

# Paralímpicos

---

**Tenemos alas**

# Paralímpicos

---

Tenemos alas



Via Libre



© Fundación ONCE

**Dirección de la colección:** Fundación ONCE

**Coordinación técnica:** Fundación ONCE  
y Asociación Lectura Fácil

**Autoría de los contenidos:** Elisabet Serra  
(Asociación Lectura Fácil)

**Validación:** equipo validador de Grupo Cooperativo TEB integrado  
por Ana María Montero, Eva Pérez, Sandra Llamas,  
Marc Betés, Sergi Soler, Pablo Alegría y Marta Bofill

**© Fuente de la fotografías:**  
Comité Paralímpico Español  
Imagen de la página 18, Nikolai Karaneshev

**Maquetación:** Jordi E. Sánchez

**Primera edición:** diciembre 2021

**ISBN:** 978-84-88934-83-3



Estos logos identifican los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe, en cuanto al lenguaje, al contenido y a la forma a fin de facilitar su comprensión.

# Índice

Prólogo .....	4
El origen de los Juegos Paralímpicos .....	8
De Stoke Mandeville 1948 a Roma 1960 .....	9
El movimiento paralímpico crece .....	13
Curiosidades sobre los Juegos Paralímpicos .....	15
Significado de la palabra <i>paralímpico</i> .....	16
Un símbolo propio .....	17
La llama anuncia el inicio de los Juegos .....	18
Las mascotas paralímpicas .....	19
Tokyo 2020 .....	23
Revive Tokyo 2020 .....	24
Los juegos de la igualdad entre hombres y mujeres .....	26
El equipo paralímpico español .....	27
Las medallas de España .....	28
Medallas accesibles .....	29
Hablamos con... .....	30
Michelle Alonso Morales .....	31
José Luis Guadalupe (Guada) .....	34
Deportes paralímpicos .....	37
Deportes de verano .....	39
Deportes de invierno .....	62



# Prólogo



Querida lectora y querido lector:

Te invito a realizar un recorrido por los Juegos Paralímpicos, sus comienzos y las distintas modalidades deportivas. En este libro conocerás a los deportistas paralímpicos, personas con discapacidad física, sensorial o intelectual, que muestran cada día que son muy capaces de lograr lo que se proponen.

Los Juegos Paralímpicos suponen un cambio hacia una sociedad más inclusiva, con más igualdad entre personas con discapacidad y sin discapacidad.

El deporte aporta a las personas valores como el esfuerzo, la constancia, la superación, el respeto, la empatía y el trabajo en equipo.

Los deportistas paralímpicos tienen un gran compromiso y determinación, y nos inspiran para mejorar en nuestras vidas y trabajos.

En los Juegos de Tokyo 2020  
hemos avanzado en igualdad con los atletas olímpicos.  
Un ejemplo: hemos mejorado las ayudas económicas  
por cada medalla obtenida.

Pero aún queda camino por recorrer  
para lograr la igualdad completa  
entre atletas con discapacidad y sin discapacidad.

Por otro lado, en Tokio también hemos avanzado  
en cuanto a la igualdad entre hombres y mujeres.

Por primera vez en la ceremonia de apertura  
de los Juegos, dos deportistas, un hombre y una mujer,  
han llevado la bandera de cada país.

Por España, en los olímpicos han desfilado  
el remero Saúl Craviotto y la nadadora Mireia Belmonte.  
Y, en los Paralímpicos, la nadadora canaria,  
Michelle Alonso, y el ciclista valenciano, Ricardo Ten.

A Craviotto y a Belmonte seguro que los conoces  
porque son muy famosos y muy buenos deportistas.

Las historias de vida de nuestros paralímpicos  
también merecen ser conocidas y reconocidas.  
Una de estas historias es la de Michelle Alonso.  
Ella es la primera abanderada española  
con discapacidad intelectual.

Ganó la medalla de oro en Londres 2012  
y en Río de Janeiro 2016, además de tener el récord  
del mundo en 100 metros braza.

La historia de Ricardo Ten  
también merece ser conocida.

Ricardo ha debutado en sus sextos Juegos Paralímpicos  
tras cambiar la piscina por la bicicleta.

En piscina obtuvo tres medallas de oro,  
una de plata y dos de bronce.

En ciclismo ya ha logrado cinco campeonatos del mundo  
-tanto en pista como en carretera- y otros muchos éxitos.

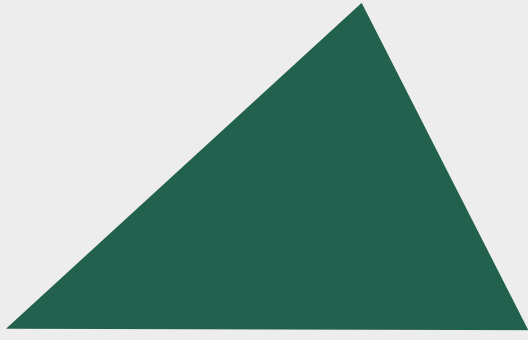
Ricardo, de niño, perdió los dos brazos  
y una pierna jugando en una torre de alta tensión.

Ya ves, los Juegos Paralímpicos impulsan  
la igualdad de oportunidades  
para desarrollar al máximo nuestras capacidades.

Espero que disfrutes de este libro  
y entres a formar parte del movimiento paralímpico.  
Tú también puedes ser parte de los valores  
que representa.

Miguel Carballada  
Presidente del Comité Paralímpico Español





# **El origen de los Juegos Paralímpicos**



## De Stoke Mandeville 1948 a Roma 1960

Este año se han celebrado en Tokio, la capital de Japón, los Juegos Paralímpicos, la mayor competición de deporte adaptado del mundo. Durante unos días, atletas de 160 países se han reunido para ponerse a prueba después de meses de preparación. Son días de convivencia, esfuerzo, superación y emoción.

¿Quieres saber cómo empezaron?

Para conocer el origen de los Juegos Paralímpicos debemos retroceder unos 70 años, hasta 1948. Europa estaba en guerra desde 1939, y muchos soldados y ciudadanos resultaron heridos o sufrieron amputaciones, es decir, perdieron alguna parte de su cuerpo.

En 1944, el gobierno de Gran Bretaña encargó al doctor **Ludwig Guttmann** crear un centro para pacientes con lesiones en la columna vertebral en la ciudad inglesa de Stoke Mandeville.



**Ludwig Guttmann** (1899-1980) era un destacado neurólogo alemán, especializado en discapacidades. Él quería que las personas con discapacidad física pudieran integrarse en la sociedad. Con la llegada de los nazis al poder en Alemania, fue despedido de su trabajo y tuvo que huir a Inglaterra. Se le considera el fundador de los Juegos Paralímpicos.



Allí aplicó sus métodos revolucionarios para tratar a los heridos de medula espinal hasta lograr su reintegración en la sociedad.

Él consideraba que el deporte es una parte muy importante para la rehabilitación física y psicológica de sus pacientes.

Hoy en día, el deporte adaptado se utiliza como terapia de rehabilitación y muchas personas con discapacidad lo practican como una actividad cotidiana más. Pero, en aquella época, muchas personas dudaban de su utilidad.

Uno de los primeros deportes que el doctor Guttmann introdujo en el centro de Stoke Mandeville fue el tiro con arco en silla de ruedas.

Con su práctica, los deportistas reforzaban la musculatura de los brazos y los hombros y también ganaban equilibrio.

Pasado un tiempo, la práctica del deporte como terapia dio paso a la competición.

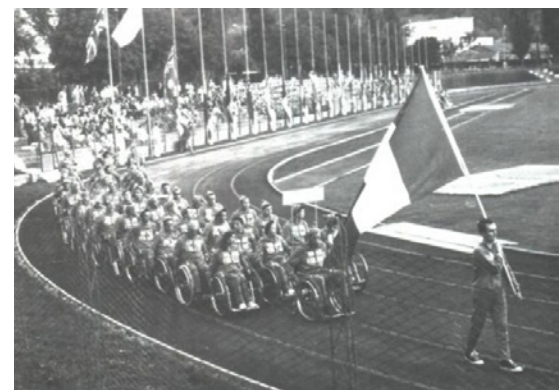
En **1948**, coincidiendo con la inauguración de los **Juegos Olímpicos en Londres**, el doctor Guttmann organizó una competición para deportistas en silla de ruedas. Los llamó **Juegos de Stoke Mandeville**.

En estos Juegos, 16 hombres y mujeres con lesiones en la columna vertebral compitieron en tiro con arco en silla de ruedas.

Los Juegos de Stoke Mandeville se celebraban cada año y cada vez atraían a más atletas con lesión de medula espinal de distintos países. Crecieron y crecieron hasta convertirse en los actuales **Juegos Paralímpicos**.

El doctor Guttmann tenía un sueño: que sus Juegos tuvieran el mismo reconocimiento mundial que los Juegos Olímpicos.

En **1960** vio su sueño cumplido: los Juegos Paralímpicos se celebraron en **Roma**, **sede** de los Juegos Olímpicos.



Una **sede** es la ciudad donde se organizan los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.



Durante 6 días, 400 deportistas con lesión medular de 23 países compitieron en atletismo, baloncesto, dardos, esgrima, natación, tenis de mesa, tiro con arco y billar inglés (conocido como *snooker*).

España no participó en los primeros Juegos Paralímpicos porque aún no tenía **deportistas federados**.

Desde entonces, los Juegos Paralímpicos se han celebrado cada 4 años, coincidiendo con los Juegos Olímpicos, aunque no siempre en la misma sede olímpica.

España participó por primera vez en los Juegos Paralímpicos de **1968** en la ciudad de **Tel Aviv** (Israel), en la modalidad de natación.

En **1976** se celebraron los primeros Juegos Paralímpicos de Invierno en **Suecia**, y al igual que los Juegos de Verano, se celebran cada 4 años.

Los **deportistas federados** practican un deporte siguiendo las normas indicadas por la Federación Deportiva Nacional de ese deporte y participan en competiciones oficiales.



## El movimiento paralímpico crece

Año tras año, los Juegos Paralímpicos fueron incorporando otras discapacidades.

Por ejemplo, en **1972**, en la ciudad alemana de **Heidelberg**, compitieron por primera vez deportistas tetrapléjicos, con parálisis en brazos y piernas.

En **1976**, en la ciudad de **Toronto** (Canadá), participaron deportistas amputados y con deficiencia visual.

Por primera vez participaron deportistas ciegos españoles.

En la ciudad de **Arnhem** (Holanda), en **1980**, participaron deportistas con parálisis cerebral, con lesiones medulares, ciegos y amputados.

Los atletas con discapacidad intelectual tuvieron que esperar hasta **1996** para participar en unas Paralimpiadas: las de **Atlanta** (Estados Unidos).  
Compitieron en las pruebas de atletismo y natación.

Los Juegos Paralímpicos de **Seúl**, en **1988**, fueron de una gran importancia para el movimiento paralímpico, ya que los deportistas olímpicos y los paralímpicos compartieron las mismas instalaciones deportivas.

A partir de ese momento,  
los Juegos Olímpicos y los Paralímpicos  
ya siempre se celebraron en la misma ciudad.

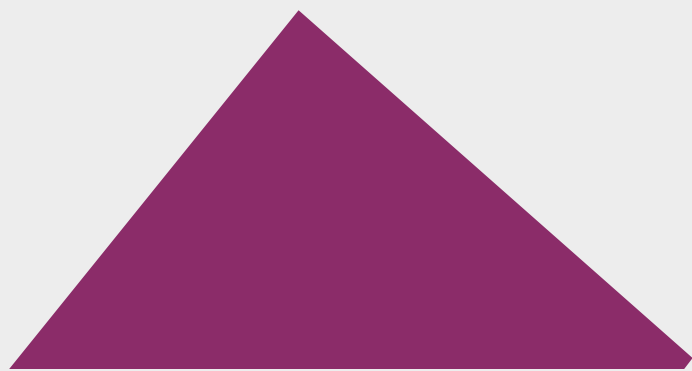
**Barcelona 92** también marcó un antes y un después,  
puesto que allí se idearon los Juegos Paralímpicos  
tal y como los conocemos hoy:  
un festival deportivo único con dos citas,  
la olímpica y la paralímpica,  
que comparten las mismas instalaciones deportivas,  
la misma villa donde se alojan los atletas,  
la accesibilidad en las instalaciones y el transporte  
tanto para los deportistas como para los espectadores, etc.

Barcelona 92 introdujo innovaciones decisivas,  
como, por ejemplo:

- Las marcas mínimas para poder participar.
- Los **controles de dopaje** a los deportistas.
- Una nueva clasificación de pruebas deportivas  
que permitió agrupar a los atletas  
en mayor igualdad de condiciones,  
según su capacidad física y deportiva.

Algunos deportistas toman fármacos o sustancias estimulantes  
para correr más o tener más potencia. Los **controles de dopaje**  
sirven para saber si han tomado estas sustancias prohibidas.





# **Curiosidades sobre los Juegos Paralímpicos**





## Significado de la palabra *paralímpico*

La palabra *paralímpico* está formada por la preposición griega **para** y la palabra **olímpico**.

Por lo tanto, Juegos Paralímpicos significa ‘juegos paralelos a los olímpicos’ e ilustra cómo los dos movimientos van juntos.

La preposición griega **para** significa ‘al lado de’ o ‘junto a’.

Los primeros **Juegos Olímpicos** de la historia se celebraron en la ciudad griega de Olimpia. Por eso se llaman así.

Cada 4 años se reunían en esta ciudad los mejores atletas de la antigua Grecia y competían en honor a Zeus, uno de los dioses griegos.



## Un símbolo propio

Los Juegos Paralímpicos tienen su propio símbolo, tres agitos en forma de bumerán, de color rojo, azul y verde.

En latín *agito* significa 'me muevo' y representa la capacidad de los Juegos Paralímpicos para reunir a atletas de todos los países del mundo para competir juntos.



## La llama anuncia el inicio de los Juegos

La llama es uno de los símbolos más importantes de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

Cada 4 años se enciende en la ciudad griega de Olimpia y, con la antorcha, recorre todo el mundo hasta la ciudad que organiza los Juegos.

El encendido del **pebetero** en Barcelona 1992 fue un momento muy especial.

El arquero paralímpico, Antonio Rebollo, disparó una flecha encendida con la llama olímpica. Cuando la flecha llegó al pebetero, se encendió una gran llama y miles de personas gritaron de alegría y emoción.



El **pebetero** es un recipiente en el que arde una llama durante una ceremonia.



## Las mascotas paralímpicas

Las mascotas paralímpicas son,  
al igual que las olímpicas,  
una parte muy importante en los Juegos.

Suele ser un animal o una figura con rasgos humanos  
que refleja algunas características de la historia  
y la cultura del país donde se celebran los Juegos.

En 1980 se crearon las primeras mascotas paralímpicas.  
Las ardillas **Noggi** y **Joggi** fueron las mascotas  
oficiales de los Juegos Paralímpicos de Arnhem,  
en los Países Bajos (Holanda).



Desde entonces, cada competición paralímpica  
ha tenido su propia mascota que ha aportado color  
y diversión a la competición.

¿Quieres conocer a algunas de ellas?

**Dan D. Lion**, un león con chándal y zapatillas para correr, fue la mascota de Nueva York 1984 (Estados Unidos)



**Petra**, una chica sin brazos, fue la mascota de Barcelona 1992.



El caballito de mar **Proteas**  
fue el anfitrión  
de Atenas 2004 (Grecia).



La vaca multicolor **Fu Niu LeLe**  
fue la mascota de Pekín 2008 (China).



La mascota de los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 se llamó **Mandeville**, en reconocimiento a las primeras competiciones de deportistas con discapacidad.

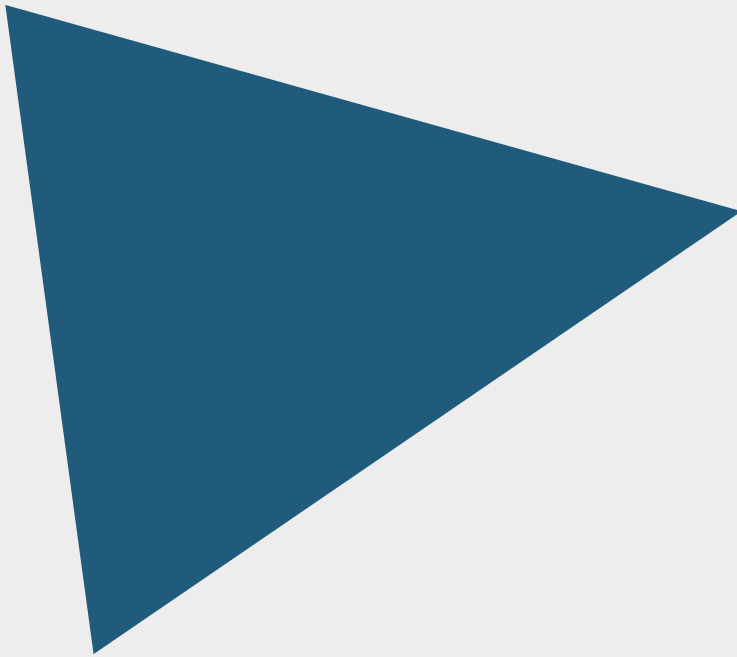


Y esta es **Someity**, la mascota paralímpica de Tokyo 2020. Es un dibujo animado de color rosa que tiene superpoderes. Está inspirado en la flor de cerezo japonés, uno de los elementos más populares del Japón. Además la manera como se pronuncia recuerda a la expresión en inglés *so mighty* (muy poderoso).





**Tokyo 2020**





## Revive Tokyo 2020

Los Juegos de Tokyo 2020 se han celebrado en... 2021.

¿Pero, por qué se llaman Tokyo 2020 si se celebran en 2021?

Como todos los actos multitudinarios que iban a organizarse en 2020, se tuvieron que cancelar debido a la pandemia de coronavirus.

El COI (Comité Olímpico Internacional), el Comité Paralímpico Internacional (CPI) y el Gobierno de Japón se vieron obligados a aplazar los Juegos un año.

De esta manera, la cita paralímpica de 2020 se celebró entre el 24 de agosto y el 5 de septiembre de 2021 en la capital de Japón, bajo el lema **«tenemos alas»**.

A lo largo de su historia, los Juegos Olímpicos se han suspendido 3 veces: en 1916, en 1940 y en 1944 por las guerras mundiales.

Pero esta es la primera vez que se suspenden unos Juegos Paralímpicos.



Tokio también pasará a la historia por ser la primera ciudad que celebra los Juegos Paralímpicos por segunda vez. Hace 57 años, en 1964, fue sede de la competición paralímpica.

En aquella ocasión, 378 atletas con discapacidad de 21 países distintos compitieron en 9 deportes.

En cada Paralimpiada, el número de atletas y de deportes ha aumentado hasta llegar a las cifras de Tokyo 2020.

La capital de Japón ha reunido a 4.400 deportistas que han llegado de 160 países y que han competido en 22 deportes. Por primera vez, atletas paralímpicos han competido en bádminton y taekwondo.

	Atletas con discapacidad	Países participantes	Deportes
Juegos Paralímpicos de Tokio 1964	378	21	9
Juegos Paralímpicos de Tokio 2020	4.400	160	22

## Los juegos de la igualdad entre hombres y mujeres

Además de ser los Juegos Paralímpicos con más participación de atletas, también han sido los que han contado con mayor participación de mujeres.

En total han participado **1.782 mujeres atletas**.

Lo que significa que 4 de cada 10 atletas eran mujeres.

Este gran paso hacia la igualdad entre hombres y mujeres lo vimos desde el primer día en la ceremonia de inauguración.

Por primera vez, dos deportistas, un hombre y una mujer, llevaron la bandera de cada país.

Por España, desfilaron la nadadora **Michelle Alonso** y el ciclista **Ricardo Ten**.



# El equipo paralímpico español

El equipo paralímpico español ha participado en Tokyo 2020 con 142 deportistas (127 con discapacidad más 15 **deportistas de apoyo**).



Los **deportistas de apoyo** son deportistas sin discapacidad que asisten a los atletas paralímpicos durante toda la competición. Pueden ser guías de atletismo y triatlón, porteros de fútbol o pilotos de tándem. Un tándem es una bicicleta doble, en la que el piloto va en el sillín delantero y es el encargado de tomar decisiones mientras que el competidor con discapacidad va en el sillín trasero.



## Las medallas de España

El equipo paralímpico español ha ganado 36 medallas (9 de oro, 15 de plata y 12 de bronce) en 8 deportes: atletismo, ciclismo de pista y de ruta, judo, natación, tenis de mesa, tiro y triatlón.

	 ESPAÑA				TOTAL MEDALLAS
	ATLETISMO	4	4	1	9
	CICLISMO DE PISTA	1	0	1	2
	CICLISMO DE RUTA	1	0	3	4
	JUDO	0	1	0	1
	NATACIÓN	2	9	3	14
	TENIS DE MESA	0	0	1	1
	TIRO OLÍMPICO	0	0	1	1
	TRIATLÓN	1	1	2	4

## Medallas accesibles

Por primera vez en la historia paralímpica, las medallas de Tokyo 2020 tienen unos puntos circulares en los bordes para que los atletas con discapacidad visual puedan reconocerlas a través del tacto,

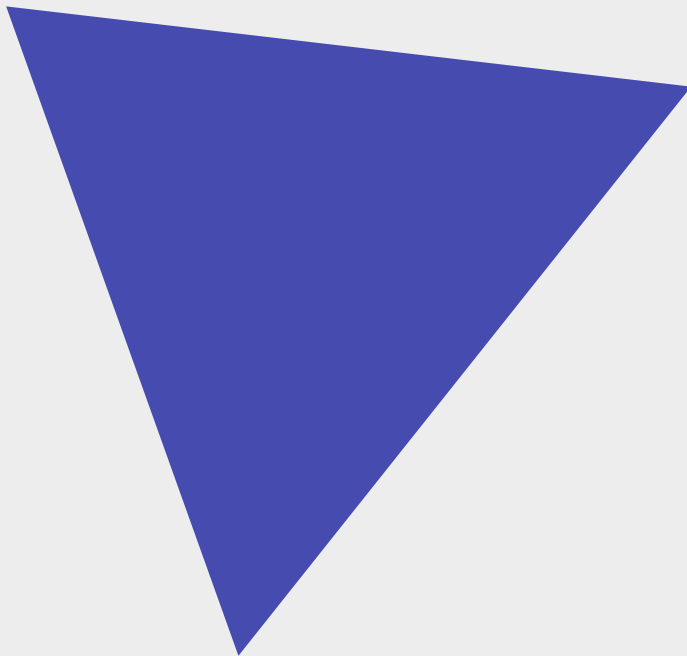
Un punto representa el oro, dos identifican la plata y tres, el bronce.

Además llevan escrito Tokyo 2020 en Braille en una de las caras.





**Hablamos con...**



## Michelle Alonso Morales

Es nadadora paralímpica en la modalidad de discapacidad intelectual.

Ha participado en 3 Juegos Paralímpicos, Londres 2012, Río 2016 y Tokyo 2020, y en cada competición ha ganado una medalla de oro en los 100 metros braza.

Esta nadadora de Tenerife (Canarias) es un referente deportivo y ha logrado que la natación adaptada tenga mayor repercusión.



### ¿Desde cuándo practicas natación?

Desde los 7 años. O sea, llevo 20 años nadando.

### ¿Cómo nació tu afición por la natación?

Fui al médico porque tenía problemas de espalda y me dijo que el mejor deporte para la espalda era la natación.

Al principio no me gustaba nadar, pero con el tiempo descubrí que disfrutaba compitiendo.



### **¿Qué te aporta el deporte?**

Me ha ayudado a hacer amigos,  
a comunicarme mejor y a madurar.  
También me ha dado la oportunidad de viajar.

### **¿Qué sientes cuando nadas?**

Me siento libre como una sirena [ríe].

### **¿Cuál es el mayor reto que has superado como deportista?**

Derribar barreras mentales  
para que me tomen en serio y me valoren,  
para que vean que, aunque tengo discapacidad,  
soy buena deportista.



**Además de tus logros deportivos,  
¿qué destacas de tu experiencia  
en los Juegos Paralímpicos de Tokyo 2020?**

Han pasado tantas cosas en estos Juegos...

Quiero destacar la experiencia  
de ser la abanderada española  
en la ceremonia inaugural.

Pasé muchos nervios y calor [ríe], pero fue increíble.

Hubiera sido mejor con público, aunque estuvo genial.

## **José Luis Guadalupe (Guada)**

Es entrenador de Michelle Alonso desde 2009, primero en el Club Ademi Tenerife, especializado en deporte adaptado, y hoy en el Club Deportivo Midayu Tenerife.

### **¿Qué debe tener en cuenta un entrenador de deportistas con discapacidad física e intelectual?**

Debe conocer su nivel de discapacidad y sus limitaciones físicas e intelectuales.

En el caso de los deportistas de alto rendimiento con discapacidad intelectual, se necesita una dedicación total, los 365 días del año, mucha confianza, motivación y paciencia.

La capacidad de concentración y atención de las personas con discapacidad intelectual es como una montaña rusa, sube y baja, y es necesario mucho esfuerzo diario, tanto del deportista como del entrenador.

## **En el caso de Michelle, ¿cómo te planteas su entrenamiento?**

Michelle lleva 20 años nadando y más de 14 años entrenando como nadadora de competición.

En los últimos 12 años ha evolucionado mucho gracias a su dedicación.

Los entrenamientos se basan siempre en tareas que ella entienda.

Por un lado, deben ser repetitivas para mejorar su técnica y, por otro lado, deben ser variadas para motivarla.

Es muy importante que esté motivada, durante los entrenamientos o en las competiciones, ya sean de la Federación Española de Natación o internacionales.

La clave de su rendimiento será siempre la motivación.

## **¿Cómo definirías a Michelle?**

Michelle siempre ha sido especial, desde el primer día que la vi.

Se gana a todo el mundo con su sonrisa y sencillez.

A la vez, es muy competitiva y, en los últimos 6 años, ha sabido subir el nivel de sufrimiento y constancia en los entrenamientos.

También ha entendido, a pesar de las dificultades, las mejoras técnicas y, por tanto, su rendimiento ha mejorado.

**En el deporte de alto rendimiento,  
¿crees que el deporte adaptado  
tiene las mismas oportunidades que el no adaptado?**

Quizá falta profesionalizar las federaciones y a sus entrenadores para estar al mismo nivel que las federaciones de un único deporte, como la Real Federación Española de Natación. Estas federaciones tienen mucho más presupuesto que cualquier federación de deporte adaptado.

Aunque las becas y ayudas se van igualando, aún queda mucho camino por recorrer para llegar a ser tan competitivos como en la natación inglesa o australiana, donde deportistas olímpicos y paralímpicos están juntos.

**¿Qué aporta el deporte  
a las personas con discapacidad?**

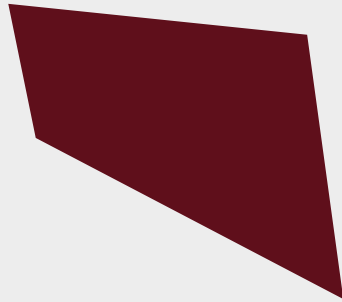
Les aporta muchos beneficios: sobre todo mejoran la autoconfianza, y trabajan la constancia y el esfuerzo.

Además, en los viajes y en las competiciones aprenden a ser autónomos y a convivir con otras personas.

Yo siempre intento transmitir a Michelle el valor de la humildad, que suele ser un rasgo propio de los deportistas con discapacidad intelectual.



# **Deportes paralímpicos**



Los deportes paralímpicos se organizan en 4 grupos según el tipo de discapacidad de los atletas, que puede ser visual, intelectual, física o parálisis cerebral.

Actualmente, hay 29 deportes paralímpicos divididos entre la época de verano e invierno.

La mayoría de las modalidades deportivas han incorporado adaptaciones según las necesidades de los atletas.

Aunque hay algunas excepciones, como la gimnasia y el boxeo, que no tienen versión paralímpica.

# Deportes de verano

## Atletismo



Es uno de los deportes que ya se practicaban en los primeros Juegos Paralímpicos, los de Roma 1960.

También es la modalidad deportiva en la que más deportistas participan y la que tiene más pruebas: las carreras de pista con distancias que van de los 100 metros a los 10.000 metros, las pruebas de lanzamientos, los saltos y el **maratón**.

Hay atletas que compiten en silla de ruedas, con prótesis o con una persona que los guía.

En las carreras en silla de ruedas se considera que el atleta ha terminado la carrera cuando la rueda de delante pasa la línea de llegada.

El **maratón** es una carrera de 42,192 kilómetros.





Los corredores con discapacidad visual están unidos a su guía vidente con una pequeña cuerda que se sujeta a sus brazos o manos.

Estos corredores deben terminar siempre por delante de sus guías.



## Bádminton



El bádminton, igual que el taekwondo, ha debutado como deporte paralímpico en Tokyo 2020.

Esta modalidad paralímpica la practican deportistas con discapacidad física que compiten en silla de ruedas o de pie.

Al ser un deporte de raqueta muy rápido, las sillas de ruedas están adaptadas: llevan dos ruedas pequeñas delanteras para mantener el equilibrio.

El respaldo es muy bajo para que los jugadores se muevan con facilidad, y unas ruedas pequeñas en la parte trasera evitan que la silla vuelque cuando el jugador se echa hacia atrás para golpear el volante o la **pluma**.

Podríamos decir que la **pluma** es la pelota de bádminton. Pero no es una pelota redonda como en otros deportes de raqueta. Tiene forma de cono con una punta redonda y con 16 plumas de plástico. Es muy ligero.



## Baloncesto en silla de ruedas



Es uno de los deportes paralímpicos con más seguidores.

Es muy parecido al baloncesto a pie:  
la cancha tiene las mismas medidas,  
las canastas están a la misma altura  
y el sistema de puntuación es el mismo.

La única diferencia es que los deportistas,  
tras empujar la silla dos veces,  
tienen que botar la pelota o pasarla.

Los jugadores inclinan sus sillas a un lado  
para ganar altura para sus tiros, rebotes y bloqueos,  
y también para el saque al comienzo del juego.

La primera competición de baloncesto en silla de ruedas  
tuvo lugar durante los Juegos de Roma 1960,  
aunque las mujeres no debutaron  
hasta los Juegos de 1968 en Tel Aviv (Israel).



## Boccia

---

La boccia la practican personas en silla de ruedas que tienen parálisis cerebral, lesión cerebral o discapacidad física severa.

La boccia y el goalball son los únicos deportes paralímpicos que no se juegan en los Juegos Olímpicos.

Es un juego muy parecido a la petanca, y se practica en pareja, por equipos o de manera individual.

Desde una punta del campo, los jugadores lanzan 6 bolas lo más cerca posible de la bola blanca, a la vez que intentan alejar las de sus rivales.

En la Antigua Grecia ya se practicaba la boccia, pero con piedras en lugar de bolas.





El ciclismo adaptado es un deporte paralímpico desde 1984.

En un principio, solo se practicaba con tándems formados por un deportista ciego y otro sin discapacidad que le hacía de guía.

Gracias a los avances técnicos, ahora lo practican ciclistas con parálisis cerebral, amputados o con otras discapacidades físicas, ya que pueden competir con bicicletas, tándems, triciclos o bicicletas de mano (*handbikes*).

Además, se puede practicar tanto en pista como en carretera.

El ciclismo en pista se practica en un velódromo, instalación cubierta para carreras en bicicleta con una pista ovalada de 250 metros.

En cambio, el ciclismo en ruta se practica en carretera y los ciclistas deben hacer frente al viento, la lluvia, el frío o el calor.



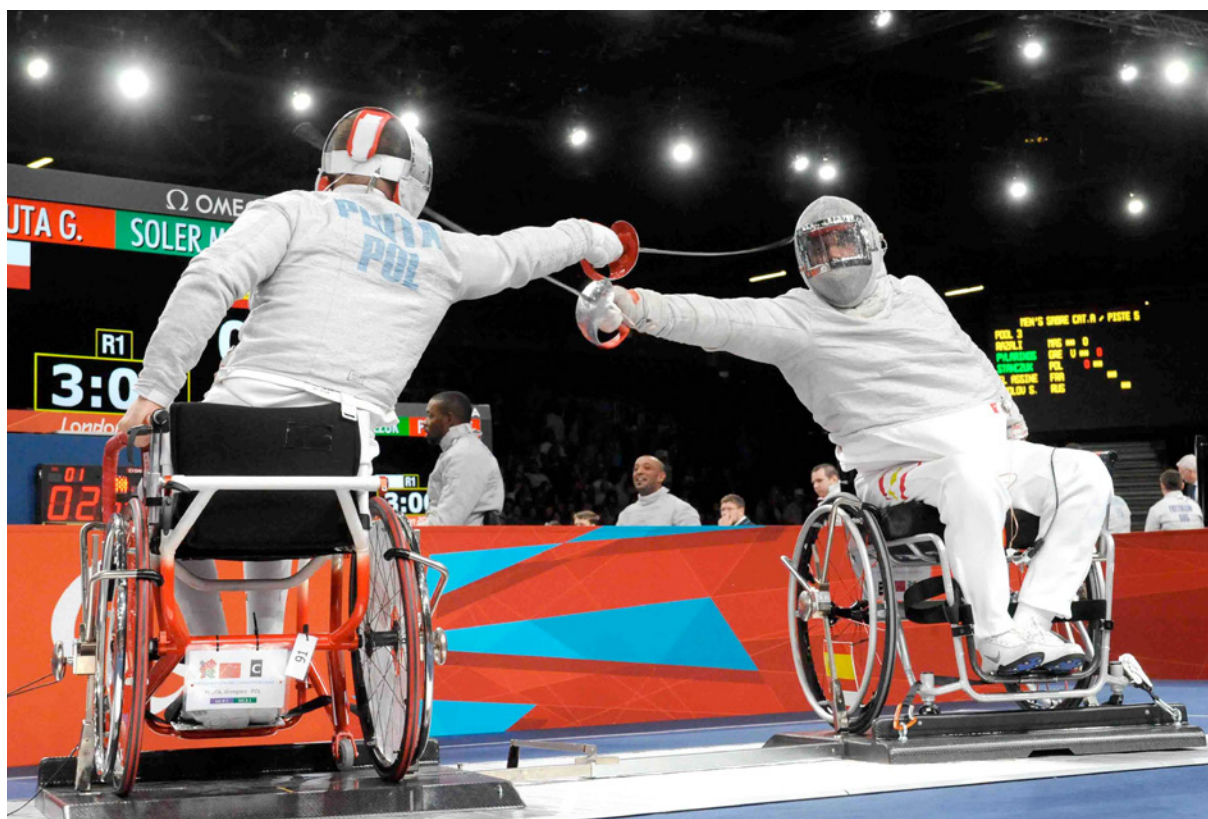
## Esgrima en silla de ruedas



Esta modalidad la desarrolló el doctor Guttmann –el fundador de los Juegos Paralímpicos– con sus pacientes en el hospital de Stoke Mandeville.

Los deportistas compiten en sillas de ruedas que están sujetadas al suelo, lo que los obliga a tener muchos reflejos y movilidad en la mano.

Como en la esgrima olímpica, los jugadores paralímpicos deben llevar protecciones en la cara, el pecho, las piernas y las manos. Y nunca se puede herir al adversario.



## Fútbol 5



Este deporte parecido al fútbol solo lo practican jugadores ciegos.

A diferencia de otros deportes, en el fútbol 5, el público debe estar en silencio durante el partido para que los jugadores puedan oír el balón que lleva un cascabel dentro. Solo se permite gritar y aplaudir cuando marcan gol.

Para evitar que los jugadores que tengan algún mínimo resto visual puedan beneficiarse, todos llevan un antifaz.

El portero, en cambio, sí ve y organiza las jugadas. Por su parte, el entrenador dirige a los atacantes desde detrás de la portería del equipo rival.



## Goalball

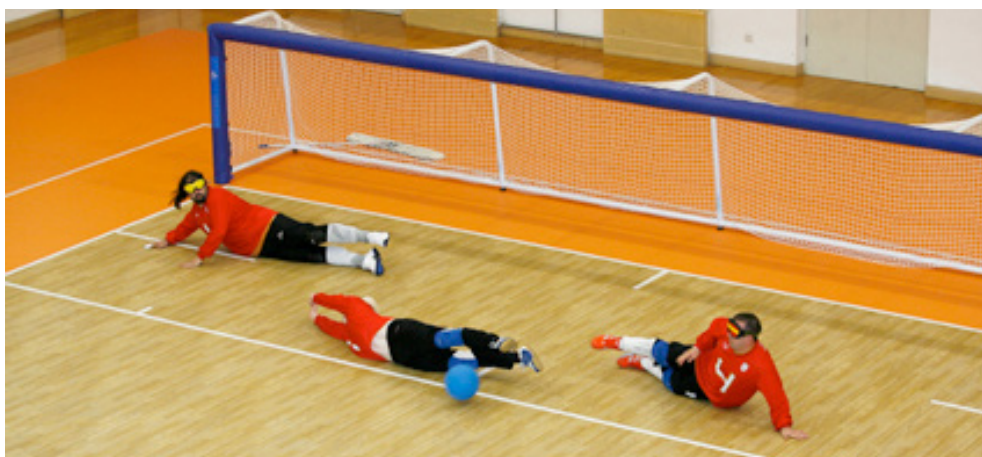


Este deporte se inventó como terapia para rehabilitar a los soldados heridos en la Segunda Guerra Mundial, y desde entonces se ha popularizado en todo el mundo.

Como compiten personas con diferentes grados de discapacidad visual, todos los jugadores deben llevar un antifaz que les cubre los ojos.

Como en el fútbol 5, los espectadores deben estar en silencio, ya que la pelota también es sonora.

El goalball enfrenta a dos equipos de tres jugadores en una pista interior marcada con líneas en relieve. En cada punta hay una portería de 9 metros de largo, en la que el equipo contrario debe meter el balón tras lanzarlo rodando por la pista. Los jugadores deben defender la portería con sus cuerpos.





## Halterofilia



La halterofilia la practican deportistas con discapacidad física, como lesión medular, amputación o parálisis cerebral.

Estirados boca arriba en un banco, los deportistas deben bajar la barra con las pesas hasta el pecho, dejarla quieta y subirla completamente hasta que los codos queden extendidos y bloqueados.

Cada vez que se añade más peso a la barra, tienen 3 intentos y gana el deportista que levanta más kilos.

Los primeros Juegos en los que se practicó halterofilia en categoría masculina fueron los de Tokio en 1964, mientras que las mujeres no participaron hasta el 2000, en Sídney (Australia).





En sus inicios, la hípica adaptada se practicaba como terapia de rehabilitación para personas con discapacidad.

Desde el año 1996 se practica también como deporte paralímpico.

Es un deporte basado en la igualdad, en el que participan hombres y mujeres con cualquier tipo de discapacidad física o visual.

Los jinetes se agrupan en cinco grados según su discapacidad y la dificultad de los movimientos que deben realizar.

Los deportistas del grado 1 tienen más dificultades para montar a caballo, mientras que los del grado 5 tienen más habilidades.

Este sistema de clasificación garantiza que se valoren los méritos del deportista y no su discapacidad.



## Judo



El judo paralímpico lo practican deportistas ciegos o con deficiencia visual.

Los enfrentamientos duran un máximo de 5 minutos, y los judocas van sumando puntos según las técnicas o llaves que ejecutan.

Una diferencia importante con respecto al judo olímpico es que, en el paralímpico, los dos rivales empiezan a pelear ya agarrados por las mangas y solapas para compensar su discapacidad visual. También varían las indicaciones del árbitro, que son sonoras en lugar de con señas.



## Natación



La natación fue uno de los deportes que se practicaron en los primeros Juegos Paralímpicos, los de Roma 1960, y ahora es uno de los más populares.

Al igual que con el atletismo adaptado, en este deporte pueden competir nadadores con discapacidad visual, intelectual o física.

Los estilos son los mismos que en la natación olímpica: libre, braza, espalda y mariposa.

Los ayudantes de giro son asistentes que golpean suavemente la cabeza de los nadadores con discapacidad visual para indicarles cuándo deben girar para no chocar contra la pared.



## Piragüismo



Las competiciones de piragüismo para personas con discapacidad solo se practican en aguas tranquilas. Nunca en aguas bravas.

En Tokyo 2020 hemos visto competir por primera vez los botes va'a.

Los botes va'a son unas canoas con estabilizador a un lado que les ayuda a mantener el equilibrio.

El piragüismo adaptado también se practica con kayak.

En las dos modalidades, botes va'a y kayak, los deportistas con discapacidad física recorren una distancia de 200 metros en línea recta.



## Remo



Este deporte se hizo popular a partir de las competiciones de remo que se disputan las universidades inglesas de Oxford y Cambridge por el río Támesis, hace casi 200 años.

El remo paralímpico debutó en 2008, en los Juegos de Pekín (China).

Todas las carreras son de una distancia de 2 kilómetros.



## Rugby en silla de ruedas



En 1977, unos deportistas canadienses con tetraplejía inventaron el rugby en silla de ruedas porque podían jugar al baloncesto en silla de ruedas.

El baloncesto en silla de ruedas solo lo pueden jugar deportistas con buena movilidad en brazos y manos. En cambio, el rugby en silla de ruedas también lo pueden jugar deportistas con poca movilidad.

Al rugby adaptado se juega con una pelota redonda y blanca como la de voleibol.

Es un deporte que requiere mucha habilidad y fortaleza. El choque entre las sillas de ruedas está permitido, pero no el contacto físico entre los jugadores.



## Taekwondo



El taekwondo ha debutado como deporte paralímpico en los Juegos de Tokyo 2020.

Existen dos modalidades:

- El combate, en el que solo participan personas con discapacidad física en los brazos.
- La exhibición, para deportistas con cualquier tipo de discapacidad (física, visual, auditiva, intelectual o parálisis cerebral).

En Tokio solo hemos visto la modalidad de combate, en la que los deportistas compiten de pie y solo pueden dar patadas al tronco.





## Tenis de mesa



Con cerca de 300 participantes, el tenis de mesa es uno de los deportes paralímpicos más numerosos.

Curiosamente fue deporte paralímpico antes que olímpico.

En los Juegos Paralímpicos de Roma 1960 ya hubo competiciones de tenis de mesa. Hasta 28 años después no fue deporte olímpico.

Los jugadores con brazo amputado pueden fijar la pala a su brazo con una cinta.

Por su parte, los jugadores en silla de ruedas pueden apoyar la mano en el tablero sin que sea falta, siempre y cuando la mesa no se mueva.

Algunos atletas sin brazos, como el egipcio Ibrahim Hamadtou, sostienen la pala con la boca.



## Tenis en silla de ruedas



El tenis en silla de ruedas fue inventado en 1976 por el americano Brad Parks como terapia de rehabilitación tras resultar herido mientras esquiaba.

Como deporte paralímpico se incorporó en los Juegos de Barcelona 1992.

Para poder competir, el jugador debe tener una discapacidad física permanente en las piernas.



## Tiro con arco



Aunque el objetivo inicial del tiro con arco adaptado era rehabilitar a personas con discapacidad física, pronto se transformó en un deporte de competición.

Es uno de los deportes históricos dentro del movimiento paralímpico.

Se disputó en los primeros Juegos de Stoke Mandeville en 1948, y ha formado parte del programa de los Juegos Paralímpicos en todas sus ediciones.



## Tiro

---

El tiro es una prueba de control y precisión en la que los deportistas utilizan pistolas o rifles para disparar a una diana.



## Triatlón



El triatlón consta de 3 pruebas: natación, ciclismo y carrera.

Los deportistas paralímpicos compiten en 750 metros a nado, 20 kilómetros en bicicleta y 5 kilómetros de carrera.

En cada prueba, los deportistas pueden utilizar material de apoyo según sus necesidades.

Así, en el ciclismo pueden utilizar bicicletas de mano, bicicleta estándar con o sin adaptaciones, tándem o triciclo.

Y, en la carrera, pueden utilizar muletas, sillas de ruedas, prótesis o arnés.

Los atletas con discapacidad visual, además, llevan a una persona que los guía.



## Voleibol sentado



Una de las principales características de este deporte es que los jugadores deben estar siempre sentados en el suelo.

Mientras que los equipos en el voleibol olímpico están separados por una red alta, de más de 2 metros, el voleibol sentado se juega con una red más baja, de poco más de 1 metro.



# Deportes de invierno

## Biatlón



Este deporte mezcla dos competiciones en una: esquí de fondo y tiro con rifle.

Consiste en correr un camino fijado con los esquís en el menor tiempo posible, haciendo pausas para disparar a cinco objetivos.

Para hacernos una idea, el biatlón tiene su origen en las competiciones militares de los países del norte de Europa de hace más de 250 años.

Los deportistas con discapacidad en las piernas utilizan un trineo montado sobre esquís de fondo en lugar de esquís.

Las personas con ceguera o baja visión van acompañadas por un guía a lo largo de la pista y en el campo de tiro utilizan un rifle electrónico que lleva un señalador con sonido.



## **Curling en silla de ruedas**



El *curling* en silla de ruedas lo practican atletas sin movilidad o con movilidad reducida en las piernas, y los equipos están formados por hombres y mujeres

Se parece bastante a la petanca, pero sobre hielo y con piedras de granito pulido pesado.

El objetivo es que las piedras lleguen lo más cerca posible de la diana, que está en el otro lado de la pista.

Los jugadores se ayudan de una especie de escobas con las que barren la pista para derretir la superficie del hielo y cambiar así la dirección de las piedras.





## Esquí alpino



El **esquí alpino** paralímpico lo practican atletas con discapacidad física o visual.

En cada caso, el equipo está adaptado a la capacidad funcional del deportista, que puede usar esquís ordinarios, un trineo montado en monoesquí, estabilizadores o prótesis ortopédicas.

Las personas con ceguera o baja visión pueden esquiar acompañadas por un guía que les indica la ruta que hay que seguir.



El **esquí alpino** consiste en descender por pistas nevadas en el menor tiempo posible, pasando por un recorrido marcado con distintas señales.

Esta modalidad del esquí comenzó a practicarse en los Alpes, región con mucha tradición en los deportes de nieve.

De ahí viene el origen de su nombre.



## Esquí nórdico



El **esquí nórdico o de fondo**, junto con el esquí alpino, fueron los dos únicos deportes que se disputaron en los primeros Juegos Paralímpicos de Invierno en Suecia.

Lo practican deportistas con discapacidad física, visual o con parálisis cerebral.



El **esquí nórdico o de fondo** es una modalidad del esquí donde los competidores recorren largas distancias, con el objetivo de completar el recorrido en el menor tiempo posible.

A diferencia del esquí alpino, se practica en terreno llano.



## **Hockey sobre hielo**



El *hockey* sobre hielo entró en el programa paralímpico de invierno en los Juegos de 1994 en Lillehammer (Noruega).

Se trata de uno de los deportes de invierno con más atractivo para los espectadores porque se juega a un ritmo rápido y hay mucho contacto físico entre los jugadores.

Lo practican personas con discapacidad física en las piernas.

En lugar de patines, los jugadores van sentados sobre unos trineos. Además utilizan dos palos o bastones que les permiten moverse por la pista de juego y tirar a portería.



## **Snowboard**



El *snowboard* paralímpico lo practican deportistas con discapacidad física.

En el *snowboard* cross, los deportistas recorren un circuito artificial con obstáculos, como saltos y rampas.

En el *banked slalom*, los participantes deben superar un circuito con elevaciones y pendientes hasta llegar a la meta.

El *snowboard* apareció por primera vez en la historia de los Juegos Paralímpicos de Invierno en 2014, en la ciudad de Sochi (Rusia).



Como ves, los Juegos Paralímpicos tienen una larga historia y han evolucionado a lo largo de los años hasta convertirse en la mayor competición de deporte adaptado del mundo.

La próxima cita será el 2024 en París.

Deportistas de todos los países se reunirán de nuevo para celebrar la gran fiesta del deporte.

