

Estudiantes 1º Curso Educación Social
| Psicología del Desarrollo |



EL DEPORTE ADAPTADO

Somos un grupo de estudiantes del grado de Educación Social de la Universidad Complutense de Madrid, y hemos realizado un artículo sobre el deporte adaptado. Visitamos dos centros y en uno de ellos realizamos entrevistas a personas que practican Hockey en Silla de Ruedas Eléctrica.

El primer centro visitado fue la Fundación Lesionado Medular (www.medular.org), en la cual se trabaja diariamente para que, personas con lesión medular, puedan recibir una rehabilitación específica que les permita mantener sus condiciones físicas, su inclusión social y su autonomía y seguridad personal.

Uno de los campos más populares en este centro es el deporte, en el cuál se trabaja la forma física y el trabajo en equipo. Se llevan a cabo 5 deportes adaptados en esta fundación: el tenis de mesa, el quad-rugby, la boccia, el stacking y los dardos. Cada uno de ellos se adapta al grado de lesión de cada individuo, intentando así crear una igualdad entre ellos a la hora de llevar a cabo la actividad deportiva. El tenis de mesa, la boccia y el quad-rugby están considerados deportes paralímpicos.

- ◆ **TENIS DE MESA:** Algunos de los representantes de la selección española de tenis de mesa provienen de este centro. Las reglas son las mismas en el tenis de mesa paralímpico que en el tenis de mesa convencional, pero dependiendo de las lesiones y de las capacidades de los jugadores para moverse, por ejemplo, los jugadores se podrán apoyar en la mesa para golpear la pelota, siempre y cuando no la muevan. Para evitar cualquier tipo de desventaja, a la hora de practicar este deporte, los jugadores están agrupados según sus lesiones.
- ◆ **QUAD-RUGBY:** es relativamente nuevo en España como deporte paralímpico, ya que el primer equipo se creó en octubre de 2011. Se podría decir que agrupa 3 deportes diferentes en uno: rugby, baloncesto y balonmano. Se juega en una cancha de baloncesto y cada equipo tiene 4 jugadores diferentes. Es un deporte de contacto, en el cual se pueden chocar sillas, pero no está permitido el contacto directo entre contrincantes. Se debe pasar o botar el balón cada 10 segundos, como en el baloncesto, y se considerará gol cuando la pelota entre en la portería.
- ◆ **LA BOCCIA:** La boccia o bocha es un deporte paralímpico con rasgos muy similares a los de la petanca. A modo recreativo, en el centro es jugado por personas en edad más avanzada, y, a nivel más profesional, la competición se clasifica según los niveles de discapacidad, pero partiendo de la base inicial de que los jugadores de este deporte son personas en silla de ruedas con parálisis cerebral o discapacidad física severa de por lo menos 3 miembros amputados, ya sean 2 brazos y una pierna o 2 piernas y un brazo. En este deporte se utiliza una canaleta, y en el caso de que no puedan utilizar los brazos, disponen de un acompañante que le mueve la canaleta, aunque este siempre está de espaldas al sitio que hay que tirar para que sea el propio lanzador el que lo dirija.
- ◆ **EL STACKING:** es un deporte muy nuevo en España que consiste en montar y desmontar pirámides con vasos de plástico en el menor tiempo posible. Tiene muchas ventajas terapéuticas ya que agudiza la memoria y desarrolla la lateralidad. Es un deporte que puede realizar personas con la capacidad de coger, apilar y soltar los vasos.



◆ **LOS DARDOS:** (electrónicos) son además de un entretenimiento, un deporte creciente día a día a nivel mundial. En el caso de las personas con lesiones medulares, su forma de participación dependerá del nivel de lesión que estos presenten. Se utiliza una cerbatana debido a no poder usar los brazos, sujetada y movida por un instrumento que llevan en la barbilla que mueve la cerbatana. José Manuel Jerónimo se proclamó campeón de dardos electrónicos (nivel 5) de la Comunidad de Madrid, entre 63 personas sin ningún tipo de discapacidad, este pertenece a la fundación del lesionado medular.

Nos enseñaron un video en la Fundación Lesionado Medular sobre las diferencias de los dardos entre personas con el 100% de movilidad y personas con movilidad reducida. Las personas que tienen el 100% de movilidad tienen una mayor capacidad y potencia pulmonar incluso haciendo una simulación reduciendo su movilidad.

<https://www.youtube.com/watch?v=OfCY6e-O9To>

La segunda visita que realizamos fue al Polideportivo Municipal José Caballero, donde realizamos varias entrevistas sobre el Hockey en silla de ruedas eléctrica.

El hockey en silla de ruedas eléctrica (HSRE) es un deporte de equipo, especialmente dirigido a personas que tienen un alto grado de discapacidad motora.

Este deporte, comenzó por casualidad a principios de los años setenta cuando varios colegios para personas con discapacidad intelectual empezaron a dar clases de deportes, especialmente para los alumnos con mayor discapacidad. Se decidieron por el hockey al poder reducir el peso tanto del stick como de la bola. Las primeras competiciones se realizaron en Holanda en el año 1981 y la primera competición entre clubes se celebró en Múnich en 1987, generando una tradición que aún se mantiene. En 2002 se creó el International Committee of Electric Wheelchair Hockey, que es el organismo internacional que se encarga de regular este deporte.

Tras realizar una investigación hemos encontrado datos en los que, al comparar las ayudas procedentes del Estado para este tipo de deporte, hay una gran diferencia con respecto a otros países europeos. Por ejemplo, en Holanda, los equipos están subvencionados por el Estado, recibiendo una ayuda económica para el pago de la silla de ruedas eléctrica, y por participar en las competiciones. Por el contrario, en España, no se recibe ningún tipo de ayuda económica, teniendo que pagar los propios jugadores los gastos que conlleva este deporte.

REGLAMENTO:

La pista de juego puede tener dos medidas diferentes: Como máximo, la pista de juego tendrá 26 metros de largo por 16 metros de ancho, y como mínimo, 24 metros de longitud y 14 metros de ancho.

1. La pelota: La pelota será de material sintético, hueca, esférica y con agujeros.
2. El stick de mano: El stick de mano no tendrá bordes ásperos, elementos que sobresalgan o zonas afiladas. No está permitido fijar un stick de mano a la silla de ruedas. Se permite a un jugador que sujete el stick de mano a una parte de su cuerpo, si es incapaz de sostenerlo.



3. El T-stick: El T-stick se sujetará en la parte delantera de la silla de ruedas. La hoja y las aletas serán de material sintético y no transparente. Las conexiones que sujetan las aletas a la hoja y el stick a la silla serán de metal y/o aluminio. Cada jugador suele tener el suyo propio hecho a su medida y con sus condiciones.



4. La silla de ruedas: todas las partes de la silla, excepto las ruedas, deben tener una altura que permita el paso de la pelota por debajo. No deben existir obstáculos innecesarios ni extraíbles en la silla o debajo de la misma. El máximo de velocidad permitido es 16 km/h

Está permitido jugar con protecciones alrededor de la silla para salvaguardar al jugador y a la propia silla. A nivel internacional es obligatorio tener protecciones en la silla.

5. El equipo: cada equipo está autorizado a tener los siguientes miembros en el área de equipo:

- 1 jefe de equipo, como máximo
- 2 entrenadores, como máximo
- 10 asistentes de equipo, como máximo
- 10 jugadores, como máximo



6. Jugadores: cada jugador tiene una puntuación dependiendo de su discapacidad; los que tiene una gran discapacidad y juegan con T-Stick su puntuación suele ser un 1, los que juegan con Stick su puntuación puede ser desde un 2 hasta un 4. La puntuación máxima que se le puede dar a un jugador es un 4 y la mínima un 1. Cada equipo tendrá 1 portero y 4 jugadores listos para comenzar. Un equipo puede jugar el partido con un máximo de 11 puntos en el campo.



7. Tiempo de partido: el partido consta de dos mitades de 20 minutos, con una media parte de 10 minutos.

→ Cronómetro activo: el cronometrador pondrá en marcha el reloj cuando el árbitro silbe el inicio de cada media parte del partido, y, cada vez que el árbitro silbe una reanudación o por tiempo extra. Se cronometra el juego efectivo.

→ Cronómetro parado: el cronometrador detendrá el reloj cada vez que el árbitro interrumpa el partido con un silbato, debido a una falta, al final de cada media parte o del tiempo añadido.



8. Conducción de la silla: en caso de una silla defectuosa, el árbitro no silbará. En la siguiente interrupción se autorizará una interrupción técnica y se intentará solucionar el defecto.
9. Utilización del stick: se permite el contacto de los sticks entre jugadores, solo para jugar la pelota correctamente. No se permite el contacto del stick con el cuerpo de otro jugador (contacto personal).

GRUPO DE HOCKEY DE ALCOBENDAS:

Hemos realizado unas entrevistas en uno de los dos equipos de la Comunidad de Madrid, que se encuentra en Alcobendas, os vamos a presentar una breve información acerca de las actividades que se realizan en los entrenamientos, la metodología y las edades de los participantes.

- ◇ Los entrenamientos se dividen en tres partes:
 - La primera media hora de entreno, hacen calentamientos por toda la pista, es decir, mover la pelota y tirar a portería utilizando la pista entera.
 - En la hora siguiente los ejercicios que realizan suelen ser más tácticos, manejo de silla y de pelota.
 - La media hora que queda juegan un partido.
- ◇ Los ejercicios tácticos son:
 - Probar nuevos métodos de bloquear al contrincante
 - Nuevas jugadas teniendo 2 Sticks en pista, por ejemplo, como sincronizarse a la hora de dar los pases y tener a un jugador ahí en medio intentando quitar la pelota a los Sticks
 - Jugadas de ataque con 2 Sticks y 2 T-sticks, a la hora de atacar es diferente. Los T-sticks tienen que estar atentos a los Sticks de mano para bloquearles al contrincante y así conseguir marcar gol.
 - También hacemos ejercicios de uno contra uno, para que sobre todo el Stick de mano sepa proteger la pelota cuando la lleve y así al contrincante le sea más difícil quitársela.
- ◇ Edades del equipo:
 - El equipo es totalmente mixto, tanto de edades como de sexo.
 - El jugador más pequeño actualmente tiene 11 años.
 - El jugador más mayor actualmente tiene 38 años.
- ◇ Nombre de los jugadores:

- Alejandro: 11 años	- Álvaro: 22 años
- Miguel: 11 años	- Víctor: 22 años
- Tomás: 15 años	- Erick: 22 años
- Mikel: 18 años	- Raúl: 32 años
- Andrés: 20 años	- Alejandro: 35 años
- Sara: 21 años	- Juanba: 37 años



❖ Otros datos que hemos sacado de la visita al Grupo de Hockey de Alcobendas:

- ◇ El hockey en silla de ruedas eléctrica se les permite a todos aquellos que tienen una discapacidad, se les prepara para competir y les ayudan a trabajar en equipo.
- ◇ Todos aquellos que lo practican se sienten gratificados y se sienten las estrellas del hockey. Independientemente de que estén en una silla de ruedas son capaces de hacer todo lo que una persona sin discapacidad puede hacer. Forman parte de un deporte de élite.
- ◇ En 2010 surge la idea de formar un equipo en Alcobendas mediante una jornada que se realizó. La gente se empezó a animar y se formó el equipo de Hockey.
- ◇ Este deporte lo pueden practicar personas con una gran discapacidad, es decir, tienen que ser usuarios de la silla de ruedas eléctrica día a día y tienen que englobarse en una serie de discapacidades entre las que están: distrofia muscular, tetraplejia, parálisis cerebral y osteogénesis imperfecta. Estas personas tienen poca movilidad.
- ◇ Dentro de los jugadores tienen puntos, la puntuación máxima de cada equipo son 11 puntos y también puede haber 3 sticks de mano en juego. Los entrenadores tienen que trabajar mucho en la táctica para componer el equipo y que no salga de la puntuación.
- ◇ Los jugadores que pueden jugar con la mano, juegan con un stick normal, aunque a algunos se les pega el stick a la mano que actúan como palanca. Los que sí tienen movilidad en la muñeca los stick son más cortos y la pala se hace dependiendo si el jugador es zurdo o diestro. Hay jugadores que juegan por ambos lados de la silla y otros que solo juegan por el medio ya que no tienen capacidad para subir el brazo.
- ◇ Cada stick se adapta a cada perfil de cada jugador. Hay un implemento que les ayuda a llevar la bola y solo tienen que mover la silla para que el aparato se mueva.
- ◇ Lo ideal es que cada jugador tenga una silla para jugar al hockey y otra para el día a día ya que las sillas de hockey están adaptadas para practicar este deporte. Cada silla tiene sus sujeciones: pueden tener una cincha pélvica (para que se sujeten en la silla y que así no se caigan) o también pueden tener un peto (para protegerlos de algunos choques).
- ◇ Solo tienen dos competiciones al año: el campeonato de España que va la selección madrileña y el campeonato de España por clubes en el que hay un nivel nacional muy bueno.
- ◇ El objetivo de casi todos los jugadores es volver a ganar el campeonato de España como en 2013. También tienen como sueño poder participar en una paraolimpiada. Desean poder participar en algún mundial y que el hockey se convierta en un deporte paralímpico para que así ellos puedan participar.

http://www.cpalcobendas.com/website/?page_id=112

