

WORLD CONGRESS ON SCIENCE IN ATHLETICS

Temática. Entrenamiento

Entrenamiento de atletas Paralímpicos. Modelos inclusivos

Dr. Miguel Ángel Torralba Jordán

Profesor e investigador de la Universidad de Barcelona

Entrenador paralímpico

torralba@ub.edu

Desde el 28 de julio de 1948 que Sir Guttman fundó los Stoke Mandeville se han organizado 13 Juegos Paralímpicos, siendo el atletismo el deporte que agrupa al mayor número de personas con discapacidad, 1100 atletas en los últimos Juegos de Beijing. En esta ponencia pretendemos explicar el fenómeno del deporte paralímpico y las necesidades de entrenamiento - competición que tienen estos atletas, decantándonos por un modelo inclusivo de éste.

El atletismo, deporte Olímpico y Paralímpico, es una de las disciplinas emblemáticas del deporte de personas con alguna discapacidad y la que reúne más participantes y pruebas diferentes. Está considerado, en muchos países, como deporte que potencia y desarrolla las habilidades físicas básicas, así como las específicas de la carrera, salto y lanzamiento, sirviendo de instrumento para desarrollar las posibilidades socio deportivas y de índole personal

En el deporte adaptado los mayores obstáculos y dificultades que se encuentran los profesores y entrenadores para su desarrollo se materializa en la falta de recursos humanos, materiales y trabajos científicos, en la heterogeneidad de los deportistas y en la falta de preparación para la atención a la diversidad, provocando todo ello una inquietud entre los entrenadores.

No obstante, la complejidad y la magnificencia de dichos problemas no ha de suponer una merma en el buen hacer de los futuros profesionales, que con la formación adecuada y el apoyo de la comunidad científica deben luchar para conseguir solventar los obstáculos actuales, en un intento más por hacer realidad el sueño de la inclusión hasta su mas alto rango.

Nuestra actuación en el ámbito deportivo no se centra en el déficit, a pesar de que la interacción entre déficit y discapacidad es extraordinariamente dinámica y en muchas ocasiones resulte prácticamente imposible diferenciarlos con claridad. Nuestro trabajo como entrenadores se dirige a reducir la discapacidad que puede derivarse de dichas limitaciones y de ello es responsable en buena medida el proceso educativo que sigan

estos muchachos. La acción educativa con estos atletas debe fundamentarse en dos principios básicos: acoger el déficit, ayudando al atleta en su proceso de autoconocimiento a descubrir sus aptitudes y aceptar sus limitaciones; y reducir la discapacidad, por medio de todas las aptitudes y capacidades que pueden desarrollarse mediante su proceso de aprendizaje. Con ello no se pretende negar el déficit ni esconder su trascendencia en la evolución de la persona que lo padece, pero sí percibirlo como un elemento más de los muchos que conforman la personalidad del individuo.

El Deporte debe buscar soluciones a las múltiples demandas de los atletas y dar respuesta a todas las necesidades motrices que encuentra en cada uno de ellos, dándose unas condiciones de máxima normalización. En esta ponencia queremos abordar el tema de deporte inclusivo ¿utopía o realidad?.

ORIGEN DEL DEPORTE ADAPTADO

Cuando se habla de origen del deporte paralímpico hay que mencionar al neurólogo Ludwig Guttmann (1899-1980), el Coubertein del deporte Paralímpico, padre e impulsor del deporte como forma de rehabilitación en las personas con discapacidad.

Al acabar la guerra, la sociedad europea tenía dos grandes problemas que resolver, el primero era el destrozado de ciudades y el segundo era la inclusión de las personas con discapacidad en la vida social. Al segundo problema se le buscó una solución, el deporte.

Antes de esta iniciativa, ya se habían escrito algunos libros como Gimnasia para ciegos del pedagogo Klein. Y también consta que había clubes para sordos en 1888 en Berlín. En 1922 se fundó el Comité de Deportes para Sordos en Holanda, y ese mismo año en Gran Bretaña se fundó el club de motociclistas discapacitados que contaba con más de 900 miembros. Mientras que en Glasgow en 1932, se fundó la “Primera asociación de golfistas de un solo brazo” y el “Club del motor”. (CPE 2006). En 1924 la Comunidad Internacional de Personas Invidentes se dirigía a París para realizar competiciones a la vez que los Juegos Olímpicos de la misma ciudad.

A mediados de siglo, el Dr. Guttmann desarrolló programas de recuperación mediante el deporte. Su objetivo era ayudar a un gran número de soldados lesionados de la columna vertebral. No solo ayudaba recreativamente sino que también mejoraba la rehabilitación física y psicológica.

Los beneficios que obtenían llevaron a plantear el competir con otros hospitales de la misma nación. La celebración coincidió con los Juegos Olímpicos de Londres (1948). En esta primera competición participaron 16 deportistas en la primera competición.

No fue hasta 1952 cuando los torneos fueron internacionales al participar en ellos los holandeses. Ese mismo año se creó la Federación Internacional de los Juegos Stoke Mandeville, que pedían que los Paralímpicos se celebraran en la misma ciudad que los Olímpicos. Más tarde Guttmann fundó la Asociación Británica de Deportes para Discapacitados y fue nombrado presidente de la citada organización.

En 1960 se cumplió el sueño de Guttmann y de muchos deportistas, el profesor italiano Antonio Maglio, director del Centro de Lesiones Medulares (INAIL) de Ostia, propuso

que los I Juegos Internacionales de Stoke Mandeville se celebraran en Roma, coincidiendo con los Juegos Olímpicos, aunque posteriormente no siempre siguió siendo así. Las “Olimpiadas para minusválidos” no fueron aprobadas por el Comité Olímpico Internacional hasta 1984. (Ver figura 1)

<i>Año</i>	<i>Lugar</i>	<i>Sede compartida con los J.O.</i>	<i>Número de países</i>	<i>Número de atletas</i>	<i>Categorías incluidas</i>
2008	Beijing CHINA	X	147	4150	1 2 3 4 5
2004	Atens. GREC	X	137	4000	1 2 3 4 5
2000	Sydney. AUS	X	127	4033	1 2 3 4 5 6
1996	Atlanta, USA	X	103	3195	1 2 3 4 5 6
1992	Barcelona, ESP	X	82	3020	1 2 3 4 5
1988	Seoul, PRK	X	61	3053	1 2 3 4 5
1984	Stoke Mandeville, GBR & New Yort, USA	X	42	2900	1 2 3 4 5
1980	Arnhem, NED		42	2500	1 2 3 4 5
1976	Toronto, CAN		42	1600	1 2 3
1972	Heidelberg, GER		44	1000	1
1968	Tel Aviv, ISR		29	750	1
1964	Tokyo, JPN	X	22	390	1
1960	Rome, ITA	X	23	400	1
1952	Stoke Mandeville, GBR		2	130	1

- 1** *Daños en la medula Espinal*
- 2** *Amputados*
- 3** *Discapacidad visual*
- 4** *Parálisis cerebral*
- 5** *Los Otros*
- 6** *Discapacidad Intelectual*

Figura 1. Fuente Comité Paralímpico Internacional (IPC)

CLASIFICACIÓN EN EL DEPORTE PARALÍMPICO

Hasta que llegó a los ámbitos competitivos el deporte practicado por atletas con un tipo u otro de discapacidad, la homologación de los contendientes se hacía tomando en cuenta la edad, o el sexo, o el peso de cada uno, o bien las desventajas que pudieran influir en la realización del deporte correspondiente. La gran variedad de discapacidades existentes en el mundo de las personas con minusvalía, ninguna es igual a otra, crea una obligación adicional a los responsables de la organización deportiva y es la ordenación en grupos de competición.

La forma de llegar a la ordenación, de manera que resulte fidedigna y, en lo posible, exacta, ofrece al especialista diversas vías de solución, todas ellas posiblemente aceptables, posiblemente útiles. Así, a los deportistas minusválidos con lesión medular, se les dividió según el nivel de afectación medular. A los amputados, según si eran de extremidades superiores o de sus extremidades inferiores, dobles o simples. Los invidentes, si eran totales o parciales. Con lo cual, en esta evolución histórica, vemos que las primeras valoraciones no eran más que definiciones de secuelas patológicas y sus distintos grados de afectación, sistema que, hoy por hoy, todavía utilizamos en la práctica diaria al comparar varios deportistas minusválidos.

El sistema de Valoración de Discapacitados en Deportistas y su complemento, Normas Generales de Clasificación, nacieron de la transformación y reducción del sistema ideado para calibrar la aptitud de discapacitados en el ámbito laboral. Con ambos componentes, el de Clasificación claramente impuesto por las necesidades que impone la práctica deportiva, ha sido elaborado el “Método Español” que fue implantado en la Paralimpiada de Barcelona’92. Este se basa en la valoración funcional de las aptitudes de la persona.

El Comité Paralímpico Internacional y el Comité Español (2006) organizan al deporte paralímpico en cuatro grandes grupos según el grado de discapacidad: ciegos, discapacitados intelectuales, minusválidos físicos y paralíticos cerebrales.



Figura 2. Clasificación deporte Paralímpico. Comité Español, 2006

El primer tipo de discapacidad lo forman las personas ciegas o con discapacidades visuales, es decir, con alguna característica que impida una visión “normal”. Esto incluye toda la gama de problemas visuales, desde disfunciones que pueden corregirse hasta la ceguera total.

Los criterios de elegibilidad de las personas con discapacidad intelectual están actualmente en revisión, aunque vienen utilizando los aceptados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Asociación Americana del Retraso Mental, y que en conjunto son tres:

- Tener un coeficiente intelectual igual o inferior a 70 en una medición estándar de la inteligencia, que acepta una desviación de más o menos 5 puntos
- Tener limitaciones en dos o más de las siguientes áreas de adaptación: comunicación, cuidado de sí mismo, vida en el hogar, capacidad social, hábitos comunitarios, auto-dirección, salud y seguridad, funcionamiento académico, ocio y trabajo.
- Haber adquirido su condición antes de los 18 años.

El siguiente grupo son los deportistas con parálisis cerebral que presentan una disfunción del movimiento producida por una lesión en una o varias zonas del cerebro que controlan y coordinan el tono muscular, los reflejos, las posturas y movimientos.

Dentro de los deportistas discapacitados físicos se enmarcan las personas amputadas, que son personas que tienen, al menos, una articulación principal en un miembro amputado (codo, muñeca, rodilla...). También dentro de este grupo existen deportistas con lesiones medulares, y los denominados “les autres” (los otros), que son los que tienen disfunciones en el sistema locomotor. Se incluyen también personas en silla de ruedas que deben tener como mínimo un 10 por ciento de pérdida funcional.

Algunos deportes están abiertos a todo tipo de discapacidades como atletismo o natación, en cambio en otros sólo participan un tipo de minusvalía. Es judo por ejemplo solo participan los deficientes visuales y en boccia las personas con parálisis cerebral.

En Atletismo

- Participan atletas con todo tipo de discapacidades
- Tiene más pruebas y competidores que ningún otro deporte.
- El atletismo paralímpico incluye todas las pruebas olímpicas excepto salto de pértiga, lanzamiento de martillo, carreras de obstáculos y pruebas de marcha.
- Las carreras en silla de ruedas se iniciaron en 1952 en Stoke-Mandeville (Gran Bretaña), para que compitieran los veteranos discapacitados de la II Guerra Mundial.
Los 60 metros que separaban el hospital de la pista de aterrizaje fueron durante muchos años la distancia estándar en las competiciones.
- El atletismo se convirtió en deporte paralímpico en 1960, en los Juegos de Roma.

Clasificación funcional



foto 1

- **11, 12 y 13** definen los diferentes nivel de deficiencia visual
- **20** define a los atletas con discapacidad intelectual
- **32-38** define los diferentes niveles de parálisis cerebral
- **42-46** definen los diferentes niveles de amputación y otras discapacidades
- **51-58** definen los diferentes niveles de daños de médula espinal.

La letra T (del inglés “track”) marca las pruebas de pista, la F (del inglés “field”) equivale a las pruebas de campo. Las clases de número más bajo identifican los grados más altos de discapacidad; cuanto más alto es el número de la clase, menor es el grado de discapacidad.

CARACTERÍSTICAS DE LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD VISUAL, AMPUTADOS, PARÁLISIS CEREBRAL Y ATLETAS CON DEFICIENCIA MENTAL

El movimiento es un apoyo más en la consecución del conocimiento y dominio del espacio que nos rodea, y específicamente en las personas con discapacidad permite abordar su integración en nuestra sociedad y por ende en el mundo deportivo, facilitándole un mejor desarrollo fisiológico, confianza en sí mismo, deseo de auto superación e integración en el contexto social y en suma, una mejora en la calidad de vida

El movimiento es el medio que inicialmente permite al discapacitado entrar en contacto con el medio, al tiempo que vive su cuerpo en la medida que éste interactúa en ese medio. La actividad física, la motricidad y el deporte son parte integrante de las fases terapéuticas, educativas, competitivas y recreativas.

Las personas ciegas

La característica más importante de la actividad atlética que realizan las personas ciegas y deficientes visuales graves es que éstos pueden ir guiados por un atleta vidente. Este guía va a proporcionar los mecanismos reglamentarios necesarios para que el atleta ciego consiga el mejor resultado posible. El método de guía en la carrera es mediante una cuerda de acompañamiento, por lo que el guía y el ciego se sitúan al mismo nivel cogidos por una cuerda anudada sobre sí misma y procurando coordinar los movimientos de pies y brazos. Los atletas con deficiencia visual más leve compiten igual que los atletas videntes.

Para la realización de otras prácticas el atleta ciego es orientado por llamadas, pudiendo utilizar varios sistemas: por la voz, mediante palmas únicamente o por voz y palmas simultáneamente. Para ello colocaremos las dos manos alrededor de la boca a modo de megáfono e indicaremos al atleta, con una palabra corta pactada previamente, y de forma continuada, la dirección (bien, bien, bien....; más, más, más....etc.). Para los discapacitados visuales debemos utilizar el material que mejor distinguen, camiseta-peto de color.

Para la enseñanza utilizaremos formas propioceptivas que procuran el incremento de los aprendizajes a través del conocimiento y dominio corporal, mediante el desarrollo de los propioceptores corporales y el dominio kinestésico del propio deportista, y exteroceptivas, que se refieren a la enseñanza del movimiento técnico a través del reconocimiento, mediante el tacto, de su forma y posición en el espacio, ya sea mediante un objeto o a través de una persona.

Debemos dar, igualmente, información oral precisa en cada momento y ésta debe estar en relación con los conocimientos reales del atleta, tanto respecto a su propio cuerpo como a su dominio corporal y al conocimiento de la situación de su cuerpo en el espacio.

Con los atletas que tienen discapacidad visual de diferentes grados debemos tener presente que deben acercarse lo necesario para ver el movimiento a imitar, teniendo en cuenta que se debe buscar siempre el mayor contraste visual posible para facilitarles su percepción.

Deportistas con parálisis cerebral

En primer lugar debemos informar al deportista sobre la normativa atlética, debiendo conocer el atleta como debe actuar antes, durante y después de cada momento del entrenamiento o de la competición.

El modelo de trabajo es el mismo que los otros deportistas, debiendo tener en cuenta:

- Evitar utilizar grandes espacios o la realización de desplazamientos largos.
- Dar tiempo a la realización de los ejercicios, dado que sus acciones son de carácter lento.
- No obligar a realizar grandes movimientos de amplitud articular.
- Debemos utilizar materiales adaptados, facilitando cualquier tipo de manipulación.

Atletas con discapacidad física: amputados y otros

El aprendizaje motor se estructura en base a una secuencia de procesos que se inician en los mecanismos perceptivos, a través de los cuales la información se codifica de forma coherente, relacionándola con la ya existente, y elaborando las imágenes mentales adecuadas a la situación concreta, para llegar hasta la ejecución motriz, regida por los mecanismos de coordinación neuromuscular y de control sensomotriz.

En el caso de las deficiencias motrices y funcionales, la actividad deberá ser modificada, desde adaptaciones sencillas hasta programas específicos, para que pueda ser adaptada a cada sujeto. El principio de individualización primará sobre cualquier otro.

El trabajo psicomotor debe orientarse fundamentalmente hacia la consecución de un control de su propio cuerpo de forma que le ayude a dominar los desequilibrios propios de su discapacidad. El planteamiento de determinadas tareas deberá pasar por la previa ejercitación de los movimientos simples necesarios para su ejecución: esquema corporal, actitud postural, tono muscular, dominio espacial, etc. Debemos insistir que, aunque se desplacen con dificultades, el atleta puede realizar muchas actividades físicas programadas en el contexto deportivo.

En el atletismo adaptado, la discapacidad física está dividida en dos grandes grupos de personas en función de su minusvalía, atletas en silla de ruedas (paraplégicos y tetraplégicos) por un lado y ambulantes por el otro. Estos dos grupos, se dividen a su vez en varios subgrupos en función del grado de movilidad que conserva cada persona, así para los ambulantes existen siete niveles en carreras, saltos y lanzamientos que van del T-F40 hasta el T-F46 en las carreras y concursos respectivamente y los de sillas de la 50 a la 58.

Los deportistas amputados, deben realizar trabajos de coordinación con las prótesis, con el objeto de integrar ésta en el movimiento deportivo, debiendo realizar ejercicios de batidas con ambas piernas y los propios de carrera, tales como “skipping”.

Deportistas con discapacidad intelectual

Algunas personas muestran problemas a la hora de la realización motriz a causa de dificultades en la comprensión y en la motivación. La percepción es el primer paso que se realiza en el proceso de la información, por ello presentarán dificultades en las

actividades en que intervenga, como las capacidades perceptivo-motrices y coordinativas. En las sesiones atléticas tendremos en cuenta:

- En general, diremos que las personas con disminución psíquica tendrán dificultades en el tratamiento de la información que les llega, por lo que el profesor-entrenador, animador, tendrá que realizar una información más breve.
- Aumentar el tiempo de comprensión, alternando periodos de actividad y de descanso, reforzando la información verbal con la visual, auditiva y cinestésica, con un alto grado de afectividad.
- Establecer un orden regular de actividades, reduciendo la cantidad de decisiones a tomar.
- Destacar que son sujetos que necesitarán supervisión y soporte durante periodos prolongados, debido al deterioro de las funciones cognitivas (trastorno del lenguaje) falta de iniciativa y de autocontrol y alteraciones caracteriales y trastornos de la personalidad.

INCLUSION

Actualmente se está hablando de la inclusión del deporte adaptado en las Federaciones Deportivas como una forma de superación de determinadas concepciones de integración deportiva. No se trata ya de que las Federaciones y la actividad deportiva que se desarrolla dentro de ellas se adapten para acoger a determinados deportistas, sino se trata de que la sociedad se organice en función de todos.

En nuestro ámbito la discapacidad se ha percibido tradicionalmente como un "atributo individual", con poca relación con el entorno y menos con la cultura. En el siglo pasado se consiguió superar la visión ontológica de determinadas discapacidades, una exageración del atributo que llevaba a percibir a las personas con determinadas discapacidades como miembros de una "especie" distinta. Para nosotros, como educadores, es muy importante diferenciar entre lo que es "déficit" y lo que es "discapacidad" (Puigdellivol 2005)

La inclusión es un requisito, una condición necesaria, para alcanzar la preciada integración social a la que todos tenemos derecho. La inclusión requiere y fomenta el sentido de comunidad. Así, los excelentes trabajos reunidos por Susan y William Stainback, procedimientos como el establecimiento de sistemas de grupos de amigos para asegurar la inclusión también en los ámbitos extraescolares se han mostrado como particularmente útiles en los procesos de inclusión (Puigdellivol 2005).

Más allá de ello, la inclusión requiere la participación y la implicación de los agentes sociales, familias, asociaciones, voluntariado e instancias de la administración deportiva.

Por todo ello definiríamos la inclusión en el atletismo como el proceso por el que se ofrece a todos, sin distinción de capacidad, raza o cualquier otra característica, la oportunidad de continuar de ser miembro del grupo (equipo, club, federación) y aprender de sus compañeros y, juntamente con ellos, en el mismo espacio" (Adaptación de Stainback, 1999).

Proceso para la inclusión:

Adaptado de los programas de Educación Física con alumnos con necesidades educativas especiales, proponemos como proceso en el atletismo adaptado.

- Pasar del concepto de necesidades especiales al de barreras para la participación y el aprendizaje
- Implementar nuevos modelos de organización, nuevos recursos y nuevas estrategias.
- Avanzar hacia este modelo para conseguir formar todos los atletas sin necesidades de separarlos según sus diferencias.

Y como objetivos:

1. Ofrecer un entorno significativo para todos.
2. Desarrollar actuaciones que faciliten al máximo la participación de todos en las actividades del grupo y la Federación.
3. Proporcionar al atleta con necesidades especiales las condiciones adecuadas para progresar en el máximo desarrollo de las capacidades básicas establecidas en el programa atlético y su participación en el grupo.
4. Hacer efectivo el trabajo de los atletas con el grupo de referencia.
5. Propiciar el inicio de un proceso de cambio en la metodología del entrenamiento.
6. Hacer extensivas “las adaptaciones” que se hacen para atender atletas concretos para favorecer el proceso del resto.

En algunos atletas, por sus condiciones o circunstancias personales, las medidas de atención a la diversidad son insuficientes para su progreso, por lo que requieren de planes específicos. Debemos tener en cuenta:

- Medidas de atención a la diversidad en algunos casos. Se aplica cuando se agotan otras medidas.
- Actuaciones y soporte para dar respuesta a determinados atletas para que puedan aprender y participar en la actividad atlética.
- Propuesta de trabajo contextual, funcional y concreto.
- Planificación personalizada en base a las decisiones y propuestas generales del grupo y de club-federación.

¿Para quién?

Atletas que por sus condiciones o circunstancias personales las medidas de atención a la diversidad son insuficientes para su progreso

Que favorece la inclusión

El material

La tecnología e investigación

Las adaptaciones

El grado de superación que demuestran los atletas discapacitados

DIFICULTADES DE LA INCLUSIÓN EN COMPETICIONES

Debido a las dificultades sensoriales, físicas o intelectuales que presentan estos atletas el reglamento de atletismo del Comité Paralímpico Internacional (IPC) dicta normas para que estos atletas puedan estar acompañados por guías, utilizar prótesis o sillas para el desarrollo de las pruebas atléticas.

Veamos el ejemplo de los atletas ciegos (foto 2):



Fotos 2.

Regla 143 (Clase 11)

Los competidores de la Clase 11 deben llevar gafas opacas aprobadas, o un sustituto similar, en todas las pruebas de saltos y lanzamientos, así como en todas las pruebas de pista.

Regla 144 (Clases 11 – 12)

El método de guía lo elige el deportista y podrá escoger entre ser dirigido por un guía que le sujete por el codo, por medio de una atadura, o bien correr sin ninguna sujeción. Independientemente de que se utilice atadura o no, entre el atleta y el guía no debe haber, en ningún momento, una distancia mayor de 0,50m.

Regla 163 (Clases T11 - 12)

Pruebas entre 100m y 800m para Clase 11 – los atletas competirán acompañados por un guía. A cada atleta se le asignará dos calles para él y para el guía.

Regla 185 (Clases F11-F12)

Para los deportistas de las clases 11 y 12 el área de batida estará formada por un rectángulo de 1.00m x 1.22m, que deber estar preparado (mediante el uso de tiza, polvo de talco, arena clara, etc.) para que el deportista deje una huella de su pie de impulso.

Reglas de la asociación Internacional de Federaciones de Atletismo (IAAF)

El Reglamento de Atletismo en su artículo 144, asistencia a atletas, en el apartado 2, específica (foto 3):

A los efectos de este Artículo, lo siguiente se considerará como asistencia y, por lo tanto, no estará permitido:

e) “La utilización de cualquier aparato técnico que conlleve resortes, ruedas o cualquier otro elemento que aporte ventaja sobre el atleta que utiliza ese dispositivo”



Fotos 3.

Aparándose en este artículo la IAAF prohibió la posible participación del atleta Oscar Pistorius en Juegos Olímpicos. Veamos que se argumento:

Según las conclusiones del informe del profesor alemán Gert-Peter Brüggemann, las prótesis en fibra de carbono utilizadas por el atleta de Pretoria «deben ser consideradas como una ayuda técnica y en ese sentido están claramente en desacuerdo con la regla 144.2 de la IAAF». Esta norma prohíbe la «utilización de todo dispositivo técnico que incluya muelles, ruedas u otro elemento que confiera una ventaja a un atleta con respecto al que no lo utiliza». (eldiariomontanes.es, 2008).

El mundo al revés de alguna manera: estando en principio en desventaja, el minusválido se convierte en alguien que corre con ventaja.

Y para terminar valgan las palabras de Oscar Pistorius (2009):

“Como atleta, tengo una responsabilidad, pero creo que los Juegos Paralímpicos sirven para demostrar a la gente todo lo que puedes conseguir a pesar de tener una discapacidad. Mi madre fue increíble. Me decía: "Aunque no seas muy bueno en algo, debes intentarlo". Siempre me repetía que el perdedor no es el que corre y queda segundo, sino el que ni siquiera se atreve a correr.

BILBIOGRAFÍA

ASOCIACION INTERNACIONAL DE FEDERACIONES DE ATLETISMO (2008). Reglas de competición 2008. Mónaco: IAFF. Organización.

COMITÉ PARALÍMPICO ESPAÑOL. (2006). Paralímpicos. Madrid: Autor.

COMITÉ PARALÍMPICO ESPAÑOL. (2006). Atletismo. Reglamento del Manual IPC. Madrid: Autor.

JIMÉNEZ, F.J., y otros (2001). Educación Física y Diversidad. Huelva: Servicio de publicaciones de la Universidad.

PADULLES, J.M. Y TORRALBA, M.A. (2009). “Análisis de la carrera de 100 m de atletas paralímpicos de la categoría Amputados tibiales (Oscar Pistorius)”. En la Revista de Entrenamiento de Entrenamiento Deportivo (RED), nº 2, tomo XXIII, pp 21-27.

PUIDELLIVOL (2005). “Incluir es sumar. Educación inclusiva y comunidades de aprendizaje”. En First ISCAR Congress, 2005. International Society for Cultural and Activity Research.

RIOS, M. (2005) La educación física como componente socializador en la inclusión del alumnado con discapacidad motriz. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona

STAINBACK, SUSAN Y WILLIAM (1999). Aulas inclusivas. Madrid: Narcea

TORRALBA, M.A. (2001). “Valores educativos del deporte adaptado” en Diversidad y educación física, nº 5, pp 32-48. Barcelona: revista Tándem.

TORRALBA, M.A. (Coord) (2004). Atletismo adaptado. Barcelona: Paidotribo.

TORRALBA, M.A. (2006). “Desporto paraolimpico: desenvolvimento e perspectivas paralympic sports: development and perspectives”. En revista Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 4 , n. 2.

VV.AA. (1994). Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales. Comité Olímpico Español. Madrid.

<http://www.eldiariomontanes.es/20080115/deportes/atletismo/atleta-oscar-pistorius-podra-20080115.html>. “El atleta Óscar Pistorius no podrá participar en las Olimpiadas de Pekín”. Consultado en noviembre 2008