

Manual de deporte inclusivo y adaptado



Metodología y directrices prácticas para actividades deportivas con personas con discapacidad

Ref. proyecto: ERASMUS-SPORT-2024-SSCP
N.º proyecto: 101185547 — NO1Behind Organización
Coordinador: Center for active youth Bitola



**Funded by
the European Union**

Índice

1. Introducción	3
2. Contexto europeo del deporte inclusivo y adaptado	4
3. Comprender la inclusión, la integración, la exclusión y la segregación	6
4. Deporte adaptado frente a deporte inclusivo	8
5. Tipos de discapacidad en el deporte	10
6. Principios básicos de la práctica deportiva inclusiva	13
7. Beneficios de la participación deportiva para las personas con discapacidad	17
8. Metodología para organizar actividades deportivas inclusivas	19
9. Directrices de seguridad y accesibilidad	22
10. Estrategias de comunicación y entrenamiento	24
11. Adaptación de los deportes según el tipo de discapacidad	28
12. Adaptaciones prácticas para diferentes deportes	30
13. Ejemplos de actividades inclusivas	34
14. Evaluación y retroalimentación	39
15. Participación comunitaria y sensibilización	40
16. Recomendaciones	43
17. Conclusión	45
18. Mensaje final	46

1. Introducción



Kick off No1Behind en Valladolid, España

El deporte es una de las herramientas más eficaces para promover la salud, la inclusión social, la igualdad, la confianza, la cooperación y la ciudadanía activa. Para niños, jóvenes y adultos con discapacidad, el acceso al deporte no es solo una oportunidad recreativa, sino también un derecho humano fundamental.

Este manual se ha desarrollado en el marco del proyecto Erasmus+ Sport “NO1Behind” para apoyar a entrenadores, docentes, clubes deportivos, centros educativos, trabajadores juveniles, municipios y organizaciones interesadas en crear entornos deportivos inclusivos y adaptados.

El objetivo de este manual es ofrecer metodologías prácticas, principios, adaptaciones y ejemplos que puedan aplicarse en múltiples deportes y actividades físicas para personas con distintos tipos de discapacidad.

El manual se centra en:

- Igualdad de acceso al deporte.
- Participación segura e inclusiva.
- Adaptación de las actividades según las capacidades individuales.
- Promoción de la cooperación y la empatía.
- Estrategias prácticas para entrenadores y facilitadores.
- Participación a largo plazo y sostenibilidad.

El principio central es sencillo:

Centrarse en las capacidades, no en las limitaciones.

2. Contexto europeo del deporte inclusivo y adaptado



Partido de baloncesto en silla de ruedas en Portugal (foto de archivo de Portugal Sports Hub)

El modelo europeo considera el deporte inclusivo una herramienta fundamental para la salud, el bienestar y la calidad de vida de todas las personas, incluidas las personas con discapacidad.

El objetivo de la Estrategia Europea sobre Discapacidad es reforzar la acción europea y definir un marco general que oriente el trabajo de la Comisión Europea en la propuesta de directrices y recomendaciones a los Estados miembros para promover una mejor inclusión de las personas en el deporte.

La Comisión Europea subraya la importancia de mejorar el bienestar a través del deporte y se compromete a reforzar la participación de las personas con

discapacidad en actividades deportivas mediante una mayor cooperación con las organizaciones deportivas.

La Unión Europea reconoce el deporte como un instrumento importante para la inclusión social, el bienestar, la salud y la participación en igualdad de condiciones.

El deporte inclusivo debe entenderse como cualquier actividad deportiva que promueve la inclusión de las personas con diversidad funcional en la sociedad.

Las actividades implican participación y buscan siempre la igualdad de oportunidades y condiciones en el terreno de juego. El deporte adaptado y el deporte inclusivo no son exactamente lo mismo. Ambos buscan ofrecer a las personas igualdad de oportunidades para participar en el deporte, con independencia de su origen, capacidad o identidad.

La Estrategia Europea sobre Discapacidad promueve:

- Igualdad de oportunidades.
- Acceso a la educación y al deporte.
- Participación activa en la sociedad.
- Reducción de la discriminación y de las barreras sociales.
- Colaboración entre organizaciones e instituciones.

La Comisión Europea anima a las organizaciones deportivas a:

- Aumentar la participación de las personas con discapacidad.
- Mejorar la accesibilidad.
- Formar a entrenadores y facilitadores.
- Crear entornos seguros y saludables.
- Desarrollar metodologías inclusivas.

El deporte inclusivo contribuye a:

- Integración social.
- Reducción de estereotipos.
- Mayor autonomía.
- Mejora de la salud mental.
- Desarrollo de habilidades de comunicación y trabajo en equipo.

3. Comprender la inclusión, la integración, la exclusión y la segregación



Competición de atletismo en Polonia (foto de archivo de Pais21)

Inclusión

La inclusión significa que las personas con discapacidad participan con igualdad de oportunidades en las mismas actividades y entornos que las demás personas.

Inclusión:

- Se centra en las capacidades y la individualidad.
- Respeto la diversidad como un derecho humano.
- Adapta el entorno cuando es necesario.
- Fomenta la participación sin discriminación.

Integración

La integración presupone que las personas con discapacidad deben adaptarse a los sistemas existentes para poder participar.

El entorno cambia muy poco y la responsabilidad recae principalmente en la persona participante.



Semana Europeia del Fútbol de Special Olímpicos y Bragança FA (foto de archivo de Bragança FA)

Exclusión

La exclusión se produce cuando las personas con discapacidad quedan fuera de la participación social debido a barreras físicas, sociales, institucionales o actitudinales.

Segregación

La segregación separa a las personas con discapacidad en espacios, actividades o sistemas aislados.

El deporte inclusivo busca evitar la exclusión y la segregación mediante la creación de una participación compartida y accesible.

4. Deporte adaptado frente a deporte inclusivo



Competición de goalball

Deporte adaptado

El deporte adaptado modifica reglas, equipamientos o entornos para permitir una participación segura y justa de las personas con discapacidad.

Ejemplos:

- Baloncesto en silla de ruedas.
- Boccia.
- Goalball.
- Voleibol sentado.
- Paranatación.

El deporte adaptado puede ser:

Recreativo

Centrado en la salud, la participación, la diversión y el bienestar.

Competitivo

Estructurado a través de federaciones y competiciones como los Juegos Paralímpicos o Special Olímpicos.



Fútbol inclusivo en Bragança FA (foto de archivo)

Deporte inclusivo

El deporte inclusivo permite que personas con y sin discapacidad participen juntas en la misma actividad.

El objetivo es la cooperación, la interacción y la participación en igualdad.

Ejemplos:

- Fútbol inclusivo.
- Baloncesto caminando.
- Pickleball inclusivo.
- Actividades mixtas de atletismo.
- SUP inclusivo (Stand-Up Paddle).

5. Tipos de discapacidad en el deporte



Evento deportivo de Bragança FA (foto de archivo)

Comprender los distintos tipos de discapacidad en el deporte es esencial para que los entrenadores adapten las actividades de forma segura, eficaz e inclusiva. Las discapacidades físicas afectan al movimiento, la coordinación, el equilibrio, la movilidad o el funcionamiento físico general, y pueden incluir lesiones medulares, amputaciones, parálisis cerebral, distrofia muscular y parálisis. Para favorecer la participación, las adaptaciones pueden incluir el uso de sillas de ruedas deportivas, distancias modificadas, reducción de la velocidad, rampas o dispositivos de apoyo y patrones de movimiento alternativos. Estos ajustes permiten que las personas participantes realicen actividad física de una manera acorde con sus capacidades, manteniendo la seguridad y el disfrute.

Otros tipos de discapacidad también requieren enfoques específicos para garantizar la inclusión. La discapacidad visual, que puede implicar pérdida parcial o total de la visión, puede apoyarse mediante balones sonoros, orientación verbal, marcas táctiles, cuerdas guía, instrucciones de audio y materiales de alto contraste. La discapacidad auditiva, que afecta a la capacidad de oír sonidos o

comunicación verbal, puede abordarse mediante demostraciones visuales, lengua de signos, señales luminosas, instrucciones escritas y un uso intenso del contacto visual y el lenguaje corporal. Las discapacidades intelectuales, que afectan al funcionamiento cognitivo, la velocidad de aprendizaje y la comunicación, se benefician de instrucciones sencillas, repetición, apoyo visual, rutinas estructuradas, tareas más pequeñas y refuerzo positivo. En algunos casos, las personas participantes pueden presentar discapacidades múltiples, combinando dificultades físicas, sensoriales o intelectuales, lo que requiere una planificación individualizada y apoyo coordinado de distintos profesionales para garantizar una participación deportiva segura y significativa.

5.1 Discapacidades físicas

Las discapacidades físicas afectan al movimiento, la coordinación, el equilibrio, la movilidad o el funcionamiento físico.

Ejemplos:

- Lesión medular.
- Amputación.
- Parálisis cerebral.
- Distrofia muscular.
- Parálisis.

Posibles adaptaciones:

- Sillas de ruedas deportivas.
- Distancias modificadas.
- Velocidad reducida.
- Uso de rampas o dispositivos de apoyo.
- Patrones de movimiento alternativos.

5.2 Discapacidad visual

La discapacidad visual incluye la pérdida parcial o total de la visión.

Posibles adaptaciones:

- Balones sonoros.
- Orientación verbal.
- Marcas táctiles.

- Cuerdas guía.
- Instrucciones de audio.
- Materiales de alto contraste.

5.3 Discapacidad auditiva

La discapacidad auditiva afecta a la capacidad de oír sonidos o instrucciones verbales.

Posibles adaptaciones:

- Demostraciones visuales.
- Lengua de signos.
- Señales luminosas.
- Instrucciones escritas.
- Contacto visual y lenguaje corporal.

5.4 Discapacidades intelectuales

Las discapacidades intelectuales afectan al funcionamiento cognitivo, la comunicación, la velocidad de aprendizaje y la interacción social.

Posibles adaptaciones:

- Instrucciones sencillas y claras.
- Repetición.
- Apoyo visual.
- Rutinas estructuradas.
- Tareas más pequeñas.
- Refuerzo positivo.

5.5 Discapacidades múltiples

Algunas personas participantes pueden tener combinaciones de discapacidades físicas, sensoriales o intelectuales.

Estos casos requieren planificación individualizada y apoyo multidisciplinar.

6. Principios básicos de la práctica deportiva inclusiva



Evento de deporte inclusivo de Bragança FA (foto de archivo)

Los principios básicos de la práctica deportiva inclusiva comienzan con la seguridad como máxima prioridad. Los entrenadores son responsables de garantizar que todas las actividades se realicen en un entorno seguro mediante la evaluación de riesgos, el seguimiento de la fatiga, la supervisión adecuada, la garantía de instalaciones accesibles, el uso de equipamiento seguro y adecuado y el conocimiento completo de los procedimientos de emergencia. Junto a la seguridad, es esencial un enfoque individualizado, ya que cada participante tiene distintas capacidades, motivaciones, ritmos de aprendizaje y necesidades. Esto implica evitar suposiciones y adaptar los métodos de entrenamiento para que cada persona pueda participar de una forma adecuada a su situación específica.

La flexibilidad también es un principio clave, ya que permite ajustar las actividades según la condición física, los niveles de energía, las necesidades de comunicación, la motivación y el estado emocional. El enfoque debe mantenerse siempre en la participación por encima del rendimiento, priorizando el disfrute, la confianza y el desarrollo personal frente a los resultados competitivos. La comunicación clara respalda este enfoque asegurando que las instrucciones sean breves, sencillas, a menudo visuales o demostradas, y que se repitan cuando sea necesario para facilitar la comprensión. Por último, el respeto y la empatía deben guiar todas las interacciones, creando un entorno positivo y de apoyo en el que cada participante se sienta valorado, incluido y motivado para participar.

La seguridad primero

La seguridad es siempre la prioridad.

Los entrenadores deben:

- Evaluar los riesgos.
- Controlar la fatiga.
- Garantizar instalaciones accesibles.
- Utilizar equipamiento seguro.
- Proporcionar supervisión.
- Conocer los procedimientos de emergencia.

Enfoque individualizado

Cada participante tiene distintas capacidades, necesidades, motivaciones y ritmos de aprendizaje.

Evitar suposiciones generales.

Flexibilidad

Las actividades deben poder adaptarse en función de:

- Condición física.
- Nivel de energía.
- Necesidades de comunicación.

- Motivación.
- Estado emocional.

Participación por encima del rendimiento

El objetivo es una participación significativa, confianza, disfrute y desarrollo personal.

Comunicación clara

Las instrucciones deben ser:

- Breves.
- Sencillas.
- Visuales siempre que sea posible.
- Demostradas físicamente.
- Repetidas cuando sea necesario.
-

Respeto y empatía

Crear un entorno de apoyo en el que las personas participantes se sientan respetadas y valoradas.

7. Beneficios de la participación deportiva para las personas con discapacidad



Fútbol caminando para personas con discapacidad de Bragança FA (foto de archivo)

La participación deportiva es una herramienta poderosa para la inclusión, la salud, la autonomía y la participación social. Para las personas con discapacidad, el deporte no debe verse solo como actividad física, sino como una vía hacia la confianza, la participación comunitaria y la igualdad de oportunidades.

Beneficios físicos

- Mejora la movilidad, el equilibrio, la coordinación y las habilidades motoras.
- Fortalece la salud cardiovascular, la resistencia y la condición física general.
- Apoya rutinas saludables y estilos de vida activos desde la infancia.
- Ayuda a las personas participantes a comprender y gestionar su propio cuerpo, energía y límites.

Beneficios psicológicos

- Aumenta la autoconfianza, la motivación y la autoestima.
- Reduce el aislamiento, el estrés y la ansiedad.
- Desarrolla resiliencia, autonomía y sentido de logro.
- Anima a las personas participantes a centrarse en sus capacidades en lugar de en sus limitaciones.

Beneficios sociales

- Promueve el trabajo en equipo, la comunicación y la cooperación.
- Crea amistades y relaciones positivas entre iguales.
- Reduce estereotipos y barreras sociales.

Refuerza la inclusión comunitaria mediante experiencias deportivas compartidas.

Beneficios educativos y cívicos

- Desarrolla habilidades para la vida como el respeto, la responsabilidad, el liderazgo y el juego limpio.
- Fomenta la ciudadanía activa y la participación en la vida comunitaria.
- Apoya la sensibilización sobre entornos saludables y sostenibles, en línea con el enfoque del proyecto NO1Behind.

8. Metodología para organizar actividades deportivas inclusivas

Las actividades deportivas inclusivas deben planificarse, ejecutarse y evaluarse mediante una metodología flexible y centrada en la persona participante. El principio principal es adaptar la actividad a la persona, no la persona a la actividad.

Paso 1 – Evaluación inicial

Antes de organizar la actividad, los entrenadores deben identificar:

- Tipo de discapacidad y capacidades funcionales.
- Necesidades de comunicación.
- Consideraciones médicas o de seguridad.
- Experiencia deportiva previa.
- Intereses personales y motivación.
- Apoyo, equipamiento o medidas de accesibilidad necesarios.

Paso 2 – Definir objetivos claros

Los objetivos deben ser realistas, sencillos y medibles. Pueden incluir:

- Aumentar la participación y el disfrute.
- Mejorar la movilidad, el equilibrio o la coordinación.
- Promover el trabajo en equipo y la comunicación.
- Construir confianza y autonomía.
- Crear interacción entre participantes con y sin discapacidad.

Paso 3 – Adaptar la actividad

Las actividades deben adaptarse mediante:

- Reglas modificadas.
- Equipos más pequeños o tiempos de juego más cortos.
- Espacios accesibles y equipamiento seguro.
- Instrucciones visuales, verbales o táctiles.
- Diferentes niveles de dificultad dentro de la misma actividad.
- Retos cooperativos en lugar de tareas puramente competitivas.

Paso 4 – Preparar a entrenadores y facilitadores

Todo el personal debe comprender:

- Conocimientos básicos sobre discapacidad.
- Comunicación inclusiva.
- Prevención de riesgos y primeros auxilios.
- Cómo adaptar las actividades en tiempo real.
- Cómo fomentar la participación sin sobreprotección.

Paso 5 – Implementar progresivamente

Las actividades deben pasar de lo sencillo a lo más complejo:

- Calentamiento y familiarización.
- Ejercicios básicos individuales o por parejas.
- Actividades en pequeños grupos.
- Juegos cooperativos.
- Competiciones amistosas o demostraciones comunitarias.

Paso 6 – Evaluar y ajustar

Después de cada actividad, recoger comentarios de:

- Participantes.
- Familias o personas de apoyo.
- Entrenadores y voluntarios.
- Organizaciones socias.

La evaluación debe centrarse en la participación, el disfrute, la seguridad, la inclusión, la confianza y la mejora, no solo en el rendimiento.

9. Directrices de seguridad y accesibilidad

Las directrices de seguridad y accesibilidad son esenciales para crear entornos deportivos inclusivos donde todos los participantes puedan tomar parte con confianza e independencia. Las instalaciones accesibles ayudan a eliminar barreras físicas y garantizan que las personas con diferentes necesidades puedan moverse con seguridad y comodidad. Entre los elementos importantes se incluyen rampas, aseos accesibles, suelos antideslizantes, entradas amplias, señalización clara e iluminación adecuada. Estas adaptaciones mejoran la seguridad, apoyan la participación y crean un entorno acogedor para todas las personas implicadas en actividades deportivas.

El equipamiento accesible y una preparación eficaz ante emergencias también son componentes importantes del deporte inclusivo seguro. El equipamiento adaptado, como balones sonoros, balones más grandes, materiales más blandos, equipamiento ligero, sillas de ruedas deportivas y marcadores táctiles, permite que las personas participantes se impliquen de forma más efectiva según sus

capacidades. Los entrenadores y el personal también deben estar preparados conociendo los contactos de emergencia, comprendiendo las necesidades específicas de los participantes, teniendo botiquines de primeros auxilios disponibles y controlando factores como la hidratación y la fatiga. Un entorno deportivo bien preparado reduce riesgos y ayuda a garantizar que todos los participantes puedan disfrutar de las actividades con seguridad.

Accesibilidad de las instalaciones

Las instalaciones deben incluir:

- Rampas.
- Aseos accesibles.
- Suelos antideslizantes.
- Entradas amplias.
- Señalización clara.
- Buena iluminación.

Accesibilidad del equipamiento

Ejemplos:

- Balones sonoros.
- Balones más grandes.
- Materiales más blandos.
- Equipamiento ligero.
- Sillas de ruedas deportivas.
- Marcadores táctiles.

Preparación médica y ante emergencias

Los entrenadores deben:

- Conocer los contactos de emergencia.
- Comprender las condiciones de los participantes.
- Tener acceso a botiquines de primeros auxilios.
- Controlar la hidratación y la fatiga.

10. Estrategias de comunicación y entrenamiento

La comunicación eficaz es un elemento clave en el entrenamiento, especialmente en contextos deportivos inclusivos donde las personas participantes pueden tener diferentes necesidades y capacidades. Los entrenadores deben utilizar instrucciones claras y sencillas, apoyadas en demostraciones y señales visuales para facilitar la comprensión de la información. El refuerzo positivo, las rutinas constantes y el contacto visual directo también pueden mejorar la claridad y la implicación durante las actividades. Estas estrategias ayudan a los participantes a seguir las tareas con mayor eficacia, reducen la confusión y aumentan la confianza al aprender nuevas habilidades.

Las estrategias de apoyo motivacional y emocional son igualmente importantes para crear una experiencia deportiva positiva. Los entrenadores deben centrarse en celebrar el esfuerzo en lugar de los resultados, recompensar la participación, fomentar el trabajo en equipo y evitar comparaciones entre participantes. Poner el énfasis en la mejora personal ayuda a construir confianza y reduce la presión. Además, los entrenadores deben garantizar que las personas participantes se sientan seguras, incluidas, escuchadas, valoradas y motivadas en todo momento. Cuando estos principios se aplican de forma constante, crean un entorno de apoyo en el que las personas pueden desarrollarse tanto física como emocionalmente.

Comunicación eficaz en el entrenamiento



Actividades
de
entrenamiento
de fútbol en
Bitola



Utilizar:

- Demostraciones.
- Señales visuales.
- Refuerzo positivo.
- Instrucciones sencillas.
- Contacto visual.
- Rutinas constantes.

Estrategias motivacionales

- Celebrar el esfuerzo.
- Recompensar la participación.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Evitar la comparación.
- Centrarse en la mejora.



kick boxing en Bitola



Actividades de entrenamiento de

Apoyo emocional

Los entrenadores deben crear un entorno en el que los participantes se sientan:

- Seguros.
- Incluidos.
- Escuchados.
- Valorados.
- Motivados.

11. Adaptación de los deportes según el tipo de discapacidad



Competición de boccia (foto de archivo)

Adaptar las actividades deportivas a los distintos tipos de discapacidad es esencial para garantizar la igualdad de participación, la inclusión y el disfrute de todas las

personas. Cada persona tiene capacidades y necesidades únicas, y las adaptaciones adecuadas ayudan a eliminar barreras que pueden impedir su plena participación en la actividad física. Al modificar reglas, equipamiento, métodos de comunicación y estructuras de actividad, los deportes pueden hacerse más accesibles, permitiendo a las personas participantes desarrollar habilidades físicas, sociales y emocionales en un entorno seguro y de apoyo.

Los distintos tipos de discapacidad requieren adaptaciones específicas para maximizar la participación y el éxito. Para las personas con discapacidades físicas, ajustes como reducir distancias, modificar requisitos de movimiento, permitir la participación sentada, usar dispositivos de apoyo y ofrecer tiempo adicional de recuperación pueden mejorar la accesibilidad. Las personas con discapacidad visual se benefician de instrucciones de audio, equipamiento sonoro, límites táctiles, asistencia guiada y sesiones de orientación antes de las actividades. Para las personas con discapacidad auditiva, las demostraciones visuales, las señales manuales, las tarjetas visuales y una ubicación clara que permita ver las instrucciones son muy eficaces. Las personas con discapacidades intelectuales suelen beneficiarse de instrucciones breves y sencillas, rutinas constantes, repetición, ejemplos visuales y una reducción del número de reglas. Estas adaptaciones ayudan a crear entornos deportivos inclusivos donde todas las personas pueden participar con confianza y alcanzar su máximo potencial.

Ejemplos de adaptaciones por tipo de discapacidad:

Discapacidades físicas

Adaptaciones:

- Reducir distancias.
- Modificar los requisitos de movimiento.
- Permitir la participación sentada.
- Utilizar dispositivos de apoyo.
- Aumentar el tiempo de recuperación.

Discapacidad visual

Adaptaciones:

- Instrucciones de audio.
- Equipamiento sonoro.
- Límites táctiles.
- Asistencia guiada.
- Recorridos de orientación antes de las actividades.

Discapacidad auditiva

Adaptaciones:

- Demostraciones visuales.
- Señales manuales.
- Tarjetas visuales.
- Situar a los participantes donde puedan ver las instrucciones.

Discapacidades intelectuales

Adaptaciones:

- Instrucciones breves.
- Rutinas claras.
- Repetición.
- Ejemplos visuales.
- Número reducido de reglas.

12. Adaptaciones prácticas para diferentes deportes



Atletismo en silla de ruedas en Bragança (foto de archivo de Portugal Sports Hub)

Las adaptaciones prácticas en distintos deportes son esenciales para garantizar que participantes de todas las capacidades puedan tomar parte de forma segura, eficaz y agradable. Al modificar equipamiento, zonas de juego, reglas y métodos de enseñanza, las actividades deportivas pueden ajustarse a las diversas necesidades de las personas con discapacidad. Estas adaptaciones no solo aumentan la accesibilidad, sino que también promueven la inclusión, la confianza, el desarrollo de habilidades y la igualdad de oportunidades para participar en la actividad física y el deporte.

Cada deporte ofrece posibilidades únicas de adaptación. En fútbol, las modificaciones pueden incluir campos más pequeños, formatos de fútbol caminando, balones sonoros, menos jugadores, reglas flexibles y marcadores visuales. El baloncesto puede adaptarse con canastas más bajas, balones más ligeros, baloncesto en silla de ruedas, baloncesto caminando y pistas de tamaño reducido. Las adaptaciones en voleibol incluyen voleibol sentado, redes más bajas, balones más grandes y permitir múltiples contactos con el balón. En atletismo, pueden utilizarse carreras guiadas, carreras en silla de ruedas, distancias reducidas y material de lanzamiento adaptado. La natación puede incluir elevadores de acceso a la piscina, dispositivos de flotación, apoyo individual y sistemas de guía en calles. El tenis y otros deportes de raqueta pueden adaptarse con raquetas más grandes, pelotas más blandas, botes adicionales y participación en silla de ruedas. Las artes marciales pueden incorporar técnicas sentadas, contacto controlado, apoyo al equilibrio y secuencias simplificadas,

mientras que las actividades de fitness y gimnasio pueden usar bandas de resistencia, ejercicios sentados, niveles de intensidad reducidos y entrenamiento de movimiento funcional. Estas adaptaciones prácticas ayudan a garantizar que el deporte siga siendo accesible y significativo para todas las personas.

Fútbol

Posibles adaptaciones:

- Campo más pequeño.
- Fútbol caminando.
- Balón sonoro.
- Número reducido de jugadores.
- Reglas flexibles.
- Marcadores visuales.

Baloncesto

Posibles adaptaciones:

- Canastas más bajas.
- Balones más ligeros.
- Baloncesto en silla de ruedas.
- Baloncesto caminando.
- Tamaño de pista reducido.

Voleibol

Posibles adaptaciones:

- Voleibol sentado.
- Red más baja.
- Balón más grande.
- Se permiten múltiples contactos con el balón.

Atletismo

Posibles adaptaciones:

- Carrera guiada.

- Carreras en silla de ruedas.
- Distancias reducidas.
- Material de lanzamiento adaptado.

Natación

Posibles adaptaciones:

- Elevadores de acceso a la piscina.
- Dispositivos de flotación.
- Apoyo individual.
- Guía de calles.

Tenis y deportes de raqueta

Posibles adaptaciones:

- Raquetas más grandes.
- Pelotas más blandas.
- Se permite un bote adicional.
- Participación en silla de ruedas.

Artes marciales/deportes de combate

Posibles adaptaciones:

- Técnicas sentadas.
- Contacto controlado.
- Apoyo al equilibrio.
- Secuencias simplificadas.

Actividades de fitness y gimnasio

Posibles adaptaciones:

- Bandas de resistencia.
- Ejercicios sentados.
- Intensidad reducida.
- Entrenamiento de movimiento funcional.

13. Ejemplos de actividades inclusivas

Nombre: Actividad 1 – Circuito cooperativo por estaciones	
Objetivo general: Promover la actividad física, la inclusión, la coordinación y el trabajo en equipo mediante estaciones de ejercicios adaptables.	
Participantes:	- Personas con y sin discapacidad. - Edad recomendada: 10+. - Máximo: 20 participantes.
Espacio:	Gimnasio, patio escolar o zona exterior llana.
Actividad 1 – Circuito cooperativo por estaciones	
Calentamiento (10 minutos)	- Ejercicios de movilidad articular. - Marcha asistida. - Estiramientos. - Movimiento con música.
Parte fundamental (30 minutos)	Circuito por estaciones (30 minutos) Estación 1 – Reto de lanzamiento Objetivo: Lanzar una pelota dentro de un aro o una canasta. Adaptaciones: - Diferentes distancias. - Dianas en el suelo. - Lanzamiento asistido. - Uso de los pies o dispositivos de apoyo. Estación 2 – Recorrido de obstáculos Objetivo: Desplazarse alrededor de conos o marcadores. Adaptaciones: - Caminos amplios. - Cuerdas guía. - Asistentes. - Obstáculos reducidos.

	Estación 3 – Lanzamiento por correspondencia de colores Objetivo: Lanzar pelotas de colores a dianas del mismo color. Adaptaciones: - Orientación sonora. - Marcadores táctiles. - Asistencia física. Estación 4 – Caminata cooperativa Objetivo: Desplazarse en parejas mientras se equilibra una pelota. Adaptaciones: - Balones más grandes. - Apoyo adicional. - Distancia reducida.
Vuelta a la calma (10 minutos)	Actividades: - Ejercicios de respiración. - Estiramientos. - Círculo de reflexión. - Debate grupal.

Nombre: Actividad 2 – Reto paralímpico para entrenadores	
Objetivo general: Promover la empatía y la comprensión del deporte adaptado mediante retos prácticos.	
Participantes:	- Personas con y sin discapacidad. - Edad recomendada: 10+. - Máximo: 20 participantes.
Espacio:	Gimnasio, patio escolar o zona exterior llana.
Actividad 2 – Reto paralímpico para entrenadores	
Calentamiento (10 minutos)	- Ejercicios de movilidad articular. - Marcha asistida. - Estiramientos.

	- Movimiento con música.
Parte fundamental (30 minutos)	Circuito por estaciones (30 minutos) Estación 1 - Lanzamiento de baloncesto con una mano Los entrenadores lanzan utilizando solo una mano. Estación 2 - Carrera a la pata coja Los participantes completan un recorrido corto saltando sobre una pierna. Estación 3 - Dibujo de los anillos olímpicos con la boca Los participantes dibujan utilizando un rotulador sujeto con la boca. Estación 4 - Carrera de desplazamiento sentado Los participantes se desplazan mediante propulsión sentada en una silla de ruedas. Estación 5 - Lanzamiento de aro con orientación sonora Los participantes lanzan un aro utilizando orientación sonora.
Vuelta a la calma (10 minutos)	Actividades: - Ejercicios de respiración. - Estiramientos. - Círculo de reflexión. - Debate grupal.

14. Evaluación y retroalimentación



Selección nacional portuguesa de parahockey (foto de archivo de la Federación Portuguesa de Hockey)

La evaluación y la retroalimentación son elementos importantes en el desarrollo de programas deportivos inclusivos, ya que ayudan a mejorar la calidad de las actividades y la experiencia general de los participantes. Mediante una evaluación periódica, los entrenadores y organizadores pueden comprender qué funciona bien e identificar áreas que pueden necesitar mejora. Pueden utilizarse distintos métodos, como la observación durante las actividades, cuestionarios, entrevistas, seguimiento del progreso y comentarios de familias o redes de apoyo. Estos enfoques aportan información valiosa sobre las necesidades, preferencias y desarrollo de los participantes.

El éxito de un programa deportivo adaptado puede medirse mediante varios indicadores, como los niveles de participación, la motivación, la interacción social, el desarrollo de habilidades, la confianza y la constancia en la asistencia. Los cambios positivos en estas áreas demuestran que las adaptaciones son eficaces y que las personas participantes se están beneficiando de las actividades. La

retroalimentación continua permite que los programas sigan siendo flexibles, garantizando que todas las personas reciban el apoyo que necesitan para participar, progresar y sentirse incluidas.

La evaluación ayuda a mejorar la calidad del programa y la experiencia de los participantes.

Métodos de evaluación

- Observación.
- Cuestionarios.
- Entrevistas.
- Seguimiento del progreso.
- Comentarios de la familia.

Indicadores de éxito

- Niveles de participación.
- Motivación.
- Interacción social.
- Desarrollo de habilidades.
- Confianza.
- Constancia en la asistencia.

15. Participación comunitaria y sensibilización



Fotos de surf (foto de archivo de Pais21)

La participación comunitaria y la sensibilización desempeñan un papel clave en la creación de entornos deportivos más sólidos e inclusivos. Cuando las comunidades participan activamente, las personas son más conscientes de la importancia de la participación en igualdad y de los beneficios del deporte adaptado. Acciones como organizar jornadas deportivas inclusivas, invitar a familias y escuelas, promover campañas de sensibilización, colaborar con municipios, utilizar las redes sociales para aumentar la visibilidad y compartir historias de éxito ayudan a unir a las personas y fomentan una participación más amplia. La implicación comunitaria también contribuye a reducir estereotipos, aumentar la comprensión y construir un entorno más solidario en el que las personas con discapacidad sean reconocidas por sus capacidades y logros.

El deporte inclusivo es más fuerte cuando participan las comunidades.

Posibles acciones:

- Organizar jornadas deportivas inclusivas.
- Invitar a familias y escuelas.
- Promover campañas de sensibilización.

- Colaborar con municipios.
- Utilizar las redes sociales para dar visibilidad.
- Compartir historias de éxito.

La participación comunitaria ayuda a reducir estereotipos y aumentar la comprensión.

16. Recomendaciones



Los entrenadores, clubes deportivos, escuelas y municipios tienen un papel importante en la promoción del deporte inclusivo y en garantizar que todas las personas tengan la oportunidad de participar. Los entrenadores deben demostrar paciencia, adaptar las actividades según las necesidades individuales, centrarse en las fortalezas de los participantes, comunicarse con claridad, fomentar el trabajo en equipo y priorizar el disfrute durante todo el proceso. Los clubes deportivos pueden apoyar la inclusión mejorando la accesibilidad, proporcionando formación periódica al personal, creando políticas de inclusión, invirtiendo en equipamiento adaptado y colaborando con organizaciones de discapacidad. Las escuelas y los municipios pueden contribuir promoviendo la igualdad de acceso, apoyando programas inclusivos, desarrollando alianzas y garantizando infraestructuras accesibles. Juntas, estas acciones ayudan a crear entornos deportivos acogedores donde personas de todas las capacidades pueden participar, desarrollar habilidades y sentirse valoradas.

Para entrenadores

- Ser paciente.
- Adaptar constantemente.
- Centrarse en las fortalezas.
- Comunicarse con claridad.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Priorizar el disfrute.

Para clubes deportivos

- Mejorar la accesibilidad.
- Formar al personal periódicamente.
- Desarrollar políticas de inclusión.

- Invertir en equipamiento adaptado.
- Colaborar con organizaciones de discapacidad.

Para escuelas y municipios

- Promover la igualdad de acceso.
- Apoyar programas inclusivos.
- Crear alianzas.
- Proporcionar infraestructuras accesibles.

17. Conclusión

El deporte inclusivo y adaptado representa mucho más que la participación en actividades físicas; es una herramienta poderosa para promover la dignidad, la igualdad, la inclusión y la conexión humana. Al crear entornos deportivos accesibles y acogedores, las personas con discapacidad tienen la oportunidad de mejorar su salud física, desarrollar nuevas habilidades, construir relaciones significativas, aumentar su independencia, reforzar su confianza y desempeñar un papel activo en la sociedad. El deporte adaptado permite a las personas centrarse

en sus capacidades en lugar de en sus limitaciones, creando oportunidades de crecimiento personal y logro.

Al mismo tiempo, el deporte inclusivo tiene un impacto positivo en la comunidad en general al fomentar la empatía, el respeto, la cooperación y una mejor comprensión de la diversidad. Mediante la implicación de entrenadores, clubes, escuelas, familias y comunidades, se pueden reducir las barreras y más personas pueden experimentar los beneficios del deporte. La creación de oportunidades inclusivas contribuye a una sociedad donde las diferencias se valoran y todas las personas tienen la posibilidad de participar. El principio fundamental sigue siendo claro: toda persona, independientemente de su capacidad, debe tener la oportunidad de acceder al deporte, disfrutarlo y beneficiarse de él.

18. Mensaje final

Como mensaje final, podemos decir que el deporte inclusivo consiste en crear oportunidades donde cada persona pueda participar, desarrollarse y sentirse valorada con independencia de sus capacidades o dificultades. Las diferencias nunca deben convertirse en barreras que impidan a las personas experimentar los beneficios físicos, sociales y emocionales del deporte. Cuando las actividades se

adaptan con una planificación, comunicación y apoyo adecuados, los participantes pueden descubrir su potencial, ganar confianza, mejorar sus habilidades y crear conexiones positivas con otras personas.

Crear entornos deportivos inclusivos requiere compromiso, empatía, flexibilidad y cooperación de todas las partes implicadas, incluidos entrenadores, escuelas, clubes deportivos, familias y organizaciones. Pequeñas adaptaciones y enfoques cuidadosos pueden marcar una diferencia significativa para garantizar que las actividades sean accesibles y agradables para todos los participantes. Al promover la inclusión y eliminar barreras innecesarias, el deporte se convierte en un espacio donde se respeta la diversidad, se celebran los logros y todas las personas tienen la oportunidad de contribuir y pertenecer.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del/de los autores(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.