

# TEORIA DEL ENTRENAMIENTO 73º

COLABORACIÓN (I)

Morales-Baños, Vicente\*; Lanna, Riccardo\*\*; Vegara Ferri, José Miguel\*; Cano-Coyle, Liam José\* (2022).

## “Atletismo para personas con discapacidad”

\*Universidad de Murcia - España

\*\*Cus Palermo - Italia

*Train4inclusive es un proyecto de asociación colaborativa, cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea, coordinado por Rijeka Sports Association for Persons with Disabilities (Croacia) y cuyos socios son: CUS Palermo (Italia), Bulgarian Sports Development Association (Bulgaria), Universidad de Murcia (España) e IPAK Institute for Symbolic Analysis and Development of Information (Eslovenia).*

*El objetivo del proyecto es promover la inclusión social de las personas con discapacidad a través del deporte y su mejora física y cognitiva.*

A diferencia de otros deportes, el atletismo es inclusivo desde sus raíces. Desde la base hasta los más altos niveles de competición, no es decisivo si un atleta es alto, bajo, más pesado, más ligero, más joven o más viejo. El deporte se divide en diferentes especialidades en las que, dependiendo de tus cualidades, puedes practicar con gente similar a ti.

Son bien conocidos los grandes beneficios psicológicos, físicos y motores del deporte para la población en general, siendo aún más importantes para las personas con discapacidad. Según Zucchi (2001)

El deporte adaptado representa una importancia real en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es el psicológico.

El mismo autor sostiene que:

*Toda persona con alguna capacidad disminuida tendrá que enfrentarse a una sociedad construida sobre parámetros "normales", y estos parámetros son a menudo las barreras que las personas con discapacidad tendrán que superar en su día a día.*

El atletismo es un deporte incluido en el programa de los Juegos Paralímpicos desde 1960 y ofrece una amplia gama de competiciones, tanto masculinas como femeninas, para todo tipo de discapacidades. A continuación, mencionaremos las clasificaciones para que quede claro qué disciplinas contiene el atletismo y cuáles pueden ser los tipos de discapacidad.

La letra "T" se utiliza para marcar todas las pruebas de atletismo, desde los 100 metros hasta el maratón, así como las pruebas de salto de altura, salto de longitud y triple salto. La letra "F" se utiliza, en cambio, para indicar los lanzamientos, es decir: lanzamiento de peso, lanzamiento de disco, lanzamiento de jabalina, lanzamiento de garrocha (que es una especialidad exclusiva del atletismo paralímpico y a la que dedicaremos unas líneas dentro de un momento).

La letra va seguida de un doble número, el primero indica el tipo de discapacidad y el segundo identifica el grado. Cuanto más bajo es el segundo número, mayor es el impacto que la condición de discapacidad tiene en la capacidad del atleta para competir. Las clases 11 a 13 tienen una discapacidad visual y para estos atletas es posible utilizar un guía, al que están conectados únicamente por un cordón y el atleta con discapacidad visual siempre debe cruzar la línea de meta antes que el guía.



En las competiciones de saltos, los atletas ciegos pueden ser orientados por asistentes mediante pitidos.

A continuación, los atletas de la clase 20 presentan discapacidad intelectual; los grupos 31 a 38 presentan problemas de coordinación debidos a lesiones cerebrales; T 32-34 compiten en una silla de ruedas para correr; F 31-34 realizan saltos sentados; T/F 35 y 38, en cambio, compiten de pie; los atletas F40-41 están afectados de enanismo; las clases T/F 42-44 son para atletas con discapacidad en uno, o ambos, miembros inferiores que no utilizan prótesis, mientras que los que las utilizan compiten en las clases T/F 61-64; en T45-47 hay atletas con discapacidad en los miembros superiores; en T51-54 los atletas tienen lesiones medulares o amputaciones de miembros inferiores y compiten en sillas de ruedas para correr; en las competiciones de lanzamiento los atletas se dividen en las categorías F51-57 y compiten en sillas de lanzamiento, presentando generalmente lesiones medulares y más raramente amputaciones.