



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

“Promoción e inclusión de nuevos deportes
paralímpicos en la ciudad de Zaragoza”

“Promotion and inclusion of new Paralympic sports in
the city of Zaragoza”

Autor

Alberto Ibáñez Martínez

Directora

María Pilar Rivaes Monaj

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del
Deporte

Curso académico 2018/2019

INDICE

1. RESUMEN/ ABSTRACT.....	Págs. 3-4
2. INTRODUCCION.....	Págs. 5-6
3. MARCO TEORICO.....	Págs. 6-14
3.1 Historia JJ.PP y deporte adaptado	
3.2 Clasificación deportistas según discapacidad	
3.3 Tipos de deporte adaptado	
3.4 Situación actual en España	
4. OBJETIVOS.....	Pág. 14
4.1 DESARROLLO.....	Págs.15-21
4.1.1 Criterios de elección	
4.1.2 Deportes nuevos en los Juegos Paralímpicos	
4.1.3 Deportes no elegidos para los Juegos Paralímpicos	
4.2 PROGRAMACION PARA PROPUESTA DE PROMOCION...Págs. 21-35	
4.2.1 Justificación	
4.2.2 Como se va a realizar la propuesta	
4.2.3 Objetivos de la programación	
4.2.4 Situación actual del para bádminton en Aragón	
4.2.5 Asociaciones	
4.2.6 Accesibilidad	
4.2.7 Variaciones respecto al bádminton	
4.2.8 Formas de comunicar la actividad	
4.2.9 Recursos humanos	
4.2.10 Formación de entrenadores	
4.2.11 Posibles problemas	
5. CONCLUSIONES.....	Pág. 36
6. BIBLIOGRAFIA.....	Págs. 37-39
7. ANEXOS.....	Págs. 40-59

1. RESUMEN

Los Juegos Paralímpicos son un importante evento internacional en el que participan atletas con diferentes discapacidades. Se organizan en paralelo con los Juegos Olímpicos y normalmente tienen lugar después de estos. El bádminton se ha convertido recientemente en un deporte paralímpico. De hecho, el Parabádminton será un deporte oficial por primera vez en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020.

En la primera parte de este documento revisamos los criterios que debe cumplir un deporte paralímpico para ser seleccionado como deporte oficial en unos Juegos Paralímpicos. Más específicamente, repasamos la forma en que el Parabádminton se convirtió en deporte paralímpico oficial, qué medidas promocionales se llevaron a cabo para aumentar sus posibilidades de ser seleccionado y por qué dicha campaña promocional tuvo éxito. Además, comentamos las razones por las cuales otros deportes no han sido seleccionados hasta la fecha.

En la segunda parte de este documento, nuestro objetivo es diseñar una campaña promocional del Parabádminton dirigida sobre todo a los clubs deportivos de Zaragoza. Describimos los requisitos y especificaciones que deben tener las instalaciones de Parabádminton. Detallamos cómo se debe organizar este deporte y en qué modalidades se puede practicar. Definimos quién debe coordinar la actividad y a quién debe ofrecerse. Finalmente, explicamos de qué forma pretendemos comunicar nuestra campaña promocional. En último término, nuestro deseo es ayudar a promover las actividades físicas entre las personas con discapacidad y ayudar a que los clubs deportivos de Zaragoza amplíen sus programas de actividades con el Parabádminton, un deporte emergente dentro de los deportes paralímpicos.

Palabras clave: Juegos Paralímpicos, parabádminton, IPC, promoción, deporte adaptado

Abreviaturas:

- IPC: Comité Paralímpico Internacional
- CIF: Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la discapacidad y de la salud

1. ABSTRACT

The Paralympic Games is a major international multi-sport event involving athletes with a range of different disabilities. They are organized in parallel with the Olympic Games, and are typically held following these. Badminton has recently become a Paralympic sport. As a matter of fact, parabadminton will be an official sport for the first time at the Tokyo 2020 Paralympic Games.

In the first part of this document, we will review the criteria a paralympic sport must meet in order to be selected for the official competition of the Paralympic Games. More specifically, we will discuss how parabadminton became an official paralympic sport, which promotional steps were undertaken to enhance its chances of being selected, and why its promotional campaign proved successful. Also, we will comment on the reasons why other sports have failed to be selected, so far.

In the second part of this document, we aim to design a promotional campaign of parabadminton with a special focus on the sporting clubs of Zaragoza. We will describe the minimum requirements and specifications for standard Parabadminton facilities. We will comment on how this emerging sport should be organized, and the number of sport classes that may be practiced within it. More importantly, we wish to define who should coordinate the activity and to whom should be addressed. Finally, we will detail how this activity should be carried out, and how we intend to communicate our promotional campaign. By doing so, we wish to help promote the physical activities among disabled individuals, and to help local sporting clubs to improve their activities programs with Parabadminton.

Keywords: Paralympic Games, Parabadminton, IPC, promotion, adapted sports

2. INTRODUCCIÓN

La definición de discapacidad ha sufrido muchos cambios a lo largo de la historia. Según la CIF (2011) discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del ser organismo humano y las características de la sociedad en la que vive.

Es importante también definir el concepto de deporte adaptado como “aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica” (Sanz y Reina, 2010). Con esta definición podemos determinar que el deporte paralímpico es el deporte adaptado que ha sido aceptado por el IPC para formar parte del programa de los Juegos Paralímpicos.

Actualmente, los deportes adaptados no pueden competir a nivel de visualización si los comparamos con los deportes convencionales, a pesar de vivir en una época con una tecnología muy desarrollada y que favorece el conocimiento de cualquier cosa en cualquier ámbito, a nivel deportivo son los deportes de masas los que focalizan la mayor atención en todo el mundo.

La época con mayor visualización de los deportes adaptados y olímpicos suele coincidir en el periodo en el que transcurren los juegos paralímpicos, ya que podemos verlos a través de la televisión o podemos estar informados a través de las redes sociales o la prensa. El resto del año es bastante difícil encontrar información del seguimiento del deporte adaptado.

A pesar de todo, en los últimos años y gracias al auge de las redes sociales, se está viendo facilitado el poder dar una información más detallada y dar visualización a aquellos deportes que son menos conocidos

He elegido este tema de trabajo porque es esencial la necesidad de realizar una promoción y dar visibilidad a aquellos deportes adaptados que por diferentes razones no cuentan con una mayor repercusión como pueden tener otros deportes adaptados o los deportes convencionales. Esta promoción facilitaría el conocimiento y el descubrimiento de deportes adaptados menos conocidos

dentro de las personas con discapacidad y también en personas que estén interesadas en este ámbito deportivo.

Como en este trabajo gira en torno a los deportes paralímpicos, se va a realizar un análisis de cuáles son los requisitos necesarios para que un deporte adaptado que no está incluido en el programa paralímpico, pase a formar parte del mismo, así como analizar las causas de porque no cumplen las condiciones. Por otro lado, también se comentará cómo un deporte que antes no formaba parte del programa paraolímpico, ahora si lo hace, así como las medidas o las intervenciones que han sido necesarias para que este deporte haya cumplido los requisitos.

3 MARCO TEÓRICO

3.1 Historia de los JJ.PP Y evolución del deporte adaptado

La historia de los Juegos Paralímpicos comienza con su primera edición en la ciudad de Roma en 1960, 6 días después de la clausura de los Juegos Olímpicos de verano, realizados en esa misma ciudad.

Mucho antes de la celebración de los primeros Juegos Paralímpicos, ya habían sido varios atletas los que, a pesar de su discapacidad, habían participado en Juegos Olímpicos. El primero de estos atletas fue el gimnasta germano-estadounidense George Eyser, que con una prótesis en la pierna participó en los Juegos Olímpicos de San Luis en 1904. Otro de los atletas que participó con una discapacidad fue el húngaro Karoly Takacs, que en 1948 y 1952 disputo la prueba de tiro con una amputación en su brazo derecho.

Por encima de todos ellos, sobresale la figura de Lis Hartel, que con 23 años contrajo la Polio que le paralizó las piernas por debajo de la rodilla, afectando también a brazos y mano. A pesar de ello, en los juegos olímpicos de 1952 consiguió ganar la medalla de plata en doma olímpica, una prueba en la que solo ella era participante femenina.

Pero si hablamos de la historia de los Juegos Paralímpicos, hay que destacar la figura de Ludwig Guttman. Ludwig era un médico judío que había tenido que huir de la Alemania nazi para poder salvar su vida. En la década de los años 40, a todas las personas que presentaban una discapacidad, sea cual sea, se le

trataba como a una persona inservible, como un enfermo sin posibilidad de cura y a quien no valía la pena ayudar.

Pero las creencias de Ludwig no eran las mismas, para él, no solo había que ayudar a estas personas y darles una segunda oportunidad, si no que veía el deporte como una vía importante para el proceso de recuperación de estas personas. Por este motivo fundó la competición de Stoke Mandeville, que era el nombre del hospital donde trabajaba y dirigía Ludwig.

Con la celebración de los juegos olímpicos de Londres de 1948, se realizó la primera competición de Stoke Mandeville, donde participaron 14 atletas ingleses y holandeses, 12 hombres y 2 mujeres, en la prueba de tiro arco.

Solo un año después, y con mucha expectación creada después de la realización de la primera competición, ya fueron 6 equipos los que participaron en esta competición, añadiendo dos pruebas nueva como fueron el Netbol, que es un deporte similar a la pelota al cesto de Argentina y una forma de iniciación al baloncesto en silla de ruedas.

Con el paso del tiempo, esta competición llego a oídos de Antonio Maglio, director del Centro de Lesionado Medulares de Ostia, que compartía la teoría de que el deporte tenía que servir de ayuda para la rehabilitación de personas con discapacidad. Maglio se puso en contacto con Ludwig para proponerle que la novena edición de los Juegos Internacionales de Stoke Mandeville se celebrara en 1960 con la celebración de los Juegos olímpicos en Roma.

Después de mucho trabajo y esfuerzo, estos dos médicos lograron los que son los primeros Juegos Paralímpicos de la historia, donde participaron más de 400 atletas con discapacidad físicas de 23 nacionalidades distintas. El programa tenía 8 deportes: atletismo, baloncesto silla de ruedas, esgrima, natación, snooker, tenis de mesa, tiro con arco y dardos.

En las siguientes ediciones de los Juegos Paralímpicos se amplió el rango de atletas con discapacidad visual y discapacidad intelectual.

La historia de cómo se forjó la primera edición de los Juegos Paralímpicos coincide con la historia de los primeros deportes adaptados para personas con

discapacidades físicas, pero también hay otro tipo de discapacidades que tienen su propia historia.

Las Sordolimpiadas es una competición a nivel global para las personas que padecen una discapacidad auditiva. Su primera edición fue en el año 1924 organizado por el CISS, con el nombre de Silent Games, en la ciudad de París y reunió a 145 atletas de 9 países europeos diferentes.

Esta competición esta reglada por el COI y se celebra cada 4 años desde el año 1924 con una sola interrupción de 1940-1948 debido a la Segunda Guerra Mundial.

Las modalidades que componen las sordolimpiadas son muy variadas y podemos encontrar deportes convencionales como son el atletismo, voleibol, waterpolo, baloncesto, o deportes menos convencionales o menos conocidos como pueden ser los bolos o la orientación.

El principal motivo por el cual las federaciones de personas con discapacidad auditiva no quieren integrarse dentro de los Juegos Paralímpicos es que defienden que un atleta con discapacidad auditiva partiría en ventaja ante otros atletas que tengan otro tipo de discapacidad, ya que la discapacidad auditiva les permite correr, nadar o lanzar el 100%. Además el CISS mantiene juegos separados para los atletas sordos, con la finalidad de contemplar sus necesidades específicas en comunicación, y también para favorecer la interacción social entre los participantes.

El deporte para personas con discapacidad intelectual comenzó en 1968 con la fundación de Special Olympics por Eunice Kennedy Shriver. Originalmente, Special Olympics organizaba principalmente unos campeonatos llamados Camp Shriver para demostrar a los especialistas que a las personas con este tipo de discapacidades, el deporte les iba a proporcionar una forma para mejorar su calidad de vida.

Estos campamentos fueron evolucionando hasta llegar a ser una competición internacional para personas con discapacidad intelectual. La primera de estas competiciones internacionales se celebró en la ciudad de Chicago donde participaron más de 1000 atletas con discapacidad intelectual con procedencia

de 26 estados de EEUU y Canadá que compitieron en atletismo, hockey y deportes acuáticos.

En 1988 el COI reconoce a Special Olympics como la única organización deportiva autorizada para el uso de la palabra “olímpico” en su nombre”.

Las olimpiadas especiales se celebran cada dos años atrayendo a más de 350000 voluntarios y entrenadores además de miles de atletas procedentes de todo el mundo pudiendo competir en más de 30 deportes.

Además de estas Olimpiadas especiales, la organización trabaja diariamente para fomentar la actividad física dentro de este colectivo. Actualmente trabaja en más de 170 países con más de 4,5 millones de atletas. Esta organización ofrece entrenamiento diario a todas aquellas personas con discapacidad que quieran practicar un deporte olímpico.

3.2 Clasificación de los atletas en los Juegos Paralímpicos según la discapacidad

No todas las personas que tengan una discapacidad tienen la opción de participar en unos Juegos Paralímpicos. El IPC describe en sus normativas cuales son las deficiencias elegibles para poder optar a la participación en los Juegos Paralímpicos.

Toda la clasificación de los atletas se basa en el código de clasificación del deportista del IPC cuyo objetivo es mantener la confianza en la clasificación y promocionar la participación de un amplio rango de Deportistas. Para conseguir este objetivo, el Código detalla políticas y procedimientos comunes todos los deportes y establece los principios que deben ser aplicados por todos los Para deportes (IPC, 2015a).

Además, este código es complementado con una serie de estándares o normas que proporcionan los requisitos técnicos y operativos para la clasificación. Estos estándares tratan temas como las deficiencias elegibles, evaluaciones del deportista, reclamaciones y apelaciones, personal clasificador y protección de datos de la clasificación (IPC, 2017).

Este código de clasificación tiene dos funciones clave (Reina y Vilanova, 2017):

a) “definir quién es elegible para competir en Para deporte y por tanto quién tiene la oportunidad de conseguir el objetivo de llegar a ser un Deportista Paralímpico”;
y

b) “agrupar a los Deportistas en Clases Deportivas con el objetivo de asegurar que el impacto de la deficiencia quede minimizado y que sea la excelencia deportiva la que determine qué deportista o equipo es en definitiva el ganador”.

Dentro del Estándar internacional de Deficiencias Elegibles encontramos las 10 deficiencias que están admitidas para la participación en unos Juegos Paralímpicos (IPC, 2016). Son las siguientes:

- Deficiencia en la potencia muscular

Los deportistas que tienen deficiencia en la potencia muscular cuentan con un estado de Salud que reduce o elimina su capacidad de contraer voluntariamente sus músculos para mover o generar fuerza.

Entre los ejemplos de los estados que pueden desembocar en una deficiencia en la potencia muscular se incluyen: lesión medular (completa o incompleta, tetra o paraplejia), distrofia muscular, síndrome pospoliomielítico y espina bífida.

- Deficiencia en el rango de movimiento pasivo

Los deportistas con deficiencias en el rango de movimiento tienen un estado de salud que reduce o elimina el movimiento de una o varias articulaciones.

Entre los estados de salud que pueden desembocar en una deficiencia en el rango de movimiento pasivo se incluyen: artrogriposis y contractura derivada de la inmovilización articular crónica o traumatismo que afecte a una articulación.

- Deficiencia de los miembros

Los deportistas con deficiencia de los miembros tienen una ausencia total o parcial de huesos o articulaciones como consecuencia de un traumatismo (por ejemplo, amputación traumática), enfermedad (por ejemplo, cáncer de huesos) o deficiencia congénita de las extremidades (por ejemplo, dismelia).

- Diferencia en la longitud de las piernas

Los deportistas que tengan una diferencia en la longitud de sus piernas como resultado de una alteración del crecimiento del miembro o como resultado de un traumatismo.

- Baja estatura

Los deportistas con baja estatura tienen una reducción en la longitud de los huesos de los miembros superiores e inferiores y/o del tronco.

Entre los ejemplos de estados de salud que pueden llevar a una baja estatura se incluyen: acondroplasia, disfunción de la hormona del crecimiento y osteogénesis imperfecta.

- Hipertonía

Los deportistas con hipertonía presentan un aumento en la tensión muscular y una capacidad reducida de estiramiento muscular provocada por un daño en el sistema nervioso central.

Entre los ejemplos de estados de salud que pueden llevar a la hipertonía se incluyen: parálisis cerebral, lesión cerebral traumática e ICTUS.

- Ataxia

Los deportistas con ataxia tienen movimientos descoordinados causados por daños en el sistema nervioso central.

Entre los ejemplos de estados de salud que pueden desembocar en ataxia se incluyen: parálisis cerebral, lesión cerebral traumática, ICTUS y esclerosis múltiple

- Atetosis

Los deportistas con atetosis tienen continuamente movimientos lentos involuntarios.

Entre los ejemplos de estados de salud que pueden desembocar en atetosis incluyen la parálisis cerebral, lesión cerebral traumática e ictus.

- Deficiencia Visual

Los deportistas con deficiencia en la visión tienen una visión reducida o nula resultado de una lesión en la estructura ocular, los nervios ópticos o las vías oculares, o la corteza visual del cerebro.

Entre los ejemplos de estados de salud que pueden desembocar en deficiencia de la visión incluyen la retinitis pigmentosa y la retinopatía diabética.

- Deficiencia Intelectual

Los deportistas con deficiencia Intelectual tienen una limitación en el funcionamiento intelectual y el comportamiento adaptativo, según se expresa en las habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta deficiencia debe estar presente antes de los 18 años.

3.3 Tipos de deporte paralímpicos

En los próximos Juegos Paralímpicos de verano en Tokio 2020, se van a disputar durante 12 días 437 eventos con medalla, 282 masculinos y 228 femeninos. Estos 437 eventos están divididos dentro de 22 deportes diferentes.

En el anexo 1 se encuentra una tabla donde se han agrupado las 10 deficiencias elegibles en 4 grupos: Discapacidad física, visual, intelectual y parálisis cerebral o daño cerebral. A estos 4 grupos se le ha asignado aquellas modalidades deportivas las cuales, atletas con esa discapacidad, pueden participar en los Juegos Paralímpicos. Además, se han añadido deportes que no están dentro del programa paralímpico, pero que están en proceso de entrar, deportes de exhibición, o deportes que no cumplen las normas de entrada.

3.4 Origen y situación actual del deporte adaptado en España

El origen del deporte adaptado en España comienza en la ciudad de Barcelona en el año 1956, más concretamente en Los Hogares Mundet, una institución benéfica creada como residencia de niños sin familia. Esta institución puede ser considerada oficialmente la pionera española de la mínima y deslavazada actividad deportiva de los discapacitados (Barbero, 2002).

Por aquel entonces era muy común la enfermedad de la poliomielitis, por lo que el entonces presidente de la diputación de Barcelona, Juan Antonio Samaranch,

promovió la creación de unas instalaciones adecuadas para aquella institución además de técnicos que ayudasen con la actividad física para estas personas.

Después de este gesto, la Cruz Roja organizó en Tarragona, las primeras “olimpiadas de la Esperanza”, movilizándolo así a otras personas con discapacidad del país.

Unos años después el mismo José Antonio Samaranch, creó en 1968 las federaciones polideportivas de minusválidos y universitarios. Pero lo que a priori parecía un buen avance para la igualdad entre las personas con y sin discapacidad, acabó siendo un aliciente para que el rechazo hacia las personas con discapacidad fuera mayor. El desenlace de este conflicto fue la desaparición de las federaciones creadas por Samaranch.

En 1972, la Delegación Nacional de Deportes organizó en Madrid los primeros Juegos Nacionales Minusválidos y ese mismo año se participó en los cuartos Juegos Paralímpicos en Heidelberg, Alemania, donde España acudió con 30 deportistas consiguiendo 5 medallas.

El acudir a las grandes competiciones nacionales e internacionales se convertía en una odisea para los deportistas ya que en esos años no había prácticamente dinero para pagar el transporte y el alojamiento de los deportistas y mucho menos apoyo por parte de los organismos públicos o de los medios de comunicación.

Actualmente, puede decirse que el deporte adaptado en España ha evolucionado muy positivamente. Estructuralmente, para dividir los diferentes deportes que están dentro del Programa Paralímpico encontramos en España cuatro grandes federaciones: Federación Española de deportes para Ciegos, para personas con Discapacidad Física, Intelectual y con Parálisis Cerebral y lesión cerebral.

Por otro lado encontramos deportes adaptados que no forman parte de estas federaciones si no que son las propias federaciones del deporte equivalente las que se han hecho cargo de la dirección e integración del deporte adaptado, dentro de la misma federación, como por ejemplo son el bádminton o el ciclismo.

También es importante conocer cuáles son las motivaciones actuales que tienen los deportistas paralímpicos para practicar deporte. Según un estudio de Torralba, Braz y Rubio (2017) son los factores de superación y personales como “quiero ganar”, “quiero mejorar mi nivel” o “me gusta hacer ejercicio” los que predominan entre deportistas españoles

A pesar de que el fomento de la práctica deportiva en personas con discapacidad en España es positivo, encontramos que en los medios de comunicación y prensa escrita no hay prácticamente ninguna noticia de deportistas paralímpicos, incluso en donde hay Juegos Paralímpicos.

Según Rivarola y Rodríguez (2015) del 27 de Julio al 13 de agosto de 2012, El País publicó 334 notas sobre los Juegos Olímpicos de Londres. En las mismas fechas, Marca dedicó a los Juegos 820 mientras que la Agencia EFE divulgó 2613. El total es de 3767 noticias

Del 29 de agosto al 11 de septiembre del 2012 El País dedicó 4 noticias de los Juegos Paralímpicos, Marca publicó 69 notas y la agencia EFE divulgó 172. El total público es de 245.

La brecha que vemos dentro de los medios de comunicación es grande por eso hay que intentar visualizar este tipo de deporte y deportistas para que tengan una mayor repercusión.

4. OBJETIVOS

A continuación se exponen los objetivos principales del Trabajo Fin de Grado:

- Conocer cuáles son los procesos por los que pasa un deporte adaptado para conseguir llegar a los Juegos Paralímpicos
- Dar a conocer deportes adaptados con menor visualización que otros deportes
- Fomentar la actividad física entre las personas con discapacidad
- Desarrollar un programa para la promoción de deportes adaptados no incluidos en el programa paralímpico

5.1 DESARROLLO

5.1.1 Criterios elección

Para que un deporte paralímpico que no está incluido dentro del Programa Paralímpico pueda entrar a formar parte de él, tiene que seguir una serie de requisitos a cumplimentar, ya que no cualquier deporte puede participar en unos Juegos Paralímpicos (IPC, 2015a).

El primero de los principales requisitos que debe cumplir un deporte es el de presentar su candidatura mínimo 7 años antes de la celebración de los juegos olímpicos a los que quiera participar. El Programa Paralímpico hace una evaluación cada cuatro años para observar y analizar que cada deporte cumpla con los requisitos específicos para que se puedan mantener dentro de este programa. En esta evaluación cuatrimestral también se observa cuáles han sido los resultados entre Juego Paralímpico y juego Paralímpico para analizar datos y determinar si un deporte continua o no dentro del programa.

La segunda norma que debe existir para la entrada de un nuevo deporte para los Juegos Paralímpicos es la salida de uno de los deportes que este dentro del programa.

Los juegos paralímpicos cuentan con 22 deportes y esto es debido a que si se permite la entrada de más deportes que cumplen los requisitos para participar, esto supondría un coste mayor para las ciudades anfitrionas, ya que cada deporte necesita su espacio y su material, además de que cuantos más deportes, mayor es el programa deportivo por lo que organizativamente es mucho más complicado si no existe un número límite de deportes para participar.

Otra de las condiciones que deben acatar los deportes es cumplir el código antidopaje. Este código antidopaje fue firmado por el IPC en 2003 y es revisado anualmente para ver si cumple con los requisitos del código de la Agencia Mundial Antidopaje. Además, los deportes también deben de cumplir con otro de los documentos creados por el IPC como es el código de clasificación, es decir, el deporte que presente candidatura tiene que estar disponible para su práctica para una de las 10 deficiencias elegibles.

Uno de los requisitos más complejos y que está relacionado con otro requisito es que un deporte debe tener un calendario estable y cuatrimestral para poder optar a unos Juegos Paralímpicos. Esta condición va relacionada con la norma de que el deporte debe tener un alcance mundial y tener participantes de 24 países de tres continentes diferentes en deportes de equipo y 32 países de tres continentes diferentes en los individuales.

Un deporte que tenga pocos participantes por diversos motivos, como pueden ser la falta de infraestructuras o la falta de expertos en el deporte, será complicado que tenga un calendario estable ya que la falta de deportistas va a afectar de manera negativa a que haya competiciones de manera estable. Además, dependiendo del tipo de federación que tenga el deporte en cuestión, es mucho más complicado para el deporte el fomentar competiciones por temas económicos o de organización.

Además de estas condiciones que deben reunir todos los deportes, el IPC puede implementar una serie de paquetes de normas o reglas que deberán cumplir cada uno de los deportes que presenten candidatura.

5.1.2 Deportes admitidos recientemente en los Juegos paralímpicos

El parabádminton es uno de los deportes que en los últimos años ha conseguido realizar las maniobras necesarias para estar dentro de unos Juegos Paralímpicos y debutara en 2020.

Es un deporte con pocos años de recorrido dentro del panorama internacional ya que su andadura comenzó en el año 1995 con la celebración del primer campeonato de Europa. Fue este campeonato el que impulsó la creación de la primera federación internacional de bádminton para personas con discapacidad.

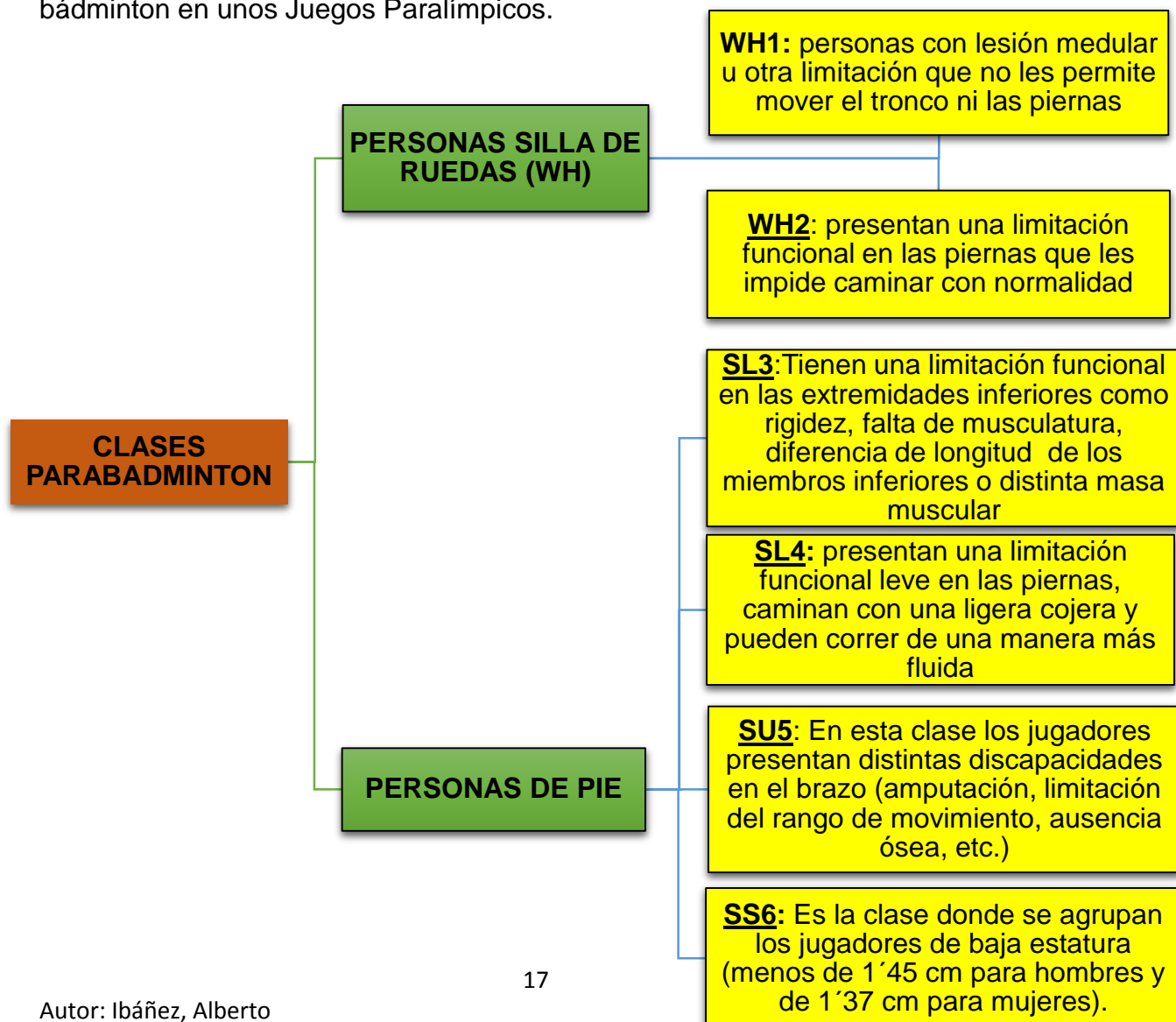
Cinco años más tarde darían el paso más importante para entrar dentro de unos juegos olímpicos, ya que el criterio que no cumplían para estar dentro de los mismos, eran la falta de un calendario estable, la Federación Mundial de Bádminton absorbía a la primera federación creada y pasaba a depender directamente de un estamento mucho mayor que iba a permitir un mayor desarrollo de este deporte. Este proceso para formar parte de una federación deportiva específica es clave para la promoción y crecimiento de los deportes

adaptados. Según Reina (2014) ya son más de la mitad de los deportes paralímpicos (n=26) los que desarrollan sus actividades al amparo de las correspondientes federaciones deportivas específicas.

En 2014 su candidatura fue aceptada y pasará a formar parte del programa paralímpico en los próximos años.

Dentro de esta modalidad deportiva, en unos Juegos Paralímpicos está disponible para 8 de las 10 deficiencias elegibles, siendo la deficiencia visual e intelectual las únicas que no pueden participar dentro de unos Juegos Paralímpicos, pero que sí pueden practicar fuera de este ámbito (Reina y Vilanova, 2016).

Esta modalidad paralímpica la practican principalmente personas con una discapacidad física o con parálisis cerebral o daño cerebral. A continuación se explicara en un esquema cuales son las categorías existentes dentro del bádminton en unos Juegos Paralímpicos.



El segundo deporte que entró dentro del programa paralímpico para 2020 fue el Parataekwondo. Este deporte tiene grandes similitudes con el bádminton ya que es un deporte de “reciente” creación”. Según IPC (2015b) fue en 2005 un comité de Para-karate el que se propuso promover y desarrollar este deporte para atletas con todo tipo de discapacidades. Los requisitos que no cumplía este deporte para formar parte del programa paralímpico era que no tenía participantes en mínimo 32 países y la falta de un calendario estable que permitiera competiciones regulares todo el año.

Para solucionar estos problemas y llegar a cumplir los requisitos, en 2013 un grupo de trabajo que desarrollaba el Para-taekwondo e invitados de la Asociación Internacional de Deportes de Parálisis Cerebral y la Federación Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual decidieron crear competiciones a nivel mundial para todos los atletas de todos los tipos de discapacidad.

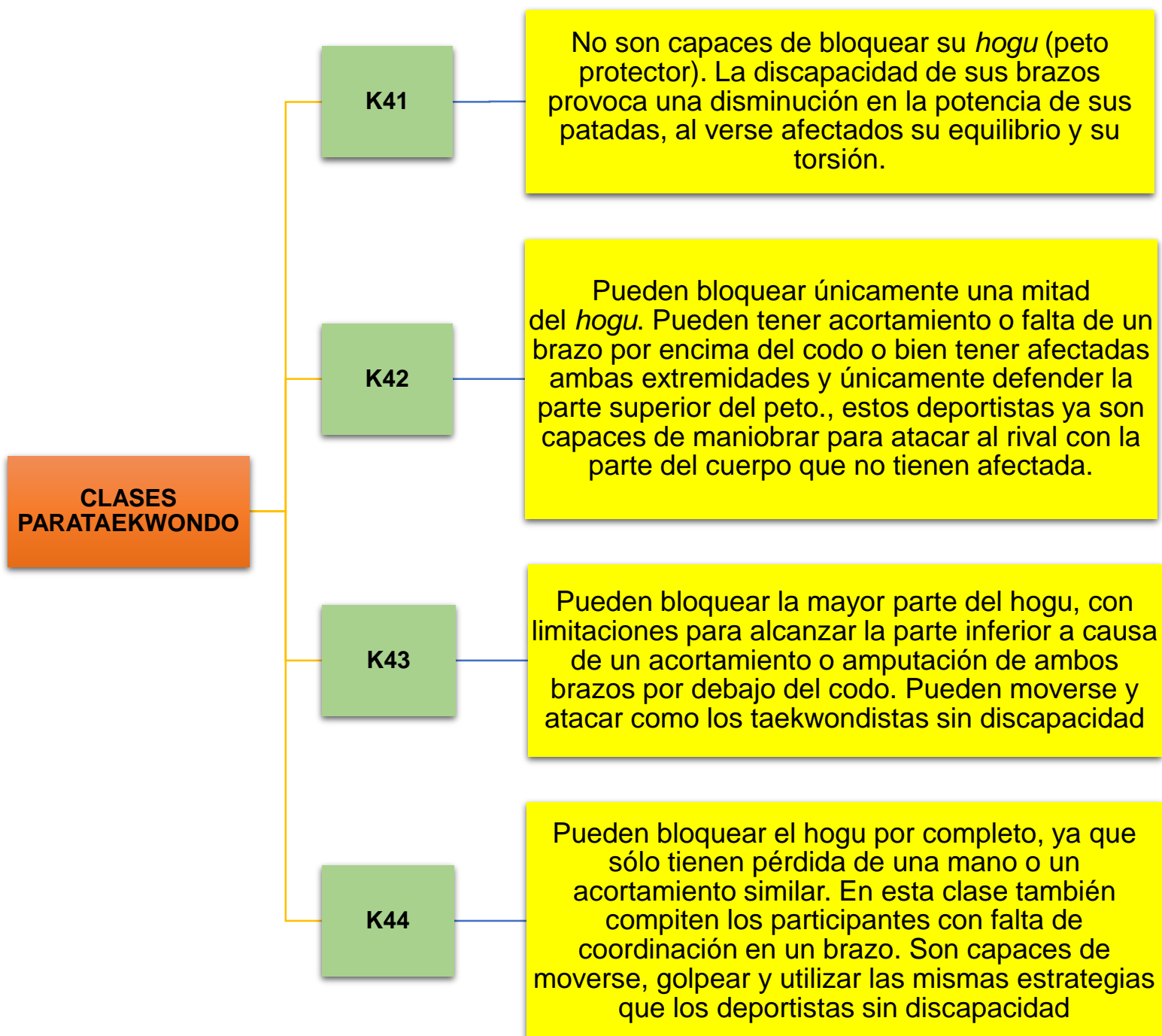
En los siguientes años se firmaron colaboraciones con la Federación Internacional de Deportes para Ciegos y con la Federación Internacional de Deportes en Silla de Ruedas y Amputados. De esta manera el Parataekwondo estaba conectado con las cuatro Organizaciones Internacionales de deporte para personas con discapacidad.

Con todas estas colaboraciones, el Parataekwondo es un deporte abierto para cualquier persona con discapacidad lo que hace que su difusión sea mucho más fácil y efectiva, y así cumplir con los requisitos que les faltaban para entrar en el programa paralímpico. Fue en 2015 cuando por primera vez, el Para Taekwondo se convertía en deporte paralímpico.

Dentro del Parataekwondo en los Juegos Paralímpicos existen dos modalidades:

- Kyorugi: es la única modalidad oficial que se practica dentro de unos Juegos Paralímpicos. Solamente personas con discapacidad física en los brazos pueden participar. Las reglas no varían en la modalidad paralímpica, solo están prohibidas las patadas en la cabeza y los puntos obtenidos al tocar el peto con los puños
- Poomase: es la modalidad de exhibición para deportistas con cualquier tipo de discapacidad

Para la modalidad del Kyorugi encontramos las siguientes clases explicadas dentro de este esquema:



5.1.3 Deportes en proceso de admisión para entrar a los Juegos Paralímpicos

Actualmente, varios son los deportes que participan en la carrera para entrar en los próximos Juegos Olímpicos de 2024. Para los Juegos del próximo año solo hay dos novedades: el parabádminton y parataekwondo. Una de las normas que existe para introducir nuevos deportes, es la exclusión de otros, ya que solo puede haber un número determinado de deportes. En este caso, para el 2020 fueron excluidos el fútbol 7, que puede regresar para los juegos de 2024 y la vela, que ya ha sido excluida de los siguientes Juegos Paralímpicos.

El motivo por el cual han sido excluidos estos dos deportes es por no cumplir el criterio de alcance mundial, ya que estas modalidades no cumplían la norma que exige 24 países de tres continentes diferentes en deportes de equipo y 32 países de tres continentes diferentes en los individuales. Deportes como el Surf y el poomase, una modalidad del parataekwondo que consiste en una combinación de secuencias de defensa a ataque tampoco cumplen este requisito,. Ambos deportes estarían disponibles para todas las deficiencias elegibles en los Juegos Paralímpicos por lo que sería interesante ver las estrategias que adopten para el futuro estos dos deportes.

Mas deportes que quieren entrar en los próximos Juegos Paralímpicos son el tiro en foso olímpico, el baloncesto 3 x 3 y la lucha brazo que es un deporte que consiste en una lucha de pulsos entre dos deportistas. Estos tres deportes no cumplen un mismo requisito que es el de tener un calendario cuatrienal y estable. Es uno de los requisitos más difíciles de realizar ya que dependiendo el tipo de federación que regule este deporte o los participantes de los mismos, resulta complicado el poder realizar un calendario de competición a nivel global.

Algunos deportes han intentado ser deporte de exhibición, como son el parakarate, que también está intentando formar parte del programa olímpico con mucha polémica, y los bailes de salón. A pesar de los continuos intentos de estos deportes, tanto como para 2020 y 2024, ambos deportes ya han sido excluidos ya que no cumplen con unos criterios específicos de inclusión. Otro deporte que no ha sido admitido para los Juegos de 2024 para ser deporte principal y no de

exhibición y por el mismo motivo ha sido el fútbol para personas con silla de ruedas eléctrica y el Golf.

Como vemos muchos son los deportes que no cumplen diversos criterios para participar en unos Juegos Paralímpicos, y por eso es importante que existan promociones de cualquier tipo para que estos deportes lleguen a más personas y puedan crecer en un futuro.

5.2 PROGRAMACION PARA LA PROPUESTA DE PROMOCION

5.2.1 Justificación

En el presente trabajo se va a desarrollar una propuesta de programación para la promoción de un deporte que haya sido incluido recientemente en los Juegos Paralímpicos. Esta promoción, aunque en un principio se vaya a desarrollar en Zaragoza, está diseñada para que cualquier club de Aragón que esté interesado en realizarla, pueda hacerlo sin ningún tipo de problema.

Para la promoción del deporte paralímpico hemos elegido uno que ha sido recientemente incluido para Tokio 2020, como es el parabádminton.

Nos hemos decantado por el parabádminton, y no por otros deportes que no están incluidos dentro del programa paralímpico, debido a que son deportes menos convencionales y son bastante difíciles de realizar en la comunidad de Aragón como pueden ser la Vela, el surf o el golf. Buscábamos un deporte que no supusiera una inversión grande de dinero ya que si intentamos promocionar un deporte que tenga un alto coste, seguramente la promoción no serviría de nada ya que no se podría llevar a cabo.

El parabádminton es un deporte que no requiere de mucho material para su práctica. Principalmente solo se necesitan volantes, raquetas y una red para poder jugar, lo que hace mucho más fácil su desarrollo, además de una pista reglamentaria para poder jugar debidamente. Todos estos materiales los podemos encontrar en pabellones deportivos de Aragón, ya que muchos de ellos, vienen pintadas las pistas de bádminton en su superficie, además de que estos pabellones suelen contar con raquetas o volantes para por realizar actividades, y en el caso de que no se pudiera contar con dicho material, existen

estos materiales a un precio bajo por lo que la actividad se podía realizar sin ningún tipo de problema.

Otro de los motivos por los que hemos elegido el parabádminton ha sido porque es un deporte que está creciendo poco a poco dentro de la comunidad de Aragón, como explicare en el siguiente punto, ya que existen clubes y asociaciones que están trabajando este tipo de deporte con gran éxito.

Realizamos esta promoción porque creemos que existen asociaciones o clubes que pueden estar interesados en la programación que tenemos realizada para la promoción del parabádminton. Con ello conseguiríamos que estos clubes aumenten su oferta de deportes para las personas que ya realicen actividades con dicho club, o personas que no realizan ningún deporte, se sientan interesadas por el deporte y la actividad física.

Como ya hemos explicado antes, este deporte, hablando principalmente de los juegos paralímpicos, está enfocado más hacia la práctica con personas con discapacidades físicas. A pesar de ello, vamos a intentar que personas, no solo con discapacidades físicas, sino, personas sin discapacidad, puedan participar dentro de las actividades. El parabádminton nos permite que personas con discapacidades totalmente diferentes puedan participar a la vez en las actividades propuestas, lo que supone una mejora de las relaciones personales.

5.2.2 Como se va a realizar esta propuesta

Para la realización de esta propuesta para la promoción del parabádminton para deportistas de entre 8 y 12 años, en Zaragoza se va a realizar una programación que va a constar de 9 sesiones, de dos horas cada una (salvo la primera sesión), donde nos vamos a centrar principalmente en juegos y actividades donde los deportistas que acudan, pasen un buen rato practicando deporte con sus compañeros de club y se sientan interesados por el deporte en cuestión.

Buscaremos el aprendizaje de los diferentes movimientos que podemos realizar en la pista, así como intentar aprender algunos de los golpes que encontramos dentro del parabádminton, así como los diferentes saques que podemos ver. También intentaremos que las actividades sean inclusivas, es decir, no separar por grupos, si no que sean actividades donde la gran mayoría de los asistentes

puedan participar a la vez, favoreciendo así las relaciones interpersonales y dinamizando las sesiones.

Las sesiones están programadas en su supuesto teórico en el entre 20 y 30 deportistas, van a participar en las sesiones, pero con capacidad para que puedan asistir más. Por lo tanto necesitaríamos un número de raquetas y volantes similar al número de deportistas para el que está preparada la sesión. Respecto al espacio, al ser un número considerado de deportistas, necesitaremos de un espacio donde podamos montar entre 8 y 9 pistas de bádminton, con todo el material que ello conlleva, y siempre y cuando el espacio en el que se realicen las sesiones lo permita. Para ello necesitaremos un pabellón que nos ofrezca todo esto, por lo que las actividades se realizaran en el Pabellón Siglo XXI, ya que cuenta con todo el material y espacio necesario para que estas sesiones se realicen sin ningún tipo de problema.

En el caso de que pudieran asistir más personas de las que tenemos previstas, las actividades programadas permiten esa variación, aunque habría que ampliar el espacio del que disponemos, así como el material, ya que serían necesarias más raquetas,

5.2.3 Objetivos de la programación

Los objetivos que queremos lograr con esta programación son los siguientes:

- Fomentar la actividad física entre las personas con discapacidad mediante actividades de colaboración-oposición con implementos
- Favorecer la integración de personas con discapacidad en el medio deportivo, tanto en deportes que están incluido en el programa paralímpico
- Concienciar a los deportistas de la importancia que tiene la actividad física para adquirir unos beneficios físicos y psicológicos
- Ayudar a mejorar la oferta de deportes en asociaciones aragonesas que trabajan con personas con discapacidad
- Mejorar las relaciones interpersonales entre deportistas que pertenecen a un mismo club

5.2.4 situación actual del parabádminton en Aragón

Como ya he comentado en el punto anterior, el parabádminton en Aragón está creciendo poco a poco a pesar de ser un deporte joven. Actualmente hay varios equipos en la comunidad que cuentan con personas con discapacidad dentro de sus clubes. Los cuatro clubes más importantes a destacar son:

- Bádminton Huesca
- VVOSCA
- Bádminton Teruel
- Bádminton Salduba

Además de estos cuatro equipos principales encontramos asociaciones que también cuentan con el parabádminton dentro de su oferta de deporte como son ATADES, Stadium Venecia o Polideportivo Aragón.

Como vemos, el parabádminton se está fomentando poco a poco, pero de buena forma dentro de nuestra comunidad. Muestra de ello es que este año se ha celebrado la quinta edición del trofeo bádminton adaptado. Este torneo está organizado por la federación aragonesa de bádminton, que es la responsable de la sección del bádminton adaptado en Aragón. Este año han conseguido la participación de 94 deportistas con discapacidades físicas e intelectuales, lo que supone un record de participación del torneo, lo que hace indicar que poco a poco se van sumando deportistas a esta modalidad.

Además de este torneo, la federación aragonesa de bádminton está organizando para el mes de mayo un torneo de bádminton inclusivo donde quieren buscar la participación de personas con y sin discapacidad.

A nivel nacional, se va a celebrar por primera vez el campeonato de España en edad escolar de parabádminton, donde Aragón quiere llevar a algún jugador para representar a la comunidad. Esto puede ser una gran motivación para personas que no conocen este deporte, pero quieren empezar a practicarlo.

También existe un campeonato de España de parabádminton donde nunca ha conseguido participar ningún deportista aragonés, por lo que es importante que la promoción de este deporte se siga haciendo poco a poco.

5.2.5 Asociaciones en Aragón

Para que esta propuesta se lleve a cabo, lo más importante es contactar con una entidad o club que esté dispuesta a realizar la promoción. Para ello necesitamos encontrar un club que tenga experiencia en trabajar con personas con discapacidad, principalmente físicas e intelectuales, y que tenga una gran cantidad de deportistas para poder ofrecerles la promoción.

También necesitaremos un club que cuente con profesionales, ya sean técnicos deportivos o estudiantes de CCAFD, plenamente capacitados para ayudar a realizar la promoción ya sea por la confianza que puedan tener los deportistas en los mismos “entrenadores”, o para ayudar al traslado de las personas que estén interesadas, al centro deportivo donde se impartirán las actividades.

Por todo esto, creemos que el mejor club para ofrecer estas actividades de para bádminton, y que actualmente no tenga esa sección en su oferta de deportes, es el CAI Deporte Adaptado, ya que lleva muchos años trabajando en Zaragoza y son un referente a la hora de apoyar el deporte para personas con discapacidad

El CAI Deporte adaptado es una entidad que trabaja en proyectos culturales, deportivos y de formación para personas con discapacidad. Esta entidad dio sus primeros pasos en el año 1980 con el nombre de Club Deportivo Disminuidos Físicos con el principal objetivo de crear en la ciudad de Zaragoza una red que ofreciera a cada persona con discapacidad la oportunidad de realizar actividad física y deportiva como cualquier persona.

Su nombre actualmente es del CAI Deporte Adaptado debido a que son parte de la obra social de la CAI y también porque son una entidad abierta a todos con y sin discapacidad, es decir, en las actividades que ellos mismos ofertan no solo las personas con discapacidad pueden participar, si no que personas sin discapacidad pueden realizar las actividades-

La propia entidad se marca unos objetivos principales como son facilitar a las personas con discapacidad, a través de las actividades físico deportivas una plena participación social, así como una mejora de sus capacidad física y psicológicas.

Así mismo fomentar el deporte como una herramienta esencial de rehabilitación e independencia para la autonomía personal. Por último, su objetivo más claro es el de promover actuaciones que a través de proyectos físico deportivos, consigan mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Actualmente, esta entidad cuenta con diez secciones deportivas con sus correspondientes escuelas de iniciación, las cuales son:

- Natación
- Baloncesto
- Tenis de mesa
- Atletismo
- Tenis
- Ciclismo
- Esquí
- Boccia
- Yoga
- Billar

Además de estas actividades deportivas, el CAI Deporte Adaptado cuenta con áreas de salud, como fisioterapeutas, formación y empleo. Asimismo organiza numerosos eventos deportivos, como en el 2018 que fue la organización del Campeonato de España por comunidades de hockey en silla de ruedas. Además, es una entidad deportiva que ofrece sus servicios a alumnos de la Universidad de Zaragoza que estén interesados en realizar sus prácticas con personas con discapacidad, tanto alumnos de CCAFD como fisioterapeutas.

Como se puede ver el CAI Deporte adaptado es un entidad que tiene una gran influencia en la promoción del deporte para personas con discapacidad además de mucha experiencia en este campo y con mucha historia dentro de la Comunidad de Aragón, además de tener una amplia masa de deportistas, lo cual facilitaría mucho la promoción que queremos realizar dentro de este club.

5.2.6 Accesibilidad en los centros deportivos

Para hablar de la accesibilidad en las instalaciones deportivas hay que definir dos conceptos: Movilidad reducida y barrera arquitectónica.

Según carrera Duaigues (2013) movilidad reducida es el individuo con la movilidad comprometida o permanentemente a consecuencia de enfermedades, accidentes, edad.

Barrera arquitectónica es toda aquella traba, impedimento u obstáculo física que limite o impida el acceso, la libertad de movimiento, la estancia, la circulación y la comunicación sensorial de las personas con movilidad (BOE, 2000)

A la hora de elegir el lugar donde queremos realizar nuestra promoción hay que analizar detalladamente algunos elementos, ya que no todos los centros deportivos cuentan con las mismas medidas.

Carrera Duaigues distingue varias clases de barreras físicas:

- Barreras arquitectónicas urbanísticas que forman parte del complejo urbanístico
- Barreras arquitectónicas en el transporte
- Barreras arquitectónicas en la edificación

Los elementos que podemos tener en cuenta a la hora de ver si un centro deportivo es accesible para personas con discapacidad son:

- Disponibilidad de aparcamiento reservado para personas con movilidad reducida, ya que es probable que haya alguna persona que venga a las actividades en algún coche particular,
- Rebajes en aceras con un material antideslizante y sin ningún socavón que dificulte el tránsito de sillas de ruedas,
- Huecos en arboles recubiertos,
- Mobiliario urbano con paso libre con unas medidas suficientes, o un mobiliario urbano complementario como mostradores con altura alcanzable con silla

Respecto a las barreras arquitectónicas en la edificación hay que analizar elementos como:

- Puertas con una anchura mínima de 0,90m para no dificultar el paso de sillas de ruedas
- Contestador automático y timbre a una altura de 1,40m
- Pasillos con una anchura mínima de 1,20m
- Respecto a escaleras, que tengan una anchura mínima de 1,30m, con una altura menor a 12 centímetros, pasamanos con un material antideslizante y máximo 12 escalones seguidos
- Para las rampas, que su pendiente sea inferior a un 8%, pasamanos a 2 alturas diferentes para niños y adultos y una anchura de 1,80m
- Los ascensores deberían tener 1,20 de fondo por 0,90 de ancho para que cualquier tipo de silla pueda acceder, puertas automáticas de 0,80m, botonera a una altura menor de 1,40m y teclas de alarma y stop por debajo del teclado

Aparte de estos elementos podemos ver si los vestuarios o los lavabos están acondicionados de una forma que permita a los deportistas que acudan a nuestras actividades, realizar cualquier tipo de necesidad, ya sea antes, durante o después de las sesiones.

Esta promoción, como hemos comentado en el punto anterior, va dirigida hacia la entidad CAI Deporte Adaptado. Esta entidad trabaja en tres ubicaciones de Zaragoza todas las actividades que tienen en oferta. Estas ubicaciones son:

- Centro Deportivo Municipal Jose Garces
- Centro Deportivo Municipal Siglo XXI
- Centro Deportivo Municipal Alberto Maestro

Entendemos que si se utiliza diariamente estos centros para la realización de actividades es porque son los más adecuados o son los que tienen una mayor accesibilidad para personas con discapacidad, por lo que, veremos qué centro deportivo tiene una mayor cantidad de material deportivo que nos permita realizar sin ningún tipo de impedimento las actividades programadas.

5.2.7 Variaciones en el parabádminton respecto al bádminton

Las diferencias que podemos encontrar entre el bádminton y el parabádminton son escasas. En lo referente al material no hay ninguna diferencia respecto al bádminton, ya que las raquetas, los volantes y las dimensiones de la pista son la misma en ambos deportes. Solo encontramos una diferencia en la categoría SS6 que es la clase para personas con estatura baja, donde debido a su condición de baja estatura, la red deberá estar a una altura más baja de la reglamentaria.

Las diferencias más acentuadas las encontramos en el propio terreno de juego, ya que según la clase a la que pertenezca la persona, y al tipo de prueba que se realice, ya sea dobles o individual, se va a utilizar más o menos terreno de juego.

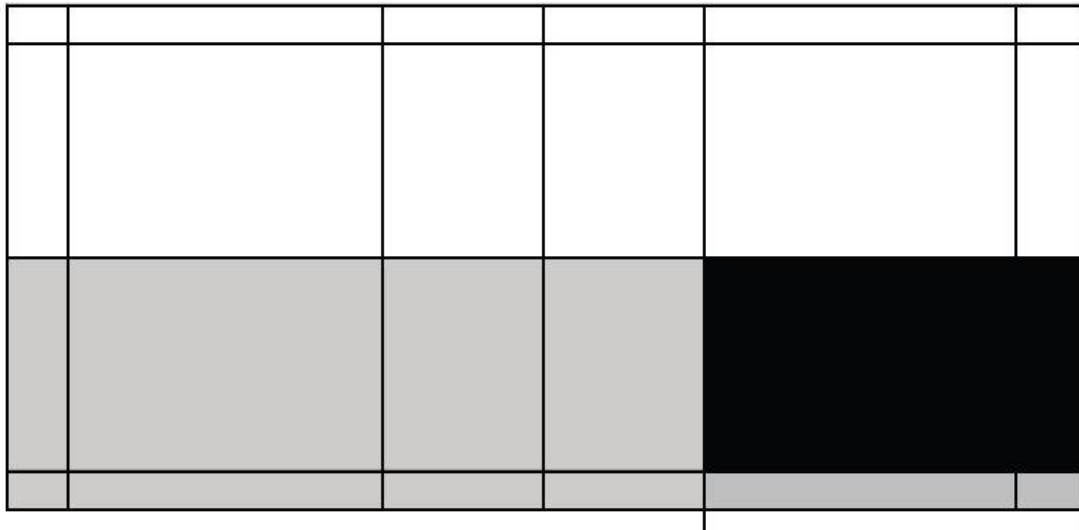
A continuación se va a explicar cuál es el campo de juego y sus diferencias para cada clase mediante fotos en la que la zona negra será la zona de saque y la zona gris será la zona de juego:

- **Clase WH1 Y WH2**

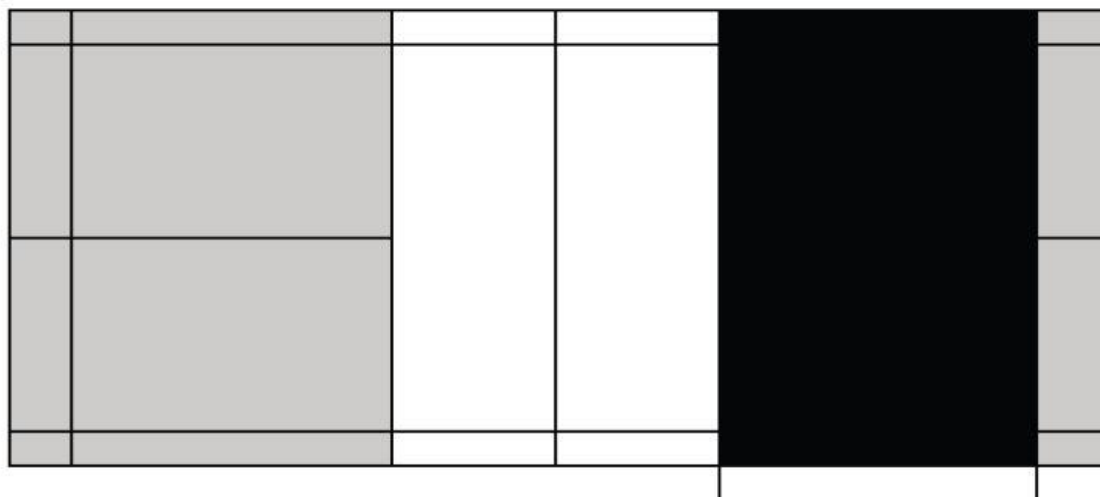
Las clases WH1 Y WH2 son las correspondientes a las personas que tienen que jugar con una silla de ruedas. La primera diferencia que vemos entre la zona de juego del bádminton y el parabádminton, es que en estas categorías solo necesitaremos un lado del campo en el que se jugará exclusivamente.

Esta acotación del terreno de juego es simplemente porque el movimiento realizado con la silla de ruedas es mucho más lento y la velocidad que alcanza el volante en un golpeo normal dificultaría mucho que los deportistas pudieran llegar a todos los golpesos.

Otra de las diferencias es que la zona que discurre entre la red y la línea de la zona de saque no está permitida tampoco, para evitar que se hagan golpeos como la dejada, uno de los recursos más utilizados en el bádminton. Por último, al contrario que el bádminton, durante el juego si se puede utilizar el pasillo de dobles a pesar de ser partido individual



Para los partidos de dobles de estas mismas categorías se deberá ampliar de un lado del campo que usábamos para el individual, a las dos zonas de saques o los dos lados del campo. Las líneas laterales y las líneas de fondo serán iguales que para la categoría individual



- Clase SL3, SL4, SU5, SS6

Para el resto de las clases que encontramos dentro del para bádminton, vemos que la zona entre la red y la línea de saque, que para las categorías WH1 y WH2 no se podía utilizar, sí que es parte de la zona de juego para estas ya que estas categorías ya permiten una velocidad de movimiento mayor que para los deportistas que tienen que desplazarse con silla de ruedas.

La otra diferencia que observamos es que, la zona en la que puede caer el volante cuando se realiza el saque, se amplía hasta la línea del fondo del campo, al contrario que en las categorías WH1 y WH2 que la línea de fondo no estaba permitida a la hora de realizar el saque.

5.2.8 Formas de difundir la promoción

La forma en la que comunicaremos la realización de una serie de actividades va a ser esencial en nuestro proyecto de promoción, ya que es la manera en la que vamos a contactar con la mayor gente posible dentro del club.

Para ello tenemos que usar herramientas que nos permitan llegar a gente joven o a familiares que actualmente formen parte del club con el que vamos a realizar la promoción como pueden ser las redes sociales o recursos como información de los monitores que trabajen en el club a sus deportistas o a sus familiares para dar a conocer las actividades.

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una herramienta muy potente para la promoción de cualquier tipo de empresa, evento deportivo o incluso de personas. Como es lógico, para promocionar nuestra promoción del para-bádminton vamos a usar todo tipo de redes sociales para promocionarlo.

Para la primera toma de contacto con las personas que puedan estar interesadas en asistir a nuestras actividades podríamos usar las redes sociales de las que dispone el club CAI Deporte Adaptado. Actualmente, este club cuenta con un

perfil en tres de las principales redes sociales del mundo: Facebook, Instagram y Twitter. Echando un vistazo se observa que son redes que utilizan de forma activa compartiendo todo tipo de noticias sobre la actualidad del club o del mundo del deporte adaptado, así como promoción de actividades.

Según un estudio para Marketing ecommerce (Galeano, 2018) observamos que la red social más utilizada por los jóvenes es Instagram, ya que es una red accesible para todo el mundo y que dispone de varias herramientas dentro de la aplicación que la hacen muy atractiva para la gente joven. Por tanto, podremos utilizar esta aplicación para que la información sobre la promoción que vamos a llevar a cabo, llegue a los deportistas más jóvenes del club.

En este estudio también se muestra, que a pesar de que las personas adultas de entre 40 y 50 años usan también Instagram, es Facebook la red que más usan. Es importante que la información que pretendemos dar llegue hasta los padres de los propios deportistas, ya que van a ser ellos que, según la disponibilidad que tengan, van a poder llevar a sus hijos a las actividades o no. Facebook es una de las redes más activas dentro del CAI Deporte Adaptado, por lo que será interesante incidir con publicaciones sobre cualquier tipo de información que englobe a las actividades de Parabádminton.

Como hemos comentado antes, también es importante llegar a aquellas personas que no dispongan de ningún tipo de red social. Para ello, podemos informar a los monitores del club del tipo de actividad que se va a realizar, cuando, y donde para aquellos deportistas que estuvieran disponibles y les interesase acudir, pudieran hacerlo. Igual que antes, también sería importante que aquellos monitores que pudieran comentar la actividad prevista, informasen a los padres, ya que van a ser ellos quienes al final decidan si puedan acudir los deportistas o no. Si fuera necesario o más cómodo para aquellos monitores podría ser interesante realizar algún tipo de folleto informativo para dar la información más clara y concisa de lo que se va a realizar.

Todo esto se deberá complementar con acciones que no supongan dar información a través de redes sociales, porque puede ocurrir que haya gente que no tenga ninguna de las anteriormente comentadas.

Para ello, al poco de comenzar las sesiones de parabádminton se dará una charla informativa en las que se explicará en qué consisten las sesiones, cual es el objetivo de esta promoción, donde se va a realizar y servirá también para resolver cualquier duda que tengan los padres y los deportistas. Aunque pueda resultar complejo, se va a intentar que participe en alguna sesión jugadores o entrenadores de alto rendimiento para que puedan ayudar a los deportistas a realizar ejercicios o darles consejos para que puedan mejorar.

5.2.9 Recursos humanos

Las actividades de Parabádminton que se van a llevar a cabo dentro del club CAI Deporte Adaptado, van a necesitar la ayuda de una serie de personas, ya que la organización que necesitan estas actividades son numerosas.

Dentro de la estructura del club, El CAI deporte adaptado cuenta con una serie de voluntarios que, altruistamente, suelen ayudar a realizar los eventos que lleva a cabo el club, para que se puedan desarrollar de la mejor manera posible, ya sea a la hora de montar algún tipo de pista deportiva, sacar material o ayudar a las personas que lo necesiten a llegar hasta el centro deportivo donde se van a realizar las actividades.

Además de estas personas que pueden darnos su ayuda, creemos que estas actividades pueden ser muy útiles y enriquecedoras para aquellos alumnos que estén cursando el TAFAD Y CCAFD. En cada uno de estos ciclos existe una asignatura de deporte adaptado, por lo que sería interesante hablar con los responsables de estas asignaturas y proponerles realizar algún tipo actividad para que los alumnos puedan venir a las sesiones y así poder vivenciar como es trabajar con personas con discapacidades distintas, ver las diferencias entre un deporte para personas sin discapacidad y un deporte adaptado, y para poder empezar a trabajar con ellos.

También se podría llegar a proponer que los alumnos preparasen alguna sesión para los alumnos que intervengan en la programación así podrían poner en práctica los conocimientos adquiridos dentro de la asignatura de Deporte adaptado.

5.2.10 Formación de entrenadores

Aprovechando estas actividades de Parabádminton, no solo queremos que sirvan para que un club esté interesado en ampliar su oferta de deportes, sino que también queremos que aquellos monitores que estuviesen interesados en este deporte y en ampliar sus conocimientos puedan sacarse algún título de entrenador de bádminton.

Para ello, intentaremos ponernos en comunicación con la Federación Aragonesa de Bádminton, donde está incluida la sección de Parabádminton, o con la Federación Española de Bádminton, que ocurre lo mismo que en la de Aragón, para intentar dar algún tipo de charla para monitores sobre los diferentes títulos de entrenador que existen para poder ampliar conocimientos dentro del Parabádminton, así sobre cuáles son los requisitos necesarios para poder lograr estos títulos.

Es importante que la promoción, que principalmente va dirigida hacia los deportistas, también vaya dirigida hacia los monitores. Si queremos que este deporte adaptado poco a poco vaya mejorando, se necesitan profesionales que sean capaces de dar el mejor servicio y de la mejor manera posible, para que de esta manera, cada año exista un mayor número de deportistas que practiquen este deporte.

5.2.11 Posibles problemas

- El primer problema que nos podemos encontrar es no saber el número de participantes en las actividades que vamos a tener, ya que la programación está hecha para un número de personas y en el caso de que vinieran más de las esperadas habría que reorientar las actividades. Antes de realizar las actividades se podría hacer una estimación de cuantos deportistas quieren acudir a las actividades y a partir de ahí orientar las actividades hacia el número de personas que sean.
- Las diferentes discapacidades que vamos a encontrarnos también pueden llegar a ser un problema .Si ocurriera el caso de que algún deportista no pudiera realizar alguna actividad habría que tener previsto otra actividad alternativa para que la pudiese realizar. No obstante, se van

a realizar actividades donde todo el mundo pueda participar sin ningún problema

- La falta de material en las instalaciones o dentro del mismo club también puede ser un problema, por lo que antes de realizar las actividades habrá que informarse sobre si el club dispone de este tipo de material y si no es el caso, preguntar en los centros deportivos si disponen del material necesario. Si en ninguno de los dos casos hubiera material, podríamos ponernos en contacto con la federación aragonesa de bádminton o con algún club de Zaragoza para ver si nos podrían prestar material
- Si algún deportista quisiera acudir y no pudiese por algún motivo de transporte, intentaríamos ver qué posibilidades podemos tener para que todos los participantes que quieran puedan acudir
- El día para realizar las actividades sería también un posible problema ya que las dos opciones serían o realizar las actividades en fin de semana o entre semana. Entre semana los deportistas tienen actividades y los fines de semana suelen descansar por lo que antes de realizar la actividad sería interesante saber cuántos deportistas van a acudir y que día les vendría mejor para hacer las actividades.

6. CONCLUSIONES

- El deporte adaptado en España está creciendo a un ritmo medio, ya que por parte de las federaciones y diferentes estamentos públicos y privados están favoreciendo la promoción de esos deportes.
- Existe una falta de información acerca de todo lo referente hacia el mundo del deporte adaptado, ya sea hablando de información sobre historia, actividades o información general de cualquier deporte conocido para personas con discapacidad.
- Algunas federaciones de deportes adaptados tienen muy poca información sobre su deporte en las diferentes plataformas que manejan, por lo que es muy difícil, no solo dar información a quien la necesite sí que no favorecen una mayor visualización del deporte adaptado en cuestión.
- Los criterios de selección para la entrada de deportes adaptados en los Juegos Paralímpicos son unos criterios justos, que ayudan a las federaciones a dar un mayor impulso y visualización aquellos deportes, que por diferentes motivos, tengan una menor visualización que otros.
- Es necesario que a nivel de la Comunidad de Aragón se sigan favoreciendo a aquellos clubes que participan y realizan todo tipo de actividades con personas con discapacidad, ya que de esta manera ayudan a estas personas a realizar actividad física y llevar una rutina más llevadera.
- La promoción de deportes adaptados no solo sirve para la captación de nuevos deportistas sino para la promoción de actividad física en personas con discapacidad tanto a nivel competitivo como escolar dados sus beneficios a nivel físico, psicológico y social

7 BIBLIOGRAFÍA

- Badminton England (2010). *Kicking up a racket!: parabadminton activity programme*. Extraído el 17 de Abril de 2019 desde https://drive.google.com/file/d/0B_CX4Teve_M7cERCTlhQOGg4YUU/view
- Barbero, P. (2002). Historia del deporte adaptado. *Minusval*, 135(1), 20-21.
- Carrera, Josep. (2007). Actividad física para personas con discapacidad. Recuperado de <https://sites.google.com/site/taucommigo/home/actividad-5d6tyyh0k2om>
- Fernandez, N., Rivas, F., López, C.J., Pérez, A.P., Ramírez, V.P. (2014). *Vuela con el bádminton*. Extraído el 25 de Abril desde https://drive.google.com/file/d/0B_CX4Teve_M7Wk45NnNEdHIXUFU/edit
- Galeano, Susana. (2018, 5 de junio). *IX Estudio de redes sociales 2018*. Extraído el 17 de Abril de 2019 desde <https://marketing4ecommerce.net/estudio-de-redes-sociales-espana-2018/>
- Kelzenberg, H., Woodward, M., Wright, I., Borrie, S. (2012). *Shuttle time “volante en juego”*. Extraído el 25 de Abril desde <https://www.badminton.es/file/505947/?dl=1>
- IPC (2015a): *International Paralympic Committee Athlete Classification Code* (Extraído el 28 de Abril desde https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/1512181232_55973_2015_12_17%2BClassification%2BCode_FINAL_0.pdf),
- IPC (2015b): *Historia del Parataekwondo*. Extraído el 18 de Abril desde <http://www.paralimpicos.es/sites/default/files/inline->

[files/GUIA%20SOBRE%20LA%20CLASIFICACION%20DEL%20DEPORTE%20PARALIMPICO%202016.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/161004145727129_2016_10_04_International_Standard_for_Eligible_Impairments_1.pdf)

- IPC (2016): *International Standard for Eligible Impairments*. Extraído el 4 de Abril desde https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/161004145727129_2016_10_04_International_Standard_for_Eligible_Impairments_1.pdf,
- IPC (2017): *Classification Model Rules for Para Sport*. Extraído el 5 de Abril desde <https://www.paralympic.org/classification/2015-athlete-classification-code>,
- OMS (2011): *Clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud*. Extraído el 3 de Junio desde https://aspace.org/assets/uploads/publicaciones/e74e4-cif_2001.pdf
- Reina, R. (2014). Inclusión en el deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, society and education*, 6(1), 55-67.
- Reina, R., Vilanova-Periz, N. (2016). *Guía sobre la clasificación de discapacidad en deporte paralímpico*. Extraído el 4 de febrero de 2019 desde <http://www.paralimpicos.es/sites/default/files/inline-files/GUIA%20SOBRE%20LA%20CLASIFICACION%20DEL%20DEPORTE%20PARALIMPICO%202016.pdf>
- Reina, R. y Vilanova-Pérez, N. (2017): "Bases para una Estrategia Nacional de Clasificación en Deporte Paralímpico en España". *Revista Española de Discapacidad*, 5 (I): 195-216.
- Rivarola, M., Rodríguez, R. (2015). La discapacidad en los medios de comunicación: Los Juegos Paralímpicos de Londres 2012. *Revista de comunicación y salud*, 5, 125-143.
- Sanz, D., y Reina, R. (2010). Informe experto APRADDIS: Ámbito deportivo. En J. Pérez (Coord.), *Análisis de la práctica de actividad físico deportiva de personas con discapacidad en España: Hábitos deportivos*, estudio

demográfico y medidas de promoción (APRADDIS). Madrid: Centro de Estudios del Deporte Inclusivo.

- Scottish disability sport (2012). *Para-badminton wheelchair development*.
Extraído el 18 de Abril desde <http://www.badminton.es/file/687561/?dl=1>
- Torralba, M.A., Braz, Marcelo., Rubio, M.J. (2017). Motivos de la práctica deportiva de atletas paralímpicos españoles. *Revista de Psicología del deporte*, 26(1), 49-60.

8. ANEXOS

Anexo 1

	Deportes paralímpicos		Deportes no paralímpicos	
Discapacidad Física	Atletismo Bádminton Baloncesto Boccia Ciclismo Esgrima Hípica Natación Piragüismo Powerlifting Remo	Rugby Taekwondo Tenis de mesa Tenis silla Tiro olímpico Tiro con arco Triatlón Voleibol	Boxeo Escalada Golf Poomase Lucha brazo Baloncesto 3 x3 Tiro al plato Danza silla de ruedas Hockey silla de ruedas Futbol en silla con motor	Surf Karate Vela
Discapacidad intelectual	Atletismo Hípica Natación Remo Taekwondo Tenis de mesa Triatlón		Futbol en silla con motor Golf Surf Karate Poomase	
Discapacidad visual	Atletismo Ciclismo Futbol 5 Goalball Hípica Judo Natación Remo Taekwondo Tiro con arco Triatlón		Escalada Golf Torball Surf Karate Poomase Lucha brazo Vela	
Parálisis cerebral o daño cerebral	Atletismo Bádminton Baloncesto Boccia Ciclismo Esgrima Voleibol Hípica Natación Powerlifting Remo	Rugby Taekwondo Tenis de mesa Tenis silla Tiro con arco Triatlón	Danza en silla de ruedas Futbol en silla con motor Golf Hockey en silla de ruedas Surf Karate Poomase Baloncesto 3 x 3 Vela Futbol 7	

Anexo 2

EVALUACION INICIAL		
Nombre: Apellidos: Edad: Tipo de discapacidad:		
ANTECEDENTES	Si	No
Ha practicado bádminton alguna vez en un club o en la escuela		
Ha practicado algún tipo de deporte de raqueta en un club o en la escuela		
Ha practicado algún deporte en un club o en la escuela		
MOVIMIENTOS		
Realiza movimientos hacia delante y hacia atrás de forma correcta y fluida		
Realiza movimientos lateralmente de forma correcta y fluida		
Realiza movimientos en diagonal de forma correcta y fluida		
Controla correctamente el movimiento con la raqueta en la mano		
CONTROL DE LA RAQUETA		
Hace el agarre de raqueta de forma correcta		
Ejecuta toques con un globo o volante de forma fluida en estático		
Ejecuta toques con un globo o volante en movimiento		
FUERZA Y PRECISION		
Dispone de fuerza necesaria en una de sus extremidades superiores		
Dispone de un mínimo de precisión a la hora de golpear un volante		

Anexo 3

Nº Sesión 1	Nº alumnos 20-30 (número adecuado)	Instalación: Pabellon siglo XXI
Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Volantes • Raquetas • Globos 	DURACION: alrededor de 1h y 30 min	
OBJETIVOS <p>Conocer el material con el que vamos a practicar para-bádminton</p> <p>Evaluar a los alumnos para conocer su nivel actual</p> <p>Mejorar las relaciones interpersonales</p>		
CONTEXTUALIZACION <p>El grupo que va a realizar esta primera sesión de parabádminton estaba compuesto por 22 personas. 12 personas pueden practicar este deporte de pie (7 de ellas presentan una ligera cojera [SL4] 2 presentan una amputación en extremidad superior y 1 presenta amputación en extremidad inferior [SU5] y dos personas con Síndrome de Down). 8 personas lo van a realizar con silla de ruedas (6 de ellas presentan una limitación funcional en las piernas [WH2] y otras dos tienen una lesión medular [WH1]. 2 personas no cuentan con ninguna discapacidad. En esta primera sesión vamos a realizar una evaluación inicial para conocer el nivel de los alumnos. Esta evaluación se realizara mediante una tabla (ANEXO 2) en la que evaluaremos movimiento, control de la raqueta, fuerza y precisión. Según los resultados que obtengamos de esta evaluación, dividiremos a los alumnos en diferentes grupos, para que todos puedan realizar las actividades. Al final de cada sesión realizaremos una vuelta a la calma donde se realizaran estiramientos y se harán preguntas a los alumnos sobre lo aprendido en la sesión y les preguntaremos que es lo que les ha gustado más y menos de la sesión.</p>		
CALENTAMIENTO <p>Para comenzar el calentamiento propondremos a los alumnos que sean ellos quienes decidan que juego pueden realizar para calentar. Para ello les pediremos que digan algunos juegos que hayan jugado alguna vez, y tendrán que ponerse de acuerdo en cual</p>		

quieren realizar. Si no sale ningún juego propondremos alguno que todos los alumnos conozcan. Después del juego realizaremos una serie de estiramientos, incidiendo especialmente en las extremidades superiores.

EJERCICIO Nº1

Colocaremos al grupo en círculo y daremos una pelota de gomaespuma a un alumno. Aquella persona que tenga la pelota tendrá que decir su nombre, edad, el curso en el que esta, si practica algún deporte dentro o fuera del CAI Deporte adaptado y que es lo que más le gusta hacer en su tiempo libre. De esta manera vamos a favorecer que los alumnos se vayan conociendo y saber un poco más de ellos para rellenar la evaluación inicial.

EJERCICIO Nº2

Como hemos puesto anteriormente, esta sesión se va a centrar en una evaluación inicial. En el anexo dos encontramos una tabla donde vamos a evaluar la movilidad, control de la raqueta, la fuerza o la precisión. Con los resultados que obtengamos de esta evaluación realizaremos una clasificación para distribuir a los alumnos en grupos. Aquellos alumnos que veamos que tienen más dificultades al principio, realizaremos una serie de adaptaciones en todas las actividades que les resulten complicadas.

EJERCICIO Nº3

Para terminar la sesión realizaremos un juego sencillo y que todos los alumnos conocen como es el gavián. Este ejercicio nos servirá para activar un poco el cuerpo después de una sesión tranquila.

Nº Sesión 2	Nº alumnos 20-30 (número adecuado)	Instalación: Pabellon siglo XXI
Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Globos • Pelota de gomaespuma 	DURACION: 2 horas	
OBJETIVOS Adaptación al material del parabádminton Mejorar las relaciones interpersonales Empezar a controlar diferentes movimientos con raqueta		
CONTEXTUALIZACION El grupo que realizó esta segunda sesión de parabádminton estaba compuesto por 22 personas. 12 personas pueden practicar este deporte de pie (7 de ellas presentan una ligera cojera [SL4] 2 presentan una amputación en extremidad superior y 1 presenta amputación en extremidad inferior [SU5] y dos personas con Síndrome de Down). 8 personas lo van a realizar con silla de ruedas (6 de ellas presentan una limitación funcional en las piernas [WH2] y otras dos tienen una lesión medular [WH1]). 2 personas no cuentan con ninguna discapacidad. Esta segunda sesión va a consistir principalmente en juegos. Dos personas que van en silla de ruedas, se cansan cada cierto tiempo, por lo que les dejaremos descansar el tiempo que necesiten y que después se incorporen a la actividad o uno de los voluntarios les ayude. Al final de cada sesión realizaremos una vuelta a la calma donde se realizaran estiramientos y se harán preguntas a los alumnos sobre lo aprendido en la sesión y les preguntaremos que es lo que les ha gustado más y menos de la sesión. Se realizaran 10 minutos de descanso después del tercer ejercicio		
CALENTAMIENTO Para comenzar el calentamiento propondremos a los alumnos que sean ellos quienes decidan que juego pueden realizar para calentar. Para ello les pediremos que digan algunos juegos que hayan jugado alguna vez, y tendrán que ponerse de acuerdo en cual quieren realizar. Si no sale ningún juego propondremos alguno que todos los alumnos conozcan. Después del juego realizaremos una serie de estiramientos, incidiendo especialmente en las extremidades superiores.		

EJERCICIO N°1

En este primer ejercicio nos introduciremos un poco en el deporte y el material. Para comenzar preguntaremos a los alumnos qué conocen de este deporte, si saben alguna regla, materiales o algún tipo de golpeo. Para que se vayan familiarizando con el material daremos una raqueta a cada alumno para que experimenten ellos mismos con la raqueta y vean las diferentes formas de cogerla, que tipo de golpeo se podría realizar con cada agarre

EJERCICIO N°2

Para empezar esta sesión de juegos haremos el juego con el que acabamos la primera sesión y que todos los alumnos conocían: el gavilán

EJERCICIO N°3

A partir de este tercer ejercicio comenzaremos con juegos nuevos que nos servirán más adelante como ejercicios de calentamiento. En este caso jugaremos al comecocos. Los alumnos tendrán que ir sobre las diferentes líneas que hay marcadas en el suelo del pabellón, a pillar a sus compañeros. Para pillar pondremos como norma que ya que dar un pequeño toque con la raqueta, así inician los primeros movimientos con raqueta

EJERCICIO N°4

Después del descanso jugaremos a un juego similar al pilla-pilla, pero con opción a salvarse. Cuando una persona que no la paga dice stop, se tiene que parar para evitar ser pillada. Para que sus compañeros la puedan salvar, tendrán que tocarle con la raqueta. Al igual que en el ejercicio anterior, habrá que dar un pequeño toque con la raqueta para pillar. Si vemos que el juego se hace difícil para una persona, añadiremos a una persona persiguiendo o reduciremos el campo para hacerlo más complejo.

EJERCICIO N°5

Para finalizar esta sesión utilizaremos un juego para que nuestros alumnos se conozcan mejor: el sobre sobre. Una persona lanzará una pelota hacia arriba diciendo el nombre de un compañero. Esa persona cogerá el balón y todos los demás alumnos tendrán que pararse. La persona que lleva la pelota, dará dos pasos o dos impulsos con la silla y tendrá que intentar dar con la pelota a uno de sus compañeros.

Nº Sesión 3	Nº alumnos 20-30 (número adecuado)	Instalación: Pabellon siglo XXI
Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Globos, redes • Aros, picas, ladrillos, conos 	DURACION: 2 horas	
OBJETIVOS Comenzar a trabajar golpes con globos Trabajar los golpes tanto individualmente como en parejas o grandes grupos Mejorar los movimientos con raqueta		
CONTEXTUALIZACION El grupo que realizó esta tercera sesión de parábádminton estaba compuesto por 22 personas. 12 personas pueden practicar este deporte de pie (7 de ellas presentan una ligera cojera [SL4] 2 presentan una amputación en extremidad superior y 1 presenta amputación en extremidad inferior [SU5] y dos personas con Síndrome de Down). 8 personas lo van a realizar con silla de ruedas (6 de ellas presentan una limitación funcional en las piernas [WH2] y otras dos tienen una lesión medular [WH1]. 2 personas no cuentan con ninguna discapacidad. Dos personas que van en silla de ruedas, se cansan cada cierto tiempo, por lo que les dejaremos descansar el tiempo que necesiten y que después se incorporen a la actividad o uno de los voluntarios les ayude. Aquellos ejercicios que sean difíciles de realizar para algunos de los alumnos se adaptaran para que todos puedan realizarlos. Al final de cada sesión realizaremos una vuelta a la calma donde se realizaran estiramientos y se harán preguntas a los alumnos sobre lo aprendido en la sesión y les preguntaremos que es lo que les ha gustado más y menos de la sesión. Se realizaran 10 minutos de descanso después del tercer ejercicio		
CALENTAMIENTO Realizaremos de calentamiento uno de los ejercicios hechos en la sesión anterior. Los alumnos tendrán que elegir, poniéndose de acuerdo, cual quieren realizar. Después haremos estiramientos mientras hacemos preguntas sobre que trabajamos la sesión anterior.		

EJERCICIO N°1

Empezaremos la sesión iniciando los golpes o toques. Para ellos usaremos globos en vez de volantes. Primero los alumnos harán toques con las manos para después empezar a usar la raqueta. Incidiremos que los primeros golpes sean en estático y si los van realizando bien, hagan los golpes en movimiento. También propondremos a los alumnos que hagan golpes o toques con las diferentes caras de la raqueta. (Kelzenberg, Woodward, Wright, Borrie, 2012)

EJERCICIO N°2

Este segundo ejercicio lo realizaremos en grupos de 7-8 personas para trabajar los golpes en estático. Haremos ejercicios colocando al grupo en círculo, y los alumnos tendrán que pasarse el globo en una dirección, en la dirección contraria o en direcciones diagonales o sin un patrón establecido. Si este ejercicio se realiza bien, podemos colocar a los grupos en fila y que tengan que pasarse el Globo hacia detrás o hacia delante.

EJERCICIO N°3

Después de trabajar en grupos grandes, juntaremos a los alumnos por parejas para trabajar los golpes en estático y en movimiento. Los dos miembros de la pareja se colocaran uno en frente del otro y practicarán los golpes en estático. Cuando veamos que esta pareja golpea y recibe bien los golpes de su compañero, tendrán que realizar los mismos golpes pero en movimiento, dificultando así el ejercicio un poco más.

EJERCICIO N°4

Para trabajar los golpes en movimiento de forma individual colocaremos una serie de aros colgados, atados a una pica, colocados en una pared, o conos en una superficie inestable. Los alumnos dando toques a los globos tendrán que intentar pasar el globo a través de los diferentes aros, intentando tirar esos conos que están en situación inestable. De esta manera trabajaremos los golpes en movimiento, estático y la precisión.

EJERCICIO N°5

Para finalizar la sesión, montaremos un pequeño circuito para todo el grupo, donde podremos trabajar individualmente, el control de movimientos y los diferentes golpes vistos durante toda la sesión. Primero el circuito será individual, pero podremos proponer algún tipo de carrera en grupo para que sea más entretenido. El circuito puede constar de zigzags, aros colgando para pasar el globo, pasar por debajo de alguna red.

Nº Sesión 4	Nº alumnos 20-30 (número adecuado)	Instalación: Pabellon siglo XXI
Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Globos • Conos • Volantes, redes 	DURACION: 2 horas	
OBJETIVOS Iniciar trabajo con volantes Observar los diferentes tipos de presas Conocer el terreno de juego en el para-bádminton según la clase de discapacidad Comenzar a practicar los movimientos en pista		
CONTEXTUALIZACION El grupo que realizó esta cuarta sesión de parabádminton estaba compuesto por 22 personas. 12 personas pueden practicar este deporte de pie (7 de ellas presentan una ligera cojera [SL4] 2 presentan una amputación en extremidad superior y 1 presenta amputación en extremidad inferior [SU5] y dos personas con Síndrome de Down). 8 personas lo van a realizar con silla de ruedas (6 de ellas presentan una limitación funcional en las piernas [WH2] y otras dos tienen una lesión medular [WH1]. 2 personas no cuentan con ninguna discapacidad. Dos personas que van en silla de ruedas, se cansan cada cierto tiempo, por lo que les dejaremos descansar el tiempo que necesiten y que después se incorporen a la actividad o uno de los voluntarios les ayude. Aquellos ejercicios que sean difíciles de realizar para algunos de los alumnos se adaptaran para que todos puedan realizarlos. Al final de cada sesión realizaremos una vuelta a la calma donde se realizaran estiramientos y se harán preguntas a los alumnos sobre lo aprendido en la sesión y les preguntaremos que es lo que les ha gustado más y menos de la sesión. Se realizaran 10 minutos de descanso después del tercer ejercicio		
CALENTAMIENTO Para calentar propondremos a los alumnos 3 de los juegos realizados en la sesión anterior y entre ellos deberán elegir cual quieren realizar. Después haremos estiramientos mientras hacemos preguntas sobre que trabajamos la sesión anterior.		

EJERCICIO N°1

Para comenzar la sesión introduciremos el trabajo con volantes haciendo una pequeña introducción sobre él. La progresión hasta llegar al volante la realizaremos con unos primeros minutos donde trabajaremos con globos y unos minutos después con el volante. Este primer ejercicio lo utilizaremos para que los alumnos tengan una toma de contacto con el volante, no realizaremos ningún ejercicio específico.

EJERCICIO N°2

Para empezar a trabajar el control del volante propondremos ejercicios como lanzar el volante lo más alto posible e intentar recepcionar, lanzar el volante alto, dar una vuelta y recepcionar (en este caso, para los alumnos que van en silla de ruedas les pondremos una ayuda de los voluntarios para que puedan realizar el giro) o lanzar el volante alto, agacharse y levantarse para recepcionar (para silla de ruedas propondremos realizar el ejercicio del giro pero encadenando varios seguidos)

EJERCICIO N°3

Explicaremos las diferentes presas, o formas de coger la raqueta. Para ello preguntaremos a los alumnos como cogen ellos la raqueta del derecho y del revés, y a partir de ahí vamos corrigiendo errores. Realizaremos un ejercicio como dejar la raqueta en el suelo y volver a cogerla para ver si los alumnos realizan la presa de forma correcta. Si realizan bien la presa podrán realizar el ejercicio anterior otra vez y preguntaremos si han mejorado o no

EJERCICIO N°4

Introduciremos trabajo dentro del campo para ver cuál es el terreno de juego. Trabajaremos los movimientos que podemos ver en una situación real, tanto para los alumnos con silla, como para los que juegan de pie. Para hacer una progresión, trabajaremos primeros los movimientos sin raqueta para que sean más fluidos y después, para que sea más complejo, movimientos con raqueta. (Scottish disability sport, 2012)

EJERCICIO N°5

Trabajaremos la velocidad de reacción. Colocaremos X nº de conos en una pista y asignaremos un número a cada uno. El monitor dirá un número y el alumno tendrá que ir a la velocidad que pueda a ese cono. Como anteriormente hemos hecho, podemos trabajar primero sin raqueta y después con raqueta globo o volante. Si vemos que varios alumnos lo hacen bien podemos dividir la pista y hacer una pequeña competición de velocidad.

Nº Sesión 5	Nº alumnos 20-30 (número adecuado)	Instalación: Pabellon siglo XXI
Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Globos • Conos, aros • Volantes, redes 	DURACION: 2 horas	
OBJETIVOS Continuar con el trabajo de control del volante y la velocidad de reacción Introducir los diferentes tipos de saque		
CONTEXTUALIZACION El grupo que realizó esta quinta sesión de parábádminton estaba compuesto por 20 personas. 10 personas pueden practicar este deporte de pie (6 de ellas presentan una ligera cojera [SL4] 2 presentan una amputación en extremidad superior y 1 presenta amputación en extremidad inferior [SU5] y una persona con Síndrome de Down). 8 personas lo van a realizar con silla de ruedas (6 de ellas presentan una limitación funcional en las piernas [WH2] y otras dos tienen una lesión medular [WH1]. 2 personas no cuentan con ninguna discapacidad. Dos personas que van en silla de ruedas, se cansan cada cierto tiempo, por lo que les dejaremos descansar el tiempo que necesiten y que después se incorporen a la actividad o uno de los voluntarios les ayude. Aquellos ejercicios que sean difíciles de realizar para algunos de los alumnos se adaptarán para que todos puedan realizarlos. Al final de cada sesión realizaremos una vuelta a la calma donde se realizarán estiramientos y se harán preguntas a los alumnos sobre lo aprendido en la sesión y les preguntaremos que es lo que les ha gustado más y menos de la sesión. Se realizarán 10 minutos de descanso después del tercer ejercicio		
CALENTAMIENTO Propondremos realizar un juego realizado en sesiones anteriores o un juego nuevo llamado blanco y negro. Por parejas uno será blanco y otro negro. El monitor dirá uno de los colores y aquel color que diga saldrá corriendo y su pareja tendrá que perseguirle. Después del juego realizaremos estiramientos centrándonos en las extremidades superiores.		

EJERCICIO N°1

Realizaremos uno de los ejercicios realizados en la sesión anterior. Para seguir trabajando los golpes y el control del volante, los alumnos lanzaran el volante lo más alto posible y lo recepcionaran, o lanzaran el volante y darán una vuelta o agacharse y levantarse. Si estos ejercicios continúan funcionando y los alumnos progresan, se propondrá realizar estos mismos ejercicios por parejas.

EJERCICIO N°2

Las parejas que vayamos viendo que realizan los anteriores ejercicios de forma positiva, se planteará realizar los golpes que hemos estado trabajando con volante, pero con una red de por medio, simulando una parte de situación real de juego. Primero los alumnos se colocaran a una distancia cercana uno del otro, para que el volante pase la red de forma más fácil, y después los alumnos se irán alejando poco a poco.

EJERCICIO N°3

Continuaremos con el trabajo de la velocidad de reacción con uno de los ejercicios trabajados anteriormente. El funcionamiento será el mismo que en la sesión anterior. Después para hacerlo más complejo quitaremos todos los conos salvo solo uno que lo tendrá el monitor. El alumno estará de espaldas a la pista y el monitor colocara el cono donde quiera. Cuando de la señal el alumno buscara el cono y golpeará.

EJERCICIO N°4

Realizaremos un ejercicio por grupos de 10 personas y haremos “carreras de relevos”. Haremos un mini circuito con zig zags donde los alumnos tendrán que sortearlo hasta llegar a la red y rematar. Cuando remate, tendrá que volver a la fila y saldrá el siguiente alumno. Podemos proponer que las primeras rondas sean sin control de volante o globo hasta el golpeo y después con control. Se primará el control del volante al ir rápido (Bádminton England, 2010)

EJERCICIO N°5

Para acabar la sesión introduciremos diferentes tipos de saque que podemos encontrar en el para-bádminton. Primero preguntaremos a los alumnos si conocen algún tipo de saque, o como creen que se realizan o desde donde se saca. Después de una pequeña explicación dejaremos unos minutos a los alumnos para que sean ellos quien pruebe como hacer un saque dejando la técnica para la siguiente sesión.

Nº Sesión 6	Nº alumnos 20-30 (número adecuado)	Instalación: Pabellon siglo XXI
Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Conos, aros, botellas • Volantes, redes • Bloques de gomaespuma 	DURACION: 2 horas	
OBJETIVOS Trabajar el saque corto Mejorar la precisión en el saque Trabajar el saque largo		
CONTEXTUALIZACION El grupo que realizó esta cuarta sesión de parábádminton estaba compuesto por 22 personas. 12 personas pueden practicar este deporte de pie (7 de ellas presentan una ligera cojera [SL4] 2 presentan una amputación en extremidad superior y 1 presenta amputación en extremidad inferior [SU5] y dos personas con Síndrome de Down). 8 personas lo van a realizar con silla de ruedas (6 de ellas presentan una limitación funcional en las piernas [WH2] y otras dos tienen una lesión medular [WH1]. 2 personas no cuentan con ninguna discapacidad. Dos personas que van en silla de ruedas, se cansan cada cierto tiempo, por lo que les dejaremos descansar el tiempo que necesiten y que después se incorporen a la actividad o uno de los voluntarios les ayude. Aquellos ejercicios que sean difíciles de realizar para algunos de los alumnos se adaptaran para que todos puedan realizarlos. Al final de cada sesión realizaremos una vuelta a la calma donde se realizaran estiramientos y se harán preguntas a los alumnos sobre lo aprendido en la sesión y les preguntaremos que es lo que les ha gustado más y menos de la sesión. Se realizaran 10 minutos de descanso después del tercer ejercicio		
CALENTAMIENTO Para calentar propondremos a los alumnos 3 de los juegos realizados en la sesión anterior y entre ellos deberán elegir cual quieren realizar. Después haremos estiramientos mientras hacemos preguntas sobre que trabajamos la sesión anterior.		

EJERCICIO N°1

Realizaremos una continuación de la explicación de los diferentes saques de la sesión anterior. Volveremos a preguntar a los alumnos sobre lo dado en la anterior clase, sobre qué tipos de saques recuerdan o cómo se realizan. Cuando hayamos hecho un breve repaso dejarnos unos pocos minutos para que los alumnos practiquen tanto el servicio corto como el largo.

EJERCICIO N°2

Comenzaremos a trabajar el saque corto. El saque corto debe caer lo más cerca de la línea de servicio del rival, por lo que es importante la precisión. Para practicarlo colocaremos cuatro conos en cuadrado simulando una pequeña zona donde deberán los alumnos acertar con el volante realizando el saque. Al principio la zona será grande pero la iremos haciendo más pequeña para complicar el ejercicio.

EJERCICIO N°3

Para complicar un poco más el anterior ejercicio, retiraremos la zona marcada con conos y colocaremos objetos de un tamaño menor para que la precisión sea más importante. Podemos colocar objetos como aros para que intenten dar en el círculo, u objetos de mayor dimensión como bloques de goma espuma. Si vemos que algún alumno va realizando el ejercicio de forma correcta podemos proponer una competición por puntos entre alumnos.

EJERCICIO N°4

Introduciremos el otro tipo de saque, el saque largo. Para ello utilizaremos ejercicios similares al saque corto. Es un saque más complejo al necesitar más fuerza, por lo que iremos poco a poco en progresión. Al necesitar más fuerza es más complicada la precisión así que como primer ejercicio de precisión utilizaremos la delimitación de zonas grandes en forma cuadrada con conos que haremos haciendo más pequeño si el ejercicio va bien.

EJERCICIO N°5

Para terminar haremos dos grupos grandes para una competición de precisión. Colocaremos diferentes objetos en el campo como aros, bloques, botellas. Cada grupo estará en un campo y lanzaran dos personas a la vez un volante cada uno. Cuando lancen otros dos alumnos se dispondrán a lanzar. Cada objeto tendrá un valor, contra menor sea el tamaño del objeto mayor será su puntuación.

Nº Sesión 7	Nº alumnos 20-30 (número adecuado)	Instalación: Pabellon siglo XXI
Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Globos • Conos • Volantes, redes 	DURACION: 2 horas	
OBJETIVOS Seguir trabajando los diferentes tipos de saque Comenzar a trabajar golpes de mano alta Aprender el golpeo Clear Mejorar la puntería en el saque		
CONTEXTUALIZACION El grupo que realizó esta cuarta sesión de parábdminton estaba compuesto por 20 personas. 11 personas pueden practicar este deporte de pie (6 de ellas presentan una ligera cojera [SL4] 2 presentan una amputación en extremidad superior y 1 presenta amputación en extremidad inferior [SU5] y dos personas con Síndrome de Down). 7 personas lo van a realizar con silla de ruedas (5 de ellas presentan una limitación funcional en las piernas [WH2] y otras dos tienen una lesión medular [WH1]. 2 personas no cuentan con ninguna discapacidad. Dos personas que van en silla de ruedas, se cansan cada cierto tiempo, por lo que les dejaremos descansar el tiempo que necesiten y que después se incorporen a la actividad o uno de los voluntarios les ayude. Aquellos ejercicios que sean difíciles de realizar para algunos de los alumnos se adaptaran para que todos puedan realizarlos. Al final de cada sesión realizaremos una vuelta a la calma donde se realizaran estiramientos y se harán preguntas a los alumnos sobre lo aprendido en la sesión y les preguntaremos que es lo que les ha gustado más y menos de la sesión. Se realizaran 10 minutos de descanso después del tercer ejercicio		
CALENTAMIENTO Para calentar propondremos a los alumnos 3 de los juegos realizados en la sesión anterior y entre ellos deberán elegir cual quieren realizar. Después haremos estiramientos mientras hacemos preguntas sobre que trabajamos la sesión anterior.		

EJERCICIO N°1

Recordatorio de los saques trabajados en la sesión anterior. Para ello preguntaremos a los alumnos que diferentes tipos de saque vimos y cuál era su técnica. Después del recordatorio colocaremos una serie de objetos en la línea de fondo y de servicio para que los alumnos puedan practicar los saques así como la puntería.

EJERCICIO N°2

Empezaremos a trabajar golpes de mano alta. Introduciremos el Clear. Para ello comenzaremos con trabajo con globos. Para empezar preguntaremos a los alumnos si conocían este golpeo y si saben cómo se realiza. Después daremos alguna pauta técnica sencilla de cómo se realiza este movimiento (incidiendo principalmente en que el golpeo se realice con el brazo lo más estirado posible) y cada alumno con su globo ira realizando el golpeo.

EJERCICIO N°3

Cuando el ejercicio anterior se vaya realizando bien colocaremos al grupo por parejas de nivel similar. Las parejas deberán estar juntas para realizar el golpeo correctamente, pero si lo van realizando de forma correcta, podrán dejar más espacio. Si alguna pareja lo realiza correctamente podemos juntar por tríos y realizaremos el mareillo. Que consiste en que, con un volante, dos personas realizan un crear y otro intenta interceptarlo

EJERCICIO N°4

Seguiremos con el clear. Para ello habremos colgado varios volantes de diferentes sitios (canastas, bancos, porterías) para que los alumnos practiquen el clear. Al ser objetos colgados obliga a los alumnos a estirar el brazo, simulando así el gesto técnico. Como tenemos alumnos que juegan en silla de ruedas adaptaremos objetos a su altura para que puedan realizar el ejercicio y el gesto técnico

EJERCICIO N°5

Por ultimo un ejercicio de saque más clear. Colocaremos aros, y zonas grades con conos casi en el fondo de la pista, ya que al fondo puede ser más complicado. Uno de los alumnos realizara un saque alto y el otro alumno deberá devolver el volante mediante un clear. Podremos dar puntos si los alumnos aciertan dentro de los aros o dentro de las zonas delimitadas.

Nº Sesión 8	Nº alumnos 20-30 (número adecuado)	Instalación: Pabellon siglo XXI
Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Raquetas • Pelotas gomaespuma pequeñas • Conos • Volantes, redes 	DURACION: 2 horas	
OBJETIVOS Seguir trabajando el clear Empezar a ver golpes de mano baja Trabajar el golpeo Lob Continuar practicando los saques		
CONTEXTUALIZACION El grupo que realizó esta cuarta sesión de parábádminton estaba compuesto por 22 personas. 12 personas pueden practicar este deporte de pie (7 de ellas presentan una ligera cojera [SL4] 2 presentan una amputación en extremidad superior y 1 presenta amputación en extremidad inferior [SU5] y dos personas con Síndrome de Down). 8 personas lo van a realizar con silla de ruedas (6 de ellas presentan una limitación funcional en las piernas [WH2] y otras dos tienen una lesión medular [WH1]. 2 personas no cuentan con ninguna discapacidad. Dos personas que van en silla de ruedas, se cansan cada cierto tiempo, por lo que les dejaremos descansar el tiempo que necesiten y que después se incorporen a la actividad o uno de los voluntarios les ayude. Aquellos ejercicios que sean difíciles de realizar para algunos de los alumnos se adaptaran para que todos puedan realizarlos. Al final de cada sesión realizaremos una vuelta a la calma donde se realizaran estiramientos y se harán preguntas a los alumnos sobre lo aprendido en la sesión y les preguntaremos que es lo que les ha gustado más y menos de la sesión. Se realizaran 10 minutos de descanso después del tercer ejercicio		
CALENTAMIENTO Para calentar propondremos a los alumnos 3 de los juegos realizados en la sesión anterior y entre ellos deberán elegir cual quieren realizar. Después haremos estiramientos mientras hacemos preguntas sobre que trabajamos la sesión anterior.		

EJERCICIO N°1

Recordatorio de lo trabajado anteriormente. Para ello preguntaremos a los alumnos que recuerdan de los golpes que vimos en la sesión anterior y como se realizaban. Para seguir practicando el clear, realizaremos el ejercicio de saque más clear más puntería que realizaremos al final de la sesión 7

EJERCICIO N°2

Antes de explicar preguntaremos a los alumnos si conocen este tipo de golpeo y si saben cómo se realiza. Para empezar a practicarlo, daremos una pequeña explicación de cómo se hace Para empezar a practicar este golpeo empezaremos con un ejercicio básico, cruzar el pabellón entero realizando lobs. Para que este ejercicio se valore más la técnica a los golpes pondremos un sistema de puntuación: 1 punto si se realiza correctamente el lob, 2 si se realiza normal, y 3 si solo se ha buscado fuerza. Hay que intentar cruzar el gimnasio con el menor número de golpes posible.

EJERCICIO N°3

Para continuar con el trabajo del lob realizaremos un ejercicio similar al frontón. Nos colocaremos por parejas en frente de una pared. Los alumnos, con una pelota de gomaespuma, tendrán que realizar golpes por debajo de la cadera para simular así el gesto técnico del lob. (Fernández, Rivas, López, Pérez y Ramírez, 2014)

EJERCICIO N°4

Continuaremos por parejas para realizar este ejercicio. Los miembros de la pareja se colocaran uno enfrente del otro y realizaran lobs. Cuando una persona haga un lob tendrá que dar una vuelta. Si lo realizan de forma correcta, haremos el mismo ejercicio pero el golpeo tendrá que ser lo más arriba posible, para que el otro miembro de la pareja realice tenga tiempo de realizar el mismo golpeo. Después se puede realizar este mismo ejercicio pero cada alumno se colocara en un lado de la pista cogiendo una línea en medio de referencia. Realizará un lob en medio, volverá a su sitio y el otro alumno golpeará.

EJERCICIO N°5

Para acabar haremos un ejercicio de saque más lob. Uno de los alumnos realizará un saque corto visto en la sesión 6 y 7 y el otro alumno deberá intentar devolver el volante mediante un lob. Primero intentaremos que el golpeo vaya lo más lejano posible, después colocaremos unos aros en la pista para mejorar la precisión en los golpes.

Nº Sesión 9	Nº alumnos 20-30 (número adecuado)	Instalación: Pabellon siglo XXI
Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Volantes, globos, • Raquetas • Redes • Pelotas gomaespuma 	DURACION: alrededor de 1h y 30 min	
OBJETIVOS Reevaluar a los alumnos para ver sus mejoras Realizar un torneo entre los participantes de las actividades Hacer jornada de puertas abiertas para que todo el que quiera pueda disfrutar del para- bádminton.		
CONTEXTUALIZACION El grupo que realizo esta primera sesión de parabádminton estaba compuesto por 22 personas. 12 personas pueden practicar este deporte de pie (7 de ellas presentan una ligera cojera [SL4] 2 presentan una amputación en extremidad superior y 1 presenta amputación en extremidad inferior [SU5] y dos personas con Síndrome de Down). 8 personas lo van a realizar con silla de ruedas (6 de ellas presentan una limitación funcional en las piernas [WH2] y otras dos tienen una lesión medular [WH1]. 2 personas no cuentan con ninguna discapacidad. En esta última volveremos a realizar la evaluación inicial hecha en la primera sesión (Anexo 3). Con esto veremos si alguno de los ítems que no podían realizar bien en la primera sesión, los puedes realizar en esta última. Al final de cada sesión realizaremos una vuelta a la calma donde se realizaran estiramientos y se harán preguntas a los alumnos sobre lo aprendido en la sesión y les preguntaremos que es lo que les ha gustado más y menos de la sesión.		
CALENTAMIENTO Para calentar propondremos a los alumnos 3 de los juegos realizados en la sesión anterior y entre ellos deberán elegir cual quieren realizar. Después haremos estiramientos mientras hacemos preguntas sobre que trabajamos la sesión anterior.		

EJERCICIO N°1

Reevaluaremos a los alumnos con la tabla de evaluación inicial que usamos en la primera sesión. Con esto queremos ver si los alumnos que han participado en estas actividades han tenido algún tipo de evolución o si han mejorado aquellas cosas que en la primera sesión no las realizaban de forma correcta, o les costaba más hacerlas.

EJERCICIO N°2

Realizaremos un torneo para acabar estas sesiones de para-bádminton. Para ello se jugarán partidos tanto individuales como dobles. El objetivo de este torneo es que este sea lo más inclusivo posible, por lo que vamos a intentar que los partidos no se establezcan por niveles, si no que todos los alumnos puedan jugar con todos. Intentaremos en los partidos de dobles las parejas sean, con una persona que juega de pie y otra en silla de ruedas o parejas donde haya un alumno donde no tenga discapacidad. El torneo será en jornada de puertas abiertas, para que los padres de los alumnos puedan ver el progreso que han tenido sus hijos al asistir a estas actividades.