Los partidos constan de cuatro o seis parciales. Un parcial se da cada vez que la bola blanca y las demás de colores han sido jugadas por ambos lados.

- Es un deporte que puede ser mixto, o sea que los hombres y las mujeres pueden competir entre sí.
- Hay tres maneras de jugar Boccia: individuales, por parejas o en equipos de tres.



Existen siete categorías en función del grado de discapacidad que tengan.

Todos lanzan sus bolas con sus manos estando sentados en su silla de ruedas, excepto los de mayor discapacidad que juegan con ayuda de una canaleta que se coloca en la posición que el deportista le indica a su auxiliar, el cual debe estar de espaldas a la cancha para no influir en la dirección del deslizamiento de la bola. En esta categoría los deportistas también se ayudan de un puntero que dirigen desde su cabeza, brazo o boca.

PARTIDO	PARCIALES	BOLAS POR JUGADOR
Individual	4	6
Dobles	4	3
Equipos	6	2

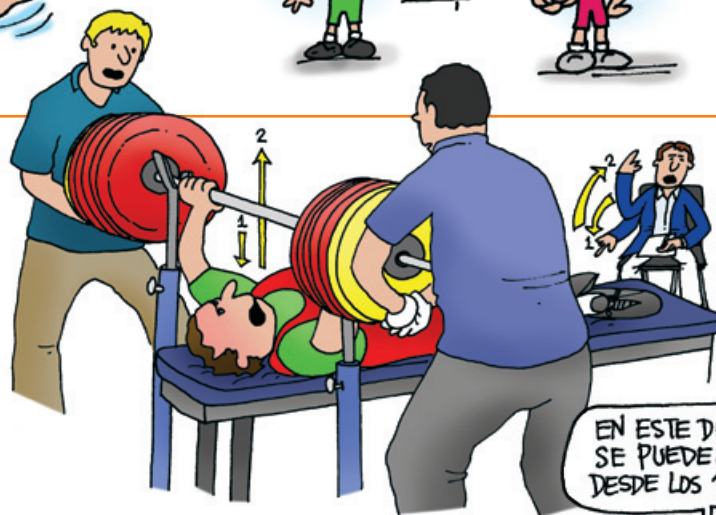


PowerLifting

El Powerlifting se realiza acostado en un banco, es la adaptación de la Halterofilia al mundo paralímpico. Este deporte lo practican atletas con discapacidad física, como amputaciones o lesiones medulares. Los atletas son en verdad fuertes y levantan en sus categorías pesos muy cercanos a los deportistas convencionales.



- El levantador se acuesta en el banco y se acomoda a su gusto, pues en todo el proceso de levantamiento su tronco incluyendo los glúteos, piernas, pies no se deben mover. Si quiere se vale estar atado al banco con unas correas.
- Luego toma y recibe la barra a la altura de los brazos extendidos.
- El juez da la orden de iniciar con una señal que es un movimiento hacia abajo de su mano y al mismo tiempo dice *start* que significa comenzar.
- El levantador deberá bajar la barra hasta tocar su pecho y mantenerla quieta.
- Luego debe levantarla hasta la extensión total de los brazos y mantenerla quieta hasta recibir la señal.



- La señal consiste en que el juez mueve su mano hacia atrás y dice *rack* que significa soporte, y entonces los cargadores colocan la barra en su soporte.
- Si el levantamiento fue válido lo indican con una luz o bandera blanca. Y si fue nulo con una luz o bandera roja.

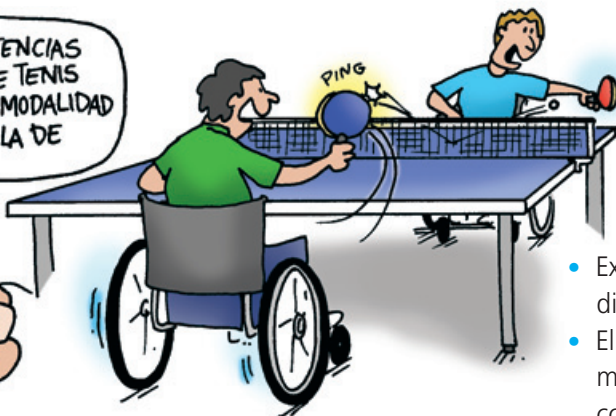


TENIS Y TENIS DE MESA

A jugar con raqueta en mano.

El Tenis y el Tenis de Mesa, son dos deportes que juegan de maravilla las personas con discapacidad. Nomás hay que verlos jugar para darnos cuenta que son unos deportistas de alto rendimiento, llenos de energía y pasión. Mientras juegan sus partidos, el público se va contagiando de la emoción que hay en cada punto.

EN LAS COMPETENCIAS PARALÍMPICAS DE TENIS DE MESA HAY LA MODALIDAD DE PIE Y DE SILLA DE RUEDAS.



PUEDEN JUGAR DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA, PARALÍTICOS CEREBRALES Y DISCAPACITADOS INTELECTUALES.

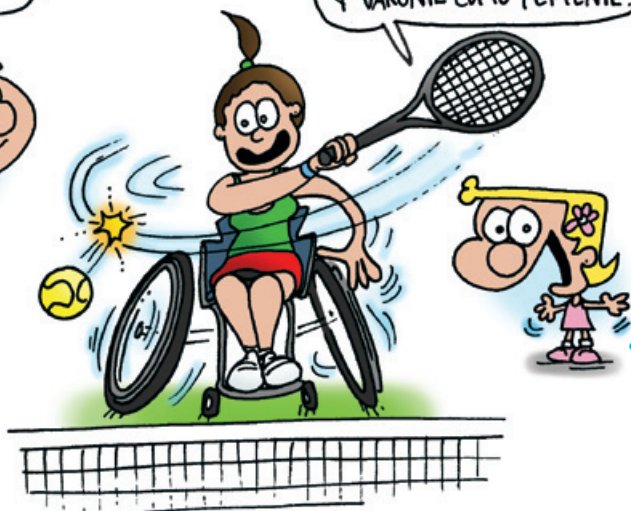


- Existen diez categorías, en función del distinto grado de discapacidad.
- El Tenis de Mesa paralímpico, sigue las mismas reglas de la Federación Internacional, con pequeñas modificaciones; como que los participantes en sillas de ruedas puedan sujetarse a la mesa para no perder el equilibrio.

EL TENIS LO PRÁCTICAN DEPORTISTAS EN SILLA DE RUEDAS.



HAY COMPETENCIAS TANTO INDIVIDUALES COMO DOBLES Y VARONIL COMO FEMENIL.



LA ÚNICA DIFERENCIA CON EL TENIS TRADICIONAL ES QUE AQUÍ SE VALE QUE LA PELOTA DE DOS BOTES ANTES DE CONTESTARLA, SIEMPRE QUE EL PRIMERO CAIGA DENTRO DE LOS LÍMITES DE LA CANCHA.



- Los deportistas tienen que impulsar y maniobrar su silla con sus manos.

Ciclismo

A rodar se ha dicho.

El Ciclismo paralímpico es para los atletas que tienen bien claro que para triunfar hay que superarse día a día. Es impresionante ver a competidores que van pedaleando y manejando su bicicleta con sólo una pierna y un sólo brazo en alguna competencia de carretera, y ver en su mirada la determinación y el gusto de ir compitiendo ...



- Los ciclistas ciegos y los deficientes visuales compiten en tandem, que es una bicicleta para dos personas. El piloto es un ciclista no discapacitado y es el que va adelante. Tienen que trabajar bien coordinados.
- En la pista compiten contra reloj pedaleando 500 o 1,000 metros. Y en la prueba de persecución individual 3,000 o 4,000 metros.
- En las competencias en carretera o ruta los ciclistas, dependiendo de su clase y grado de discapacidad, llegan a recorrer hasta 120 km.
- Los ciclistas amputados pueden usar sus prótesis, pero no se vale que estén fijas a su bicicleta.
- Es obligatorio que todos los ciclistas usen el casco protector duro. En carretera el color del casco corresponde a la clase del ciclista.

EN LAS PRUEBAS DE CICLISMO COMPITEN CIEGOS, DEFICIENTES VISUALES, AMPUTADOS, PARALÍTICOS CEREBRALES Y PARAPLEJICOS.



TANTO EN VELÓDROMO COMO EN RUTA HAY PRUEBAS MASCULINAS Y FEMENINAS.



MIRA LOS MODELOS DE BICIS QUE SE USAN EN LAS COMPETENCIAS.



La bicicleta tradicional.



La bicicleta tandem.



El triciclo.



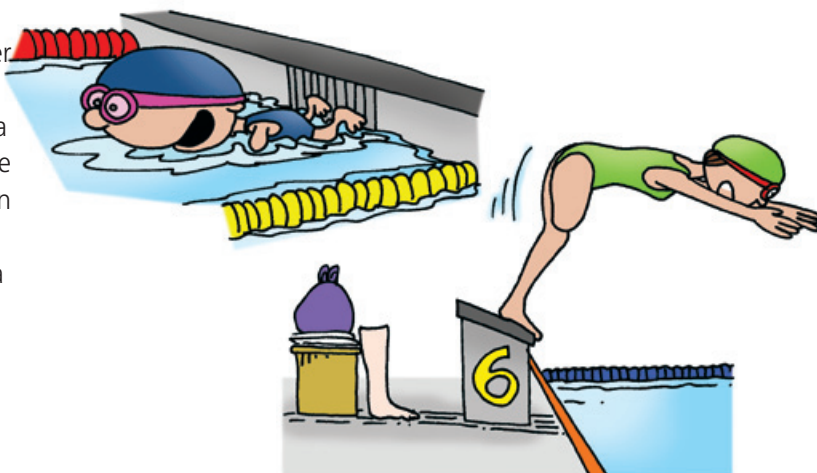
El triciclo de manos.

Natación

Si ya has ido no me dejarás mentir, y si no has ido pues no te lo puedes perder... es bien motivante y emocionante estar en las competencias de Natación para personas con discapacidad. Al ver como compiten sin un brazo o sin sus piernas o sin poder ver por donde nadan... y darte cuenta de lo bueno que son nadando sus pruebas, de seguro que te dan ganas de superarte y de echarles porras.



- Tienen la posibilidad de comenzar su prueba desde dentro del agua de la alberca, sin tener que lanzarse desde el banquillo de salidas.
- A los ciegos y deficientes visuales, se les avisa mediante una señal auditiva o táctil que ya se están acercando a la barda de la alberca. Con una barra con la punta acolchonada, es común que les den un pequeñito golpe en la cabeza para avisarles.
- Por supuesto que no se vale que atletas amputados naden con sus prótesis.
- No está permitido usar trajes de baño transparentes.



Judo

Un combate a ciegas.

¿Te puedes imaginar jugando unas luchitas con tus amigos pero sin verlos y sin que te vean? Pues así combaten los deportistas discapacitados en las competencias de Judo paralímpico. Y son tan hábiles y conocen tan bien el tatami, que de repente ni cuenta se dan de su discapacidad.

EL JUDO PARALÍMPICO ES UN DEPORTE DE COMPETENCIA EXCLUSIVAMENTE PARA CIEGOS Y DÉBILES VISUALES.



PUEDEN COMPETIR TANTO HOMBRES COMO MUJERES, EN SUS RESPECTIVAS CATEGORÍAS.



EN EL JUDO LAS CATEGORÍAS SE HACEN ÚNICAMENTE EN FUNCIÓN DEL PESO DE LOS COMPETIDORES, SIN IMPORTAR SI SON CIEGOS O DÉBILES VISUALES.

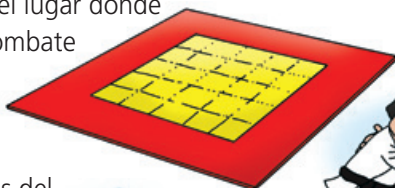


Y ADemás SE RIGEN LOS COMBATES DE ACUERDO CON LAS REGLAS DE LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE JUDO, CON UNAS POQUITAS MODIFICACIONES.



- La duración del combate es de cinco minutos de lucha efectiva.

- El tatami, que es el lugar donde se desarrolla el combate de judo, tiene diferentes texturas para delimitar las zonas del combate.



1. Lanzar al contrario con fuerza, control, velocidad y por la espalda.



2. Inmovilizar al contrario por 25 segundos.



3. Con la rendición del oponente que no soporta alguna llave válida.

Sabías que...

Existen otros muchos deportes adaptados para personas con discapacidades que se realizan durante los Juegos Paralímpicos como la Equitación, el Remo, el Tiro, la Arquería, la Esgrima, el Rugby...



Los que compiten en el Tenis de Mesa en silla de ruedas, pueden tener todos los cojines que requieran, sin restricción, y aumentarle según la altura que necesite el atleta.

El día 3 de diciembre de todos los años es el Día Internacional del Discapacitado.



En México hay 1,795,000 personas discapacitadas, según los datos del INEGI del 2000.



El arquero paralímpico Antonio Rebollo disparó la flecha que encendió el pebetero en los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992.

En los últimos Juegos Paralímpicos celebrados en Pekín en 2008, México obtuvo 10 medallas de oro, 3 de plata y 7 de bronce.



Zona de juego



PALABRAS ADAPTADAS



Antifaz.

Especie de **venda o máscarara que cubre el área de los ojos**, y que se usa para impedir que los atletas puedan ver, y así compitan al parejo las personas totalmente ciegas con las que pueden ver un poco.

Deporte de exhibición.

Es un deporte que **se realiza en los Juegos Paralímpicos, pero que no es oficial.**

Deportes paralímpicos.

Es la manera como se les llama en general a los muchos **deportes que hay para que los practiquen las personas con discapacidad.**

IPC

Son las iniciales del **Comité Paralímpico Internacional**, que es el organismo mundial que dirige el movimiento paralímpico.

Juegos Paralímpicos.

Son las competencias olímpicas para atletas con diversas discapacidades. Se realizan cada cuatro años en el mismo país sede de los Juegos Olímpicos.

Tapper.

Es el nombre para los **ayudantes de virajes en las pruebas de natación.**

Anota tus comentarios, dudas y lo que se te ocurra.

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width. The lines are thin and consistent in color, set against a plain white background. There are no margins, text, or other markings present.

Vive el Deporte con CONADE

