

DOCUMENTACIÓN

**TALLER IAD “BUENAS PRÁCTICAS EN EL DEPORTE ADAPTADO”
2011 431 01
1 de octubre de 2011
Sevilla**

EL DEPORTE ADAPTADO. SIGNIFICACIÓN. DIFERENCIAS Y SEMEJANZAS. ANTES Y DESPUÉS DEL MOVIMIENTO PARALÍMPICO

Alfonso Otero Jiménez

Presidente de la Federación Andaluza de Deportes para Discapitados Físicos
presidente@fadmf.com

RESUMEN: Conocer aquellas normas o leyes que hacen referencia al destacadísimo papel que el deporte y la actividad física pueden jugar en la vida de un ser humano, después terminaremos por la situación real del deporte a nivel nacional y autonómico para las personas con discapacidad.

Empezaremos por tratar el concepto de deporte que, según la Carta Europea del Deporte en su artículo 2, es entendido como: “cualquier forma de actividad física que, a través de participación organizada o no, tiene por objeto la expresión o mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales, o la obtención de resultados en competición en todos los niveles.”

1. CARTA EUROPEA DEL DEPORTE PARA TODOS: LAS PERSONAS DISCAPACITADAS

En diciembre de 1986, el Comité de Ministros del Deporte de la Comunidad Económica Europea, recomendó que los estados miembros adoptasen la Carta Europea del Deporte para Todos: Las Personas Discapacitadas, teniendo en cuenta que:

- 1) En los estados miembro cerca de una de cada diez personas sufren algún tipo de discapacidad.
- 2) Los principios de la política del deporte para todos y en particular su artículo 1 señala que: “todas las personas tienen derecho a practicar deporte.”
- 3) La promoción y el desarrollo del deporte y de las actividades físicas de ocio para todas las personas discapacitadas, permiten mejorar su calidad de vida, contribuyendo a su rehabilitación y a su integración en la sociedad.

Esta Carta Europea contempla dos apartados, el primero dirigido a los gobiernos de los estados miembro, mientras que el segundo pretende implicar a las organizaciones deportivas y a aquellas que atiendan las necesidades de las personas discapacitadas.

En el primero de los apartados se instruye a los gobiernos de los estados miembro para que entre otras cosas:

- A. Dicten las normas necesarias para que todos los servicios públicos y las organizaciones privadas involucradas, tomen conciencia de las carencias y necesidades, en materia de deporte y ocio, como parte integrante de la educación de todas las personas discapacitadas.
- B. Orienten sus políticas hacia el objetivo de ofrecer a estas personas posibilidades adecuadas de participar en actividades físicas de ocio que:
 - Desarrollen su sensación de bienestar y/o mejoren sus condiciones físicas.
 - Favorezcan su completo desarrollo a través de actividades de ocio.
 - Fomenten las relaciones sociales entre ellas mismas y con personas no discapacitadas.
- C. Que los gobiernos inviten a las autoridades competentes a que contribuyan a que las instalaciones deportivas públicas sean más accesibles y más atractivas a las personas con discapacidad.
- D. Inviten a los órganos que financian las actividades deportivas de las personas discapacitadas, a que tengan en cuenta las necesidades y exigencias particulares de este colectivo.
- E. Fomenten el desarrollo del deporte y del ocio entre las personas discapacitadas como parte integral de la rehabilitación, tanto como actividad complementaria a ésta, como a propósito de su bienestar general.
- F. Inviten a las instituciones competentes en materia educativa a tomar las medidas necesarias para ofrecer una educación física adecuada y eficaz a los niños discapacitados escolarizados, y para garantizar una formación y un nivel adecuados a los profesionales de la enseñanza en esta disciplina.
- G. Velar por que la presente recomendación sea asumida por las administraciones regionales, provinciales y locales competentes en estas materias mencionadas, dentro de los límites constitucionales.

En el segundo apartado de la Carta Europea del Deporte para Todos, se dice que los gobiernos de los estados miembro invitarán a las organizaciones deportivas a colaborar estrechamente con el fin de:

- H. Organizar actividades para las personas discapacitadas a todos los niveles deportivos y velar especialmente para que se garanticen la participación de todas las personas discapacitadas en el deporte no competitivo.
- I. Velar por los intereses de todas las personas con discapacidad a la hora de formular las políticas públicas y adoptar decisiones en materia de deporte.
- J. Reconocer la aspiración de las personas discapacitadas a la práctica del deporte de élite y a participar según sus aptitudes y a garantizar que la organización de competiciones no suponga en ningún momento una explotación física, psicológica o económica de los posibles participantes.
- K. Intensificar la participación de las personas discapacitadas siempre que ellas así lo deseen, en las mismas competiciones que las personas no discapacitadas, respetando el principio de competencia leal en pie de igualdad.
- L. Desarrollar una política para informar más ampliamente a toda la población sobre el deporte de las personas discapacitadas.

2. LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

Siguiendo este recorrido, llegamos a la Constitución Española, ya que hace referencia a términos como derechos humanos, igualdad y, como veremos, al deporte.

La Constitución Española en su artículo 1º proclama la igualdad como valor superior de ordenamiento jurídico español, junto con la libertad, la justicia y el pluralismo político.

En su artículo 14 dice que los españoles son iguales ante la ley y prohíbe la discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

Igualmente en el grupo de Derechos Fundamentales Superiores o de Garantía Reforzada, encontramos dentro del artículo 43, sobre salud, en el apartado 3 que: “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, física y el deporte. Así mismo facilitarán la adecuada utilización del ocio.”

3. LA LEY DEL DEPORTE EN ESPAÑA

Queda claro, en virtud de las anteriores referencias, la importancia que nuestra carta magna otorga a la educación física y al deporte, importancia que también se refleja en el preámbulo de la Ley del Deporte, donde se dice textualmente que: “el deporte se constituye como 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 desequilibrios sociales que contribuyen al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos.”

Más adelante, en el artículo 3.3 del título primero, se recoge que: “todos los centros docentes, públicos o privados, deberán de disponer de instalaciones deportivas para atender la educación física y la práctica del deporte en las condiciones que se determinen reglamentariamente”, para continuar diciendo que: “a tal fin deberán de tenerse en cuenta las necesidades de accesibilidad y adaptación de los recintos para personas con movilidad reducida.”

Así mismo el artículo 4.2 de este título primero, refleja 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.”

Con todo lo expuesto, queda claro la importancia que se le da a la práctica deportiva de las personas con discapacidad.

4. LA LEY DEL DEPORTE DE ANDALUCÍA

Nuestra Ley del Deporte recoge en su título primero, los principios generales que inspiran el hecho deportivo, aplicando así el mismo título primero de la Constitución Española donde se establecen los derechos y deberes fundamentales.

La Ley del Deporte de Andalucía concibe que el deporte tiene derecho todo ciudadano a conocerlo y practicarlo de manera libre y voluntaria en condiciones de igualdad y sin discriminación alguna, valorando su inestimable contribución al desarrollo integral de la persona y su consideración como factor indispensable para la integración de los discapacitados en la sociedad, debiendo potenciar el respeto que todo sistema deportivo andaluz ha de prestar a la protección del medio natural, entendiéndolo como el gran equipamiento deportivo de nuestra comunidad.

En el artículo 1, apartado g, de esta ley, y dentro de los principios generales contempla la supresión de barreras arquitectónicas, y en su artículo 3, declara a los discapacitados como grupo de especial atención.

Expuesto este resumen, mi pregunta es: ¿Se está llevando a la práctica? Cada uno creo que tendrá su respuesta.

5. LA FEDERACIÓN ANDALUZA DE DEPORTES DE DISCAPACITADOS FÍSICOS

5.1. Comienzos

Transferidas las competencias de deportes a las comunidades autonómicas, la situación del deporte para minusválidos en Andalucía era mínima y estaba dirigido desde la Federación Española (que, por cierto, hasta 1993 no aprobó sus estatutos) cuyo primer presidente fue nombrado por el Consejo Superior de Deportes, D. Guillermo Cabezas, arquitecto, hizo un trabajo importante pero con unos mínimos recursos.

En los años 70 y 80, el 80% de los deportistas eran por poliomielitis o amputados diversos, y hoy sabemos que la realidad es muy distinta debido a los accidentes laborales y de circulación entre otros. Entonces las actividades deportivas se limitaban a:

- Encuentro nacional de deportes, que duraban un fin de semana al año.
- Campeonatos Nacionales de: Atletismo, Natación, Slalom en Silla de Ruedas, Balonmano, etc. Campeonatos que se desarrollaban igualmente durante un fin de semana al año.
- El único deporte que tenía un campeonato de liga era el Baloncesto en Silla de Ruedas. Como vemos no había una actividad deportiva continuada en el resto de disciplinas deportivas.

El presidente de la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física nombraba a los presidentes provinciales en aquellas ciudades que así lo demandaran porque hubiera algún deportista o club. Estos presidentes eran ratificados por los Delegados Provinciales de Educación Física y Deporte.

En junio de 1984, impulsada por la Federación Provincial de Córdoba, se celebra en esta ciudad la primera reunión de Presidentes Provinciales, asistiendo los de Córdoba, Sevilla, Cádiz y Almería. Esta reunión sirvió para poner en marcha la primera gestora para impulsar la Federación Andaluza de Deportes para Minusválidos. Ya en posteriores reuniones se unieron las provincias de Málaga y Granada.

Nuestra Federación Andaluza fue la primera que se creó a nivel nacional y en ese tiempo los deportistas discapacitados físicos eran el referente tanto a nivel nacional, autonómico o provincial, pues ciegos, psíquicos o sordos no estaban organizados.

Fue en 1998 cuando celebramos las primeras elecciones, siendo elegido presidente, D. Juan Alcocer Campano, y secretario, D. Alfonso Otero Jiménez. Después de varios años y muchas reuniones por toda Andalucía, se pudo hacer realidad el sueño de esta Federación Andaluza de Deportes para Minusválidos.

En una primera etapa, las actividades que se desarrollaban iban sólo encaminadas al deporte de competición, siendo el baloncesto el deporte más practicado contando con una liga nacional, destacando en ésta los clubes andaluces Virgen del Rocío de Sevilla y Ademi de Málaga.

A muy larga distancia de esta disciplina le seguían el balonmano, atletismo, natación, halterofilia, tenis de mesa, etc. En estas modalidades, al igual que pasaba a nivel nacional, nuestros campeonatos regionales se limitaban a esporádicos fines de semana.

Como dato estadístico diré que se ha pasado de una afiliación inicial de 150 deportistas y 10 clubes, a 500 deportistas y 50 clubes, clubes que pretendemos sean polideportivos al igual que nuestra Federación.

En la etapa actual los deportistas y clubs participan cada vez más en competiciones de deportes olímpicos, participando en ligas de “normales”, como en su día hiciera el Club Mezquita de Balonmano o en la actualidad hacen clubes como La Raqueta de Granada o Portufísico de Sevilla.

5.2. Funcionamiento de la Federación

Lamentablemente la Federación Andaluza de Deportes de Discapacitados Físicos no es una Federación que genere recursos propios y nos vemos supeditados a la subvención que la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte nos concede a través del Plan del Deporte Federado y que nos permite la organización de 9 Campeonatos Andaluces de las diferentes modalidades deportivas: baloncesto en silla de ruedas, atletismo, natación, ciclismo, bádminton, halterofilia, tenis de mesa...

Esta Federación está concebida, al igual que el resto de federaciones deportivas andaluzas, para impulsar y fomentar las modalidades que desarrollan en su vertiente competitiva. En este sentido la práctica totalidad de sus recursos son puestos al servicio de la consecución de esos objetivos.

Pero esta Federación se ve, necesariamente, abocada a realizar con carácter prioritario otras actividades que no realizan las demás federaciones, tales como el dar cobertura a la actividad física que demandan las personas con discapacidad (acordémonos de los objetivos a los que me referí al principio de la Carta Europea del Deporte para Todos, la Constitución Española, la Ley del Deporte en España o la Ley del Deporte de Andalucía), personas que no están en condiciones de conseguir los requisitos mínimos para competir.

Al no existir una oferta deportiva para este tipo de personas, pues en ninguno de los proyectos deportivos que impulsan las distintas administraciones dentro del denominado “Deporte para Todos” se establecen actividades para estos colectivos y unido al hecho de la creciente demanda del sector de personas con minusvalías que no cesa, desgraciadamente, en su crecimiento, ha motivado que esta Federación impulse desde 1994 una actividad continuada denominada “Deporte Utilitario.”

Con el Deporte Utilitario la Federación Andaluza está intentando dar respuesta a las carencias que en esta materia presentan las distintas administraciones, que tienen la competencia para desarrollarla e impulsarla. A título de ejemplo puedo citar a la sanitaria, educativa y asuntos sociales y a toda la derivada de los entes locales y provinciales.

5.3. Logros conseguidos

Por todas estas circunstancias, esta Federación está permanentemente trabajando y como fruto de esta apuesta puedo destacar algunos logros conseguidos que gracias a la Junta de Andalucía y otras instituciones provinciales y locales, están sirviendo de referente en otras comunidades:

- Premios Andalucía de los Deportes
- Fundación Andalucía Olímpica
- Plan Estrella
- Plan Salto

Cuando nacieron estos programas, nuestro deporte paralímpico no estaba incluido, por lo que esta Federación ha trabajado y conseguido corregir esta desigualdad inicial. Hoy es una realidad, y nuestros deportistas, técnicos y clubes son becados y reconocidos en igualdad de condiciones que los olímpicos, convirtiéndose así Andalucía en comunidad pionera en apostar por el deporte paralímpico.

Plan ADOP

La Federación Andaluza de Deportes de Discapacitados Físicos puede estar orgullosa de haber trabajado para conseguir el sueño que acariciaban los deportistas de élite españoles con discapacidad.

Esta Federación fue invitada a unas jornadas parlamentarias sobre deporte y sociedad que se celebró en el Congreso de los Diputados el 7 de noviembre de 2003 y fuimos la única Federación de Deportes de Discapacitados a nivel nacional que asistió. Jornadas que sirvieron para aportar un documento con las inquietudes y carencias que nuestro deporte tenía a nivel nacional, autonómico y provincial y que sirvió para que la sensibilización y preocupación del Consejo Superior de Deportes haya motivado que recientemente los paralímpico tengan nuestro plan ADOP.

Actividades de formación

La apuesta de esta Federación por el Deporte Utilitario nos llevó a activar un nuevo frente, como es el de formar a voluntarios, monitores y diplomados para dirigir actividades de deporte adaptado.

Podemos decir que era impensable no hace más de 12 años que los padres de los discapacitados reivindicaran una actividad deportiva continuada, ya que entendían que ésta podía ser perjudicial para ellos y hoy existe una demanda a la actividad deportiva muy importante, participando en nuestros programas desde bebés hasta adultos, y para dar una respuesta adecuada en el campo de la formación hemos realizado en este tiempo:

- Instituto Andaluz del Deporte: numerosos cursos y jornadas de formación para monitores de deporte adaptado.
- Dos seminarios: La Dimensión del Deporte Adaptado en Andalucía y Las Federaciones Polideportivas.
- Universidad de Córdoba: dos cursos de extensión universitaria de 102 horas lectivas.
- Firma de un convenio para que los estudiantes de Educación Especial y Educación Física que lo deseen, realicen las prácticas tuteladas en nuestros programas de deporte utilitario.

Igualmente se han realizado jornadas con las Universidades de Sevilla, Málaga y Granada, así como con la Excm. Diputación Provincial de Córdoba. Se han publicado dos obras: “Deportes Adaptados” y “Deporte y Discapacidad”.

5.4. Futuro de la Federación

Hoy podemos decir, después de las elecciones recientemente celebradas en la Federación Española, que Andalucía, Cataluña y Valencia son las federaciones con más futuro y logros conseguidos, aunque a continuación les voy a dar un breve resumen de los objetivos prioritarios para esta Federación por los que hay que seguir luchando para el desarrollo normal de los deportistas discapacitados:

Trabajar para que tanto las normas y reglamentos de los patronatos o institutos municipales de deportes, se modifiquen para dar respuesta a nuestras necesidades.

Intentar concienciar y corregir las actitudes de la mayoría de responsables técnicos deportivos municipales o provinciales para que de forma natural nos incluyan en los programas deportivos que diseñen.

La accesibilidad a las instalaciones deportivas públicas y privadas para nuestro colectivo, tanto para los espectadores como para los usuarios.

Concienciar a los medios de información especializados en deporte para que atiendan y difundan nuestros logros deportivos. Es una barrera que nos está limitando de cara al fomento y financiación de nuestros deportistas.

Esta Federación Andaluza apuesta por que el Comité Paralímpico sea como prevé la Ley del Deporte 50/1998 del 30 de diciembre, de políticas económicas de medidas fiscales, administrativas y de orden social, que modifica parcialmente la Ley del Deporte y que establece la acción administrativa en materia de deporte.

Merece ser citada porque en su artículo 12 modifica el Título V de la Ley del Deporte que amplía su denominación de Comité Olímpico con la de Comité Paralímpico. También en su artículo 8, de modificación del artículo 27 de la Ley del Deporte, equipara al Comité Paralímpico Español con el Olímpico, declarándolo de utilidad pública.

Pero actualmente el Comité Paralímpico no se parece en nada al Olímpico y es una apuesta seria de esta Federación trabajar para la normalización del mismo, por lo importante que es para nuestro deporte de élite.

Ver la realidad de la primera instalación deportiva con preferencia de uso para el deporte de discapacitados, deporte terapéutico y deporte de rehabilitación que se construya en España y que se ha impulsado desde esta Federación y que se construirá en Córdoba financiada al 50% entre la Consejería de Turismo, Comercio y Deporte de la Junta de Andalucía y la Excm. Diputación Provincial de Córdoba. Este proyecto se encuentra ya adjudicado y en breve comenzarán las obras por la empresa concesionaria.

Por último, el compromiso firme de esta Federación y la ilusión de trabajo la justificamos en los derechos que al principio me he referido y que se nos reconoce en papeles, pasen a la realidad en la práctica de todos los poderes públicos y privados, dando a nuestro colectivo el sitio sin discriminación ni en positivo ni en negativo.

Finalizo reconociendo los avances conseguidos, pues la partida en los años 70 era de CERO.

PALABRAS CLAVE: Discapacidad. Leyes. Instituciones. Federación Andaluza Deportes Discapacitados Físicos.

PÁGINAS WEB RECOMENDADAS:

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

<http://www.fadmf.com/>

<http://paralimpicos.sportec.es/>

<http://www.juntadeandalucia.es/temas/personas/deporte.html>

TALLER IAD “BUENAS PRÁCTICAS EN EL DEPORTE ADAPTADO”

Francisco José Aguilar Campos

Profesor de Pedagogía Terapéutica – Entrenador Nacional de BSR

Club Deportivo BSR AMIVEL

amivel@terra.es

RESUMEN

Proceso histórico

El baloncesto en silla de ruedas (BSR) es una modalidad de baloncesto adaptado a personas con alguna discapacidad física; es quizá el buque insignia dentro de los deportes de personas con algún hándicap físico por su espectacularidad. Su origen parte de los cuarteles militares de Estados Unidos, donde los soldados lesionados, heridos o mutilados como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial mataban el tiempo con esta práctica deportiva.

En 1946 se funda en Estados Unidos el primer equipo de baloncesto en silla de ruedas, denominado “Las Ruedas Voladoras”, con el propósito, además de hacer deporte, de sensibilizar a la opinión pública acerca de los problemas de las personas con diversidad funcional. Este equipo se dedicó a realizar exhibiciones por todo el país, y fue aquí donde se establecieron las primeras reglas del BSR.

La llegada a Europa del BSR parte de la iniciativa del médico neurólogo Ludwig Guttmann, que en el hospital de Stoke Mandeville (Inglaterra) hizo pasar a los lesionados medulares de las largas horas de gimnasio a la cancha de baloncesto como medio de rehabilitación de sus secuelas, en un ambiente más distendido y recreativo.

Este deporte llega a España aproximadamente en 1969, donde ya existían cuatro equipos:

1. Residencia Francisco Franco (Barcelona)
2. Instituto Guttmann (Barcelona)
3. ANIC (Barcelona)
4. Hospital Virgen del Rocío (Sevilla)

Posteriormente apareció el ADEMI de Málaga, que marcará una hegemonía durante años en la Liga, y el CLUMAN de Madrid.

Fue en 1970 cuando se organizó, por parte de la Federación Española de Deportes de Discapacitados Físicos (FEDDF), la primera Liga seria en España; posteriormente se organizan todo tipo de competiciones: provinciales, autonómicas, nacionales e internacionales. El BSR ha ido creciendo en número de equipos: en 1973 eran cuatro equipos, en 1988 eran veinticuatro, en el 2004 había cuarenta y tres. En la actualidad hay treinta y seis repartidos en tres divisiones: División de Honor “A”, División de Honor “B” y Primera División.

Los equipos que han conseguido algún título de Liga han sido: Virgen del Rocío (Sevilla), ADEMI (Málaga), Fundosa ONCE (Madrid), Once Andalucía (Sevilla) y se ha unido a este grupo la temporada pasada la Fundación Grupo Norte (Valladolid). El único equipo español que ha conseguido ser campeón de Europa ha sido Fundosa ONCE (Madrid) en la temporada 1996/97.

El reglamento

El reglamento de BSR está basado en el reglamento FIBA con algunas pequeñas variaciones.

Pueden jugar en este deporte todas aquellas personas que por su discapacidad no puedan competir en el baloncesto FIBA.

Las dimensiones de la cancha son las mismas, así como el balón, árbitros, número de jugadores y la altura del aro 3,05 m; se mantiene el tiempo de juego dividido en cuatro intervalos de 10 minutos, las personales cometidas, los tiempos muertos por periodo, etc.

El jugador que se levanta del asiento o pierde en contacto con él, si obtiene alguna ventaja comete violación.

El jugador en posesión de balón podrá ponérselo sobre las piernas y dar un máximo de dos impulsos con sus manos para avanzar; después puede pasar, lanzar a cesta o botar. El jugador que se desplaza botando el balón no tiene límite de impulsos.

Ninguna parte de la silla del jugador en posesión del balón puede tocar la pista, excepto las ruedas. Si tocara sería igual que si el jugador toca el suelo con cualquier parte de su cuerpo.

Zona: el jugador no podrá estar más de 3 segundos en la zona, aunque si intenta salir pero no puede porque es bloqueado por la defensa no cometerá violación.

Saque: cuando el jugador saca de fondo o de banda deberá tener la silla colocada con todas sus ruedas fuera de las líneas del campo. En el tiro libre y en los triples las ruedas delanteras de la silla pueden pasar las líneas correspondientes, pero las ruedas traseras no pueden tocar las líneas.

Falta personal: el jugador puede cometer falta con sus manos o con su cuerpo, al igual que por el contacto de su silla con el contrario.

Falta técnica: levantarse de la silla, quitar los pies de los reposapiés para conseguir ventaja, utilizar una silla o cojín que no cumpla el reglamento, utilizar los miembros inferiores, pies o muñones para obtener una ventaja o dirigir su silla.

Clasificación funcional

La clasificación funcional es una parte fundamental del juego, ya que determina la capacidad de movimientos de cada jugador y por tanto la forma en que desarrollará los gestos técnicos. La clasificación funcional de cada jugador va en función de su hándicap o lesión. Más tarde los clasificadores observan a los jugadores durante la competición para analizar posibles errores o engaños.

Cada jugador recibe una puntuación (de 1 a 4,5) dependiendo del tipo de lesión, secuelas y capacidad de movimientos. Esta es una medida de justicia para igualar las posibilidades de todos los jugadores con independencia de su nivel de afectación.

En las competiciones internacionales la sumatoria de las clasificaciones de los cinco jugadores que hay en pista no puede sobrepasar los 14 puntos. La Liga española se juega con el límite de 14,5.

Para fomentar la incorporación de los jóvenes, las mujeres o los jugadores noveles existen diferentes reducciones en las clasificaciones funcionales. Los jugadores jóvenes hasta 22 años y los noveles en su primer año de licencia juegan con una reducción de 1 punto en su clasificación; por ejemplo, si un jugador tiene una clase funcional de 3,0 jugará con 2,0.

El BSR puede ser mixto, pueden jugar las chicas, para ello éstas tienen también una reducción, cuando hay una mujer en pista los puntos de juego son 16.

Hay ataduras que mejoran los movimientos máximos de los jugadores, como pies atados juntos a la silla, piernas atadas juntas, muslos atados juntos, pelvis fijada al asiento, utilización de aparatos ortopédicos o prótesis. Estas ayudas serán objeto de estudio por parte de los clasificadores para verificar si aumentan su volumen de acción, en cuyo caso se podría penalizar con un aumento de la puntuación del jugador. Ningún jugador podrá jugar con una atadura que no venga correctamente indicada en su licencia.

La silla de ruedas

La silla de ruedas es un elemento más del jugador, es el único medio para desplazarse en el juego. Su instalación en la silla depende de su discapacidad y se pretende que la silla sea como una ortesis para el jugador, que beneficie su movilidad. La habilidad en el manejo de la silla será la movilidad del jugador; el entrenamiento hará que el jugador, con el uso repetido y continuo, unido a otros factores como tipo de lesión, su instalación en la silla, el nivel de rehabilitación, la edad, el peso, etc., nos dará el nivel de movilidad y de acción del jugador en el juego.

Los jugadores pueden llevar un cojín; la altura de la silla desde el suelo hasta la parte superior del asiento o cojín dependerá de la clase del jugador: en las clases de 1,0 hasta 3,0 la altura puede llegar a 63 cm y en las clases de 3,5 hasta 4,5 la altura máxima será de 58 cm. La parte delantera no puede pasar de 11 cm.

Las sillas de ruedas pueden tener cuatro ruedas, dos delanteras y dos traseras impulsoras; también pueden contar con una delantera y dos traseras impulsoras. En la parte posterior puede haber una o dos ruedas pequeñas antivuelco a no más de 2 cm del suelo, con el jugador encima de la silla.

Técnica o fundamentos

Estas son las destrezas y habilidades que debe adquirir un jugador de BSR. Aquí desarrollaremos los fundamentos más básicos:

1. Manejo de la silla de ruedas:

- Agarre de la rueda
- Posición de alerta
- Giros o pivotes
- Mecánica de impulso hacia adelante
- Impulso hacia atrás
- Rodar
- Paradas
- Cambios de ritmo
- Cambios de dirección
- Equilibrios

2. El pase. Es de vital importancia, es la comunicación con el balón entre los jugadores, siempre hay un emisor y un receptor. Las normas del pase son:

- Tiene ser fuerte pero no violento
- De la calidad del pase depende el éxito de una acción posterior
- Debe tener en cuenta la relación distancia-velocidad
- Debe hacerse rápido, para evitar alertar a la defensa
- Evitar mirar a dónde vamos a pasar
- Debe buscarse el mejor ángulo de pase
- El receptor pedirá siempre dónde quiere el balón

Los pases básicos son: de pecho, picado y de béisbol en el sitio y en movimiento.

3. El bote. Este fundamento es muy útil durante el juego, el botar en silla entraña alguna dificultad por la posición de sentado y por la lesión del jugador, aquí es donde se detecta la clasificación de jugador. El bote lo debemos usar:

- El jugador al botar limita sus posibilidades de reacción, por ello debe entrenarlo
- Avanzar el balón al campo ofensivo
- Para mejorar el ángulo de pase
- Para ganar una posición de mayoría numérica
- Cuando nos interesa retener la posición del balón
- No hay que botar por sistema
- Cuando hay buen dominio del bote podemos utilizar el dribling para sortear a los contrarios y ganar posiciones ventajosas.

4. El tiro. Es el fundamento principal del BSR. Es el que nos puede llevar a lograr el objetivo al conseguir una canasta. Es la culminación de todos los entresijos del juego, es lo que más gusta a los jugadores y a los espectadores, ello nos obliga a entrenarlo para hacerlo cada vez mejor. Normas para realizar un buen tiro:

- Buena posición básica, en equilibrio y direccionalidad
- Perfecto control del balón
- Buena ejecución: desde el agarre, armado del brazo, extensión y expulsión del balón.
- Precisión, relajación, visión del aro y confianza.
- Podemos realizarlo con una o dos manos, aquí también se puede detectar la clase de cada jugador
- Pensar que el tiro es una parábola desde la mano del lanzador hasta la cesta, nunca una línea recta.
- Siempre hay más tiempo del que pensamos para hacer un tiro
- Debajo de la cesta hay que ser pacientes, contando 101, 102 y 103 antes de lanzar.
- Los dedos deben estar abiertos, estirados pero relajados.

- Llevar el brazo a la máxima extensión. Los tiros quedan cortos, puede ser que no hayamos estirado totalmente el brazo o bajar el brazo antes de tiempo.
- Cada jugador tiene algo peculiar en su tiro, no corregir todo, sólo lo negativo.
- El tirador nace, pero también se hace con los entrenamientos

GUIÓN DE LA INTERVENCIÓN

1. Proceso histórico del BSR.
 - a. Origen y motivo de creación
 - b. Su llegada a Europa
 - c. El BSR en España
2. El reglamento
 - a. Semejanzas y diferencias
 - b. Regla de los 14,5
3. Clasificación funcional.
 - a. Valoración según el hándicap físico del deportista
 - b. Clases funcionales de 1,0 hasta 4,5
 - c. Reducciones
4. La silla de ruedas
 - a. Medidas
 - b. Número de ruedas
 - c. Altura
5. Técnica o fundamentos
 - a. Manejo de la silla de ruedas
 - b. El pase
 - c. El bote
 - d. El tiro
6. Táctica de equipo (desarrollo clase práctica)
 - a. Táctica defensiva. Tipos de defensas: Zonas, H a H, mixta, presión
 - b. Táctica ofensiva. 1x1, 2x2, 3x3, el corte, bloqueos (el tren).
7. Clase práctica.
 - a. Ejercicios de pase
 - b. Ejercicios de bote
 - c. Ejercicios de entradas y tiros
 - d. Juego de 3x3

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERNÁNDEZ BLANCO, M.E.; FERNÁNDEZ CASARÓN, A.M.; MENDOZA GARCÍA, S. y MUIÑA DÍAZ, M.C. *Los héroes olvidados*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo, 1992.

GARCÍA RUISE, S.; JIMÉNEZ CANO, A.; REBOLLO MARTÍNEZ, J.; CARRASCO SÁNCHEZ, R.; RODRÍGUEZ JAUBERT, C.; JAQUETI PEINADO, E.; TIERRA ORTA, J.; MONTÁVEZ MARTÍN, M. y CANO REMESAL, C. *Deporte y Discapacidad*. Excmo. Diputación de Córdoba, 1993.

PÉREZ, J.C. *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*. Comité Olímpico Español, 1994.

FONT, M.A. *Baloncesto en silla de ruedas (Manual para el entrenador)*. Industrias Gráficas Afanias, 1994

Recursos web

www.feddf/ligadebaloncesto

www.estoesdxt/baloncesto

www.basketarquia/amivel

www.feddf.es/documentos/884.pdf

NATACIÓN PARALÍMPICA. DIFERENCIAS Y SEMEJANZAS. CLASIFICACIONES, REGLAMENTO Y TÉCNICA

Esperanza Jaqueti Peinado

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física. Entrenadora Superior Natación
Universidad de Córdoba. Club Fidas de Natación Adaptada
eo1japee@uco.es

RESUMEN: Conocer la natación paralímpica, la técnica, el reglamento y las distintas adaptaciones de estos dos puntos, dependiendo del grado de discapacidad. La competición en la natación paralímpica: las pruebas y las catorce clases de deportistas. Las aptitudes y actitudes de los entrenadores y de todas aquellas personas que se mueven en esta natación.

1. LA TÉCNICA DE LOS ESTILOS DE NADO. VIRAJES. SALIDAS

En natación paralímpica los estilos, salidas y virajes son igual que en natación olímpica y tan solo se hacen adaptaciones biomecánicas dependiendo de las características del nadador. En este punto vamos a describir los aspectos más característicos de estas técnicas y las variaciones más comunes que se suelen dar. Los cuatro estilos los vamos a describir atendiendo a: la posición del cuerpo, el movimiento de los brazos, el movimiento de las piernas, la coordinación del estilo completo y esas variaciones que se suelen realizar cuando hay falta propulsiva de alguno de los segmentos corporales.

1.1. La mariposa

1.1.1. Posición del cuerpo:

- Posición horizontal
- Posición sobre el pecho
- Movimiento ondulatorio

La falta de movilidad de las piernas impide la ondulación del cuerpo, ya que no hay apoyo de pies. Y la falta de movimiento o amputación de uno de los brazos tiende a dificultar una buena posición horizontal.

1.1.2. Movimiento de brazos:

La entrada:

- Brazos extendidos.
- Codos rotados hacia arriba.
- Las manos miran hacia afuera-abajo.
- Los pulgares son los primeros que entran.
- Entrada a la anchura de los hombros.

Con la falta de movimiento ondulatorio los hombros quedan por la superficie del agua y en algunos casos, por debajo de ésta, por lo que las manos entran después de los codos y no permiten un buen agarre.

Por lo que es muy importante trabajar la amplitud de los hombros y la técnica de la última parte de la tracción.

La tracción:

- Las manos hacia afuera-abajo.
- La mano realiza, en su recorrido, el contorno de un ojo de cerradura.
- Codos altos y adelantados.
- Manos casi se tocan a la altura de las caderas.
- Hacia atrás hasta extender los brazos.

Con falta de movimiento de alguno de los brazos o amputación, los nadadores tienden a cambar el tronco hacia la parte afectada, por lo que la tracción con el brazo ejecutor se realiza fuera de la línea del tronco, siendo menos efectiva.

Los nadadores que no efectúan patada, tienden a acortar la tracción, eliminando la última parte de esta, por lo que: tienen que realizar más ciclos de brazos, mayor frecuencia y disminuye la ondulación. Defectos a eliminar lo máximo posible.

El recobro:

- Codos más altos que las manos.
- Brazos relajados.
- El movimiento del tronco es hacia adelante y no hacia arriba.

Los defectos que hemos visto anteriormente son tienen como consecuencia: movimiento del cuerpo hacia arriba, manos más altas que los codos (brazos en V) y mayor gasto energético.

1.1.3. Movimiento de las piernas:

- Simultáneas
- El movimiento parte de las caderas (incluso de los hombros)
- Pequeña flexión de rodillas
- Empeine en extensión

En amputados del miembro superior, parálisis braquial, falta de movimiento de algunos de los brazos o los dos: la propulsión de piernas es el punto fuerte junto con el movimiento ondulatorio del tronco. Focalizando la atención en el trabajo de estos puntos.

1.1.4. Coordinación del estilo completo:

- Primer batido en la entrada de las manos.
- Segundo batido en la acción hacia atrás-afuera.
- Respiración cada dos brazadas.

1.2. La espalda

1.2.1. Posición del cuerpo:

- Lo más horizontal posible
- Superficie sobre las orejas
- Caderas y piernas cerca de la superficie
- Rolido sobre el brazo propulsor

El movimiento de piernas es necesario para la realización del rolido (giro longitudinal del cuerpo), ya que sin apoyo de estas el cuerpo tiende a girar más allá de los 90° (penalizado reglamentariamente). Y sin este rolido la tracción del brazo se acorta y es menos efectiva.

1.2.2. Movimiento de brazos:

La entrada:

- Brazo en prolongación del hombro
- Giro de la mano hacia fuera
- Dedo meñique es el primero en entrar

Con la falta de rolido adelantan la entrada, no entrando, la mano, en prolongación con el hombro. La falta de propulsión de piernas, acrecentándose cuando no hay control de tronco, se suele apreciar una remada de apoyo al final de la tracción con el otro brazo, es decir mientras un brazo entra el otro se está apoyando y ayudando a que el cuerpo no se gire.

La tracción:

- La mano busca profundidad.
- Flexión del codo.
- Mano hacia atrás-adentro-afuera casi hasta la superficie del agua.
- A la altura de la cintura adentro-abajo.
- Cerca de la cadera y hasta la extensión del brazo.

También se ve perjudicada la profundidad que consigue la mano con esta falta de rolido, que hemos comentado anteriormente. Cuando hay falta de movimiento de piernas, y sobre todo si le sumamos la falta de control de tronco (lesiones medulares), las remadas de las manos efectúan demasiados movimientos, que hay que eliminar, ya que son errores no efectivos.

El recobro:

- El primero en salir es el pulgar
- Brazo extendido y relajado
- El brazo pasa cerca de la oreja
- Giro de la palma hacia fuera

No debería de haber efectos generalizados aunque, con la falta de control de hombros, suelen realizar el recobro muy rápido, y podría provocar movimientos ondulatorios, que habría que corregir.

1.2.3. Movimiento de piernas:

- Flexión de rodilla para luego realizar una extensión brusca de la pierna.
- Pies en flexión plantar y ligera rotación interna.

Cuando hay una amputación o falta de movimiento de una de las piernas, suele aumentarse la acción de la pierna no afectada, con lo que suelen provocar saltos.

1.3. La braza

1.3.1. Posición del cuerpo:

- Posiciones extremas: máxima extensión y máxima flexión
- Sobre el pecho

Con amputación o falta de movimiento de alguno de los brazos, se pierde la posición “sobre el pecho”, por lo que se necesita compensar con las caderas y hombros, evitando la pérdida propulsiva de piernas y la descalificación.

Con amputación o falta de movimiento de una de las piernas, también es necesaria una compensación de caderas y hombros. Y la falta de propulsión de ambas piernas requiere una posición alta en todo momento.

1.3.2. Movimiento de brazos:

La tracción:

- Extensión de brazos, palmas hacia abajo.
- Rotación hacia fuera.
- Se abren en una anchura de los hombros.
- Flexión de los codos.
- Movimiento afuera-abajo.
- Y posteriormente adentro-atrás.
- Codos altos.

La falta propulsiva de piernas necesita una menor apertura de brazos y un movimiento más corto de toda la tracción, para que el desplazamiento sea más continuo y compensar lo máximo posible la falta propulsiva de piernas.

La falta de acción de uno de los brazos provoca un error generalizado de realizar la tracción de la mano propulsiva fuera de la línea del tronco, provocando efectividad de la acción y descompensación de la posición “sobre el pecho”.

El recobro:

- Aproximación entre los codos.
- Palmas de las manos hacia dentro o arriba.
- Extensión de los brazos.

Cuando hay falta de patada, como anteriormente hemos explicado, también se adelanta el recobro y la extensión de los brazos delante casi no se aprecia.

1.3.3. Movimiento de piernas

La batida:

- Giro hacia fuera de pies.
- Rodillas separadas y pies más separados.
- Movimiento de los pies hacia afuera-abajo.
- Movimiento circular hasta la extensión.
- En máxima profundidad unir las plantas de los pies.

Cuando hay una amputación de una de las piernas, el reglamento obliga a mover el colgajo, como si la pierna estuviese completa, y esto provoca un desequilibrio del tronco, ya que hay que realizar un movimiento simultáneo y simétrico de dos “remos” que no son iguales (uno con pala y otro sin ella). Esto necesita un ajuste de caderas y hombros (como antes se ha explicado) para equilibrar el tronco en la posición reglamentaria “sobre el pecho”.

Recobro de las piernas:

- Los pies buscan la superficie del agua.
- Flexión de rodillas y aproximación de los talones a los glúteos

1.3.4. Coordinación del estilo completo:

- La inspiración se realiza al comienzo del recobro.
- Realizar brazada y batida alternativamente.

La respiración cada dos y tres brazadas es la más realizada cuando hay falta de propulsión de piernas, evitando movimientos ondulatorios arriba-abajo.

1.4. El crol

1.4.1. Posición del cuerpo:

- Lo más horizontalmente posible.
- Rotación de hombros (ROLIDO).

Al igual que en el estilo espalda, cuando hay falta de propulsión de piernas y por consiguiente apoyo, el rolido es menor y disminuyendo, más aun, si no hay control de tronco.

1.4.2. Movimiento de brazos:

Entrada:

- En la prolongación del hombro.
- Brazo casi en extensión:

La no ejecución de estas dos acciones no tiene justificación ninguna, por lo que debe ser corregido.

Tracción:

- Movimiento adelante-abajo.
- Flexión del codo y mano adentro-arriba-atrás.
- Unos 90° de flexión.
- La mano pasa por debajo del tronco.

La falta de apoyo de piernas puede llevar a realizar un apoyo hacia afuera en la entrada de la mano, que debe de ser corregido para evitar efectividad y lesión del hombro.

Recobro:

- El codo es el primero en salir del agua.
- Posición del codo alta con respecto a la mano.
- Mano “relajada”.

1.4.3. Movimiento de piernas:

- Flexión de rodilla para luego realizar una extensión brusca de la pierna
- Pies en flexión plantar y ligera rotación interna

1.4.4. Coordinación del estilo completo:

- La inspiración al final del tirón-empuje.
- Entrada de la cara antes que la mano (la cara sumergida verá entrar las 2 manos).

En crol es el estilo más fácil realizar, por la posición ventral del cuerpo y porque las acciones de los brazos se realizan en un plano (sagital) en el que solemos realizar las acciones cotidianas y el ser humano, biomecánicamente, está preparado. Cuando hay falta de movimiento de un brazo es más efectiva realizar la respiración hacia el lado afectado, para poder equilibrar mejor el cuerpo.

1.5. Las salidas

1.5.1. Salidas desde arriba: para mariposa, braza y crol:

- Efectuar un impulso con las piernas (se salta y no se cae)
- Secuencia de la entrada: manos-cabeza-tronco-piernas
- El cuerpo está equilibrado en el vuelo y entrada
- En la entrada se colocan mano-mano y pie-pie juntos
- Deslizamiento con propulsión de piernas hasta la superficie

En la posición de preparados hay un equilibrio-tensión con piernas semiextendidas, manos agarradas, tronco flexionado y cabeza entre las piernas. Con la voz de salida comienza un desequilibrio con impulso de manos y acción de los brazos hacia delante, impulso de la cabeza coincidiendo el final del balanceo de los brazos con la extensión máxima de piernas y fin del impulso de los pies en el poyete.

Cuando el cuerpo ha entrado en el agua se realiza una acción de las piernas hacia abajo para recuperar la posición horizontal y comienzo de acciones propulsivas.

Dependiendo de las características del nadador se les permite realizar una salida: de pie desde el poyete de salida con ayuda de un auxiliar, o sentados en el poyete, o de pie al lado del poyete, o desde el agua con o sin auxiliar.

1.5.2. Salidas desde abajo: para espalda

Desde el agua con las manos agarradas al asidero del poyete y con los pies apoyados en la pared, se realiza una acción coordinada de brazos hacia arriba, extensión de las piernas y movimiento de la cabeza hacia atrás, intentando mirar al extremo contrario de la piscina, permite la salida del agua de las caderas y piernas. La posición arqueada de la espalda para la entrada en agujero y finalizando con una acción de delfín descendente y acción de brazos hacia arriba para colocar al nadador en horizontal y comenzar con las acciones propulsoras.

En natación paralímpica se permite, a las clases bajas, salir con ayuda de un auxiliar y tocando la pared con alguna parte del cuerpo.

1.6. Los virajes

1.6.1. Sencillo de crol, espalda, braza, mariposa

Toque de la mano o manos (en mariposa y braza), colocación del tronco lateral para realizar un giro anteroposterior y una flexión de las piernas hacia la pared. Una de las manos se lleva hacia delante por debajo del agua y la otra hacia delante por encima del agua hasta unirse con la otra mano. Impulso de piernas para llevar al cuerpo por debajo del agua con acciones propulsivas de piernas y tronco (ajustándose al reglamento del estilo).

La adaptación que se realiza cuando no hay propulsión de piernas, el viraje se comienza con un giro anteroposterior ayudado por el apoyo de una mano. Mientras que en el estilo espalda se realiza un giro longitudinal, continuando con el anteroposterior, descrito antes, seguido de un giro longitudinal.

1.6.2. Con volteo (espalda y crol)

Espalda:

- Aproximación
- Giro longitudinal
- Giro transversal con impulso
- Deslizamiento con acciones propulsoras

Crol:

- Aproximación
- Giro transversal
- Giro longitudinal
- Impulso – deslizamiento con acciones propulsivas

No se hacen adaptaciones, ya que los virajes de clases bajas son los descritos en el punto anterior (no hay giro trasversal).

2. LA COMPETICIÓN EN LA NATACIÓN PARALÍMPICA

2.1. Reglamento

Sin meternos de lleno en todas las normas por las que se rige la natación paralímpica, y como se ha detallado todas las técnicas en los nados, salidas y virajes se puede imaginar, a grandes rasgos, las adaptaciones que se realizan en el reglamento. Por esto vamos a detallar aquellos aspectos, en los que no se ha hablado, sobre el protocolo de una competición paralímpica.

- La cámara de salidas**, es el espacio que se destina a los participantes en las siguientes pruebas. Como hay nadadores y nadadoras que necesitan un auxiliar, esta persona no puede ni hablar, ni dar alimento, masaje, etc., al participante. Solo pueden tener auxiliar aquellos participantes que estime su clasificación. Todo auxiliar debe estar identificado y acreditado por la organización.
- Las salidas**. Los auxiliares ayudarán al nadador o nadadora en el momento que se necesite y dejará el espacio cuando termine su labor. Cuando el participante necesite ser sujetado, el auxiliar abrirá las manos, con el sonido de salida, dejando claro que no ha ejecutado empuje ninguno. A los participantes que salgan desde sentados o de pie en el poyete, se les permitirá colocar una toalla o tela que impida que la superficie del poyete pueda provocar lesión.
- Salida, carrera, viraje, llegada**. Los jueces tienen el listado de todos los participantes con la descripción de clase y las exenciones específicas en carrera, viraje, llegada de ellos. Los nadadores con deficiencia total de visión (S13), podrán ser ayudados (por toque) por sus auxiliares en los virajes y la llegada. La técnica se realiza como anteriormente se ha descrito.
- Entrada y salida del agua**. Dependiendo de estas exenciones, cada nadador y nadadora entrará en el agua, con o sin ayuda, a la señal del juez árbitro y los auxiliares evitarán ocupar los espacios de los árbitros y cronometradores, para no dificultar su trabajo.

2.2. Clasificaciones

La natación paralímpica organiza a los nadadores en 14 clases. Cuando la discapacidad es física o por daño cerebral hay 10 variaciones de capacidades. Cuanto menor es la posibilidad de propulsarse la clase es más baja y viceversa (cuanta más propulsión más alta). Se podría explicar con porcentajes: si un nadador tiene el 90% de parecerse a la propulsión de un nadador olímpico, su clase será 9, y si las posibilidades son el 30%, la clase será 3. Y a estas clases se les pone una letra delante: S, SB, SM. S cuando la clase es para el estilo: crol, espalda y mariposa; SB para el estilo braza; y SM para la prueba de estilos individual.

Es lógico que las clases no coincidan en los distintos estilos, porque cada uno de estos estilos de nado la importancia propulsiva de piernas o brazos no es la misma. Mientras que en mariposa, espalda y crol la importancia propulsiva recae en los brazos, en el estilo braza esta importancia propulsiva es de las piernas. Por esto un mismo nadador puede tener una clase S6 (mariposa, espalda, crol), una clase SB5 (braza) y una SM6 (estilos individual).

Las clases de discapacidad física o lesión cerebral son de la 1 a la 10 (S1-S10) en mariposa, espalda, libre y 9 (SB1-SB9) en braza. Cuando la discapacidad es visual las clases son 3 independientemente del estilo que se nade (una misma clase para todos los estilos), ya que no es cuestión propulsiva. En deficientes visuales, y para que no se confundan, están a continuación con los anteriores: S11, S12 y S13 de mayor visión a ninguna. La discapacidad intelectual tiene una única clase: S14.

2.3. Las pruebas

Estas 14 clases tienen limitadas o estipuladas, según se quiera mirar, las pruebas en las competiciones internacionales organizadas por el Comité Paralímpico Internacional (CPI), como son los Juegos Paralímpicos, Campeonatos del Mundo, Campeonatos Europeos, etc.

LONDON 2012 PARALYMPIC GAMES	Clase	MASC		FEM	
		MQS	MET	MQS	MET
50m Freestyle	S2	01:21.68	01:31.41	N/A	N/A
	S3	N/A	N/A	01:21.32	01:28.19
	S4	00:46.31	00:55.07	N/A	N/A
	S5	00:40.46	00:44.27	00:46.87	00:51.69
	S6	00:33.92	00:35.45	00:40.28	00:41.71
	S7	00:31.18	00:32.72	00:37.96	00:40.31
	S8	00:28.95	00:29.48	00:34.32	00:37.02
	S9	00:27.11	00:27.53	00:31.17	00:31.90
	S10	00:25.79	00:26.80	00:30.85	00:31.61
	S11	00:28.69	00:29.80	00:36.68	00:41.48
	S12	00:28.08	00:29.69	00:32.50	00:35.69
	S13	00:25.95	00:26.64	00:33.25	00:35.04
	100m Freestyle	S2	02:59.92	03:26.31	N/A
S3		N/A	N/A	02:58.45	03:11.92
S4		01:46.40	02:07.90	N/A	N/A
S5		01:32.57	01:40.93	01:42.06	01:50.46
S6		01:16.34	01:20.44	01:29.08	01:32.44
S7		01:08.97	01:11.75	01:20.90	01:26.75
S8		01:03.85	01:06.06	01:17.44	01:21.70
S9		00:59.84	01:00.47	01:06.87	01:09.27
S10		00:56.54	00:58.97	01:07.01	01:08.22
S11		01:05.73	01:09.29	01:24.99	01:28.11
S12		01:02.32	01:07.86	01:12.89	01:24.28
S13		00:57.50	00:59.49	01:11.31	01:18.52
200m Freestyle		S2	05:37.51	05:39.29	N/A
	S4	04:00.23	04:38.11	N/A	N/A
	S5	03:16.52	03:36.63	03:42.31	04:39.12
	S14	02:10.28	02:13.18	02:42.45	02:52.83
400m Freestyle	S6	06:01.16	06:33.01	06:38.22	07:14.14
	S7	05:34.62	05:54.69	06:02.25	06:22.62
	S8	05:00.61	05:10.71	05:53.82	06:29.98
	S9	04:36.93	04:48.34	05:06.01	05:20.36
	S10	04:28.76	04:38.35	05:04.00	05:15.06
	S11	05:36.02	06:36.50	07:35.09	07:57.84
	S12	05:18.38	05:54.17	06:28.26	06:51.80
50m Backstr.	S1	02:44.64	02:44.64	N/A	N/A
	S2	01:22.85	1:38.17	01:58.63	02:02.53

	S3	01:12.62	01:30.20	N/A	N/A
	S4	00:56.20	01:06.57	01:14.70	01:15.55
	S5	00:48.03	00:50.24	N/A	
100m Backstr.	S6	01:33.84	01:41.37	01:44.66	01:50.19
	S7	01:20.99	01:26.01	01:41.03	01:44.04
	S8	01:14.46	01:16.89	01:30.67	01:41.03
	S9	01:07.83	01:09.68	01:17.62	01:20.68
	S10	01:06.52	01:10.60	01:17.40	01:20.90
	S11	01:18.98	01:23.73	01:40.22	01:46.11
	S12	01:24.38	01:34.90	01:33.90	01:38.59
	S13	01:07.75	01:18.83	N/A	N/A
50m Breaststr.	S14	01:09.86	01:13.94	01:22.06	01:32.32
	SB2	01:32.35	01:36.97	N/A	N/A
100m Breaststr.	SB3	00:59.49	01:05.72	N/A	N/A
	SB4	01:59.69	02:03.53	02:18.77	02:33.39
	SB5	01:54.11	02:15.56	02:21.83	02:24.77
	SB6	01:37.14	01:44.59	01:57.09	02:06.47
	SB7	01:35.15	01:42.28	02:01.81	02:10.25
	SB8	01:21.22	01:23.85	01:31.69	01:36.25
	SB9	01:14.81	01:19.29	01:28.33	01:31.64
	SB11	01:26.43	01:34.05	01:51.23	01:54.98
	SB12	01:24.68	01:35.82	01:33.11	01:56.10
	SB13	01:19.44	01:26.73	01:47.54	01:52.92
50m Butterfly	SB14	01:16.89	01:19.65	01:34.42	01:41.79
	S5	00:48.24	00:57.76	00:59.34	01:05.28
	S6	00:36.96	00:39.87	00:44.91	00:49.63
100m Butterfly	S7	00:35.58	00:37.79	00:43.41	00:51.15
	S8	01:09.46	01:14.21	01:24.39	01:38.71
	S9	01:04.17	01:06.60	01:14.34	01:17.41
	S10	01:03.23	01:06.30	01:16.69	01:25.97
	S11	01:14.09	01:31.20	N/A	N/A
	S12	01:09.00	01:16.64	01:20.02	1:24.02
150m Medley	S13	01:06.62	01:17.52	N/A	N/A
	SM3	03:53.32	04:55.28	N/A	N/A
200m Individual Medley	SM4	03:09.78	03:37.46	N/A	N/A
	SM5	N/A	N/A	05:12.67	05:28.30
	SM6	03:18.68	03:31.47	03:39.72	03:56.65
	SM7	02:56.89	03:08.44	03:34.90	04:07.62
4x100 Free		34 points		04:39.97	05:01.34
4x100 Medley		34 points		04:56.79	05:36.21

Estas pruebas son más cortas en las clases bajas y más largas para las altas. Para estos Juegos Paralímpicos se han eliminado del calendario pruebas que estaban en los anteriores Juegos Paralímpicos de Pekín y en las que nadadores del equipo español habían conseguido medallas. En esta tabla están las clases, pruebas y mínimas que se van a seguir en los Juegos Paralímpicos de Londres y en gris las pruebas eliminadas. No creo que sea buena idea dejar tan cerrada las posibilidades de participación y no se puede trabajar en condiciones cuando el calendario cambia cada cuatro años. ¿Sería más acertado poner 50 y 100 metros de mariposa, espalda y braza; y 50, 100, 200 y 400 libre?

3. APTITUDES Y ACTITUDES DE ENTRENADORES Y ENTRENADORAS

La natación deportiva viene a ser la misma, ya sea olímpica o paralímpica, y las adaptaciones del reglamento o técnicas son las especializaciones que cada uno debe de ir adquiriendo en su adquisición continua de conocimientos. Los sistemas de entrenamiento y la planificación son iguales en una y otra natación y solo tenemos la diferencia de características de los nadadores y nadadoras a las que estamos entrenando, si el trabajo de las sesiones de entrenamiento debe tener mayor o menor porcentaje de piernas, brazos, velocidad, fuerza o resistencia.

Como cualquier otro entrenador o entrenadora hay que conocer las técnicas y saber que, dependiendo de las características personales del nadador o la nadadora, estas técnicas pueden tener algunas variaciones, por lo que la biomecánica es un área de conocimiento que debemos de tener en nuestra agenda diaria.

Como cualquier entrenador, pero en mayor proporción, tenemos que buscar una actitud que nos predisponga a buscar distintas acciones que mejoren la eficiencia de nuestros nadadores y nadadoras. La biomecánica de las distintas técnicas de natación, que se estudian, no están adaptadas a la natación paralímpica, están descritas por los

resultados de un nado “de libro” realizado por personas sin discapacidad, donde las acciones propulsivas de piernas, brazos, tronco, cabeza, están en situación de: remar, controlar, ejecutar, coordinar.

Este “libro” es nuestra base y a partir de él hay que buscar las “otras formas” de remar, controlar, ejecutar, coordinar.

Para ello tenemos que ir al segundo paso: meterse en el agua intentando sentir lo que siente el nadador al que le estás explicando una técnica, una remada, una acción que no consigue realizar o eliminar. Para ello propongo transformarse acuáticamente para asemejar lo más posible la situación: atarse brazos o piernas, ponerse pesos o elementos de flotación.



Nuestras propuestas deben de salir de estas experiencias personales de sentir y de las que ellos nos propongan después de experimentar distintas habilidades acuáticas, con soluciones abiertas para que cada uno busque sus adaptaciones, que posteriormente se estudiarán y dependiendo del resultado se aceptarán o corregirán.

Cuando se entrene la técnica hay que buscar variedad en las propuestas para conseguir mayor dominio, más autonomía, mayor grado de iniciativas y mejores resultados.

Hay que *investigar en la acción* y difundir los resultados, todos los que estamos en la natación paralímpica ganaremos.

PALABRAS CLAVE: Técnica, adaptación, reglamento, actitudes.

BIBLIOGRAFÍA

FRANCO, P. Y NAVARRO, F. (1980). Natación: habilidades acuáticas para todas las edades. Ed. Hispano Europea. Barcelona.

Jaqueti, E. (2003) La intervención didáctica en las actividades acuáticas. En VVAA, Deporte y Discapacidad (pp.225-239) Córdoba: Diputación de Córdoba.

Navarro, F. (1990). Hacia el dominio de la natación. Madrid: Ed. Gymnos S.L.

REISCHLE, C. (1993). Biomecánica de la natación. Ed. Gymnos S.L.. Madrid.

Rodríguez, C. (2003) Natación Adaptada. En VVAA, Deporte y Discapacidad (pp.195-222) Córdoba: Diputación de Córdoba.

Páginas web:

Jaqueti, E. (2003). Evalúa tu estilo. <http://www.i-natacion.com>