



## Deportes y competencia



Los deportes les ofrecen a las personas numerosas oportunidades para hacer un uso óptimo de sus capacidades, para formar parte de un esfuerzo cooperativo de equipo, de vivir la alegría, y a veces la tristeza, de ganar y perder. Además, competir en deportes es simplemente entretenido. La competencia prepara a las personas para enfrentar la adversidad en sus vidas y para aprender de manera positiva frente a las dificultades y los cambios.

Los atletas que viven con parálisis tienen muchas opciones, en la cancha de taqueo local, en una pista, un gimnasio o lugar de atletismo, incluso en las sedes de elite de los Juegos Paralímpicos. Algunos deportes, como el baloncesto y el tenis, requieren una gran

preparación física. Otros, entre los que se incluyen al igual que el billar y la navegación, son más tácticos.

Las personas en silla de ruedas compiten con sus sillas, bicicletas manuales, automóviles, embarcaciones, y mucho más. Levantan pesas, saltan rampas con esquís acuáticos, juegan fútbol americano en playas de estacionamiento, disparan rifles y juegan hockey. Las posibilidades son infinitas. Si tiene interés en casi cualquier deporte que se le ocurra nombrar, hay personas dispuestas para permitirle jugar un partido. No existe ningún motivo para quedarse sentado fuera de la cancha.

Los profesionales de rehabilitación enfatizan la importancia de los deportes y la recreación en la transición satisfactoria de las personas con discapacidades. La discapacidad puede hacer que las personas sientan una pérdida de confianza y depresión que se aíslan de la familia y los amigos. Los deportes ofrecen una oportunidad para tener éxito, lo que puede contribuir a la autoafirmación y a concentrarse en lo que es posible en lugar de lo que ya no se puede hacer.

Fuente: Centro Nacional de Recursos para la Parálisis de la Fundación de Christopher y Dana Reeve

**Consulte también las hojas de datos de la Fundación Reeve sobre el entrenamiento y ejercicios, golf, caza, recreación, navegación y equitación y conducción terapéuticas.**

La siguiente información está disponible en inglés, a menos que se demarque en español.

### **Organizaciones multideportivas**

#### **Adaptive Adventures**

#### **Aventuras Adaptadas**

<http://adaptiveadventures.org/>

1315 Nelson St. Unit 1

Lakewood, CO 80215

Teléfono: 303-679-2770

Teléfono: 877-679-2770 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

700 Touhy Avenue

Elk Grove Village, IL 60007

Teléfono: 312-310-2770

Teléfono: 877-679-2770 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: [info@adaptiveadventures.org](mailto:info@adaptiveadventures.org)

Correo electrónico: [joel@adaptiveadventures.org](mailto:joel@adaptiveadventures.org)

Adaptive Adventures brinda oportunidades progresivas de deportes al aire libre para mejorar la calidad de vida de niños, adultos y veteranos con discapacidades físicas y sus familias.

#### **Adaptive Sports New England**

## **Deportes Adaptados en Nueva Inglaterra**

<http://adaptivesportsne.org/>

89 South St, Suite 603

Boston, MA 02111

Teléfono: 617-690-9103

Correo electrónico: [Joe.walsh@adaptivesportsne.org](mailto:Joe.walsh@adaptivesportsne.org)

Adaptive Sports New England es una organización sin fines de lucro de Massachusetts que se dedica a aumentar la participación en los deportes entre los jóvenes y los adultos jóvenes de Nueva Inglaterra que tienen discapacidades visuales o de movilidad.

## **Ainsley's Angels of America**

[www.ainsleysangels.org](http://www.ainsleysangels.org)

113 Vanessa Ave.

Lake Charles, LA 70605

Correo electrónico: [info@ainsleyangels.org](mailto:info@ainsleyangels.org)

Ainsley's Angels of America es una organización sin fines de lucro que conecta a corredores con personas con discapacidades y que quieren competir en carreras. El "Angel Team" está conformado por al menos dos Ainsley's Angels. El ciclista es el centro del equipo y jala al corredor para que atraviese la línea de llegada con sonrisas, aclamaciones y un espíritu inspirador inmensurable. Con la salud y el bienestar del ciclista como máxima prioridad, el "Angel Team" trabaja en conjunto para cumplir la misión de manera segura, mientras los integrantes se mantienen juntos y se divierten.

## **American Association of Adapted Sports Programs (AAASP)**

### **Asociación Estadounidense de Programas para Deportes Adaptados**

<http://adaptedsports.org/>

P.O. Box 451047

Atlanta, Georgia 31145

Teléfono: 404-294-0070

Correo electrónico: [sports@adaptedsports.org](mailto:sports@adaptedsports.org)

AAASP es el primer cuerpo rector de atletismo interescolar de EE. UU. para estudiantes con discapacidades físicas o visuales. La misión de la organización es desarrollar y apoyar una estructura estandarizada para competencias atléticas escolares con el fin de mejorar el bienestar de los estudiantes con discapacidades físicas.

## **Bay Area Outreach & Recreation Program (BORP)**

### **Programa de Alcance y Recreación de San Francisco**

<http://www.borp.org>

3075 Adeline Street, Suite 200

Berkeley, CA 94703-2578

Teléfono: 510-849-4663

Correo electrónico: [info@borp.org](mailto:info@borp.org)

BORP ofrece programas de deportes y recreación durante todo el año disponibles para una amplia variedad de edades, intereses y capacidades. Los deportes para jóvenes incluyen baloncesto en silla de ruedas, fútbol en silla motorizada, atletismo y ciclismo manual. Los deportes para adultos incluyen baloncesto en silla de ruedas, fútbol en silla motorizada y goalball. También hay un centro de entrenamiento, un Programa de

Aventuras y Salidas para niños con discapacidades, adultos y familias y un Programa de Ciclismo Adaptado para niños, jóvenes, adultos y familias.

### **Bridge II Sports**

<http://www.bridge2sports.org>

3729 Murphey School Rd.

Durham, NC 27705

Teléfono: 866-880-2742

Bridge II Sports crea oportunidades para que los niños y adultos con discapacidades físicas practiquen deportes en equipo e individuales al brindar equipamientos, desarrollar deportes, equipos e instrucción.

### **Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC)**

<https://msktc.org/spanish-sci-topics/adaptados-y-las-actividades-recreativas>

(Disponible en español)

MSKTC ofrece una hoja de datos sobre deportes adaptados y recreación.

### **Challenge Aspen**

[www.challengeaspen.org](http://www.challengeaspen.org)

PO Box 6639

Snowmass Village, CO 81615

Teléfono: 970-923-0578

Challenge Aspen provee experiencias recreativas, educativas y culturales durante todo el año para personas con discapacidades. Los programas incluyen esquí, surf en la nieve, pesca con mosca, canotaje, equitación, senderismo y montañismo. Challenge Aspen Military Opportunities (Oportunidades para Militares de Challenge Aspen) proporciona experiencias para militares lesionados.

### **Fundación de Atletas con Discapacidades**

<http://www.challengedathletes.org>

Challenged Athletes Foundation (CAF)

9591 Waples Street

San Diego, CA 92121

Teléfono: 858-866-0959

Correo electrónico: [caf@challengedathletes.org](mailto:caf@challengedathletes.org)

La misión de CAF es ofrecer oportunidades y apoyo a personas con discapacidades físicas para que puedan ir en pos de estilos de vida activos a través del entrenamiento físico y el atletismo competitivo.

### **Comité Internacional Paralímpico**

<https://www.paralympic.org/es>

(Disponible en español)

Adenauerallee 212-214, 53113

Bonn, Alemania

Teléfono: +49-228-2097-200, +49-228-2097-209

Correo electrónico: [info@paralympic.org](mailto:info@paralympic.org)

El Comité Internacional Paralímpico es una organización internacional sin fines de lucro que apoya a más de 200 grupos miembros para crear deportes adaptados y abogar por inclusión social, asegurar la efectuación y organización de los Juegos Paralímpicos y es la federación internacional para 10 deportes adaptados.

### **Juegos Paralímpicos**

<https://www.paralimpicos.es/>

(Disponible en español)

Una división del Comité Olímpico de España. Los Juegos Paralímpicos son para las personas con discapacidades físicas.

### **Kennedy Krieger Institute: Physically Challenged Sports & Recreation Program Instituto Kennedy Krieger: Programa de Deportes y Recreo para las Personas con Discapacidades Físicas**

<https://www.kennedykrieger.org/community/initiatives/physically-challenged-sports>

Kennedy Krieger High School Career and Technology Center

707 North Broadway

Baltimore, MD 21205

Teléfono: 443-923-9200

Correo electrónico: [hermang@kennedykrieger.org](mailto:hermang@kennedykrieger.org)

El programa 'Programa de Deportes y Recreo para las Personas con Discapacidades Físicas' está abierto a personas entre 2 y 21 años de edad que tengan discapacidades físicas y que presenten habilidades cognitivas a niveles de desarrollo casi o totalmente apropiados. Las actividades incluyen patinaje sobre hielo, desarrollo motor, entrenamiento y natación, fútbol en silla de ruedas, baloncesto y hockey sobre piso, vóleybol sentado, hockey en trineo, bochas, tenis de mesa/pingpong, tenis, atletismo, béisbol, fútbol en silla motorizada y golf.

### **Kyle Pease Foundation**

#### **Fundación de Kyle Pease**

[www.kylepeasefoundation.org](http://www.kylepeasefoundation.org)

Atlanta, GA

El propósito de la Fundación de Kyle Pease (KPF, por sus siglas en inglés) es crear conciencia y recaudar fondos para promover el éxito de personas con discapacidades al ofrecer asistencia para que cubran sus necesidades individuales a través de los deportes. Los programas pueden incluir oportunidades de becas, compra de equipos médicos o equipos deportivos adaptados para otros o contribuir a otras organizaciones que proveen asistencia similar a personas discapacitadas, así como participación en campañas educativas para crear conciencia sobre la parálisis cerebral y otras discapacidades. La KPF les proveerá estos servicios directamente a las personas y se asociará con otras organizaciones sin fines de lucro existentes para alcanzar estos objetivos. Los beneficios directos se limitarán a personas con discapacidades que necesiten equipos deportivos adaptados, dispositivos de movilidad o cuidados médicos.

### **Life Rolls On Foundation**

#### **Fundación Life Rolls On**

<http://www.liferollson.org>

2901 Washington Blvd.  
Marina del Rey, CA 90292  
Teléfono: 424-272-1992

Life Rolls On se dedica a mejorar la calidad de vida para personas jóvenes que tienen una lesión de la médula espinal y utiliza deportes de acción como plataforma para inspirar infinitas posibilidades a pesar de la parálisis; ofrece surf y patinaje adaptados.

### **Move United (una fusión de Disabled Sports USA y Adaptive Sports USA)**

<https://www.moveunitedsport.org/>

451 Hungerford Drive, Suite 608  
Rockville, MD 20850  
Teléfono: 301-217-0960

Correo electrónico: [info@moveunitedsport.org](mailto:info@moveunitedsport.org)

La misión de Move United es proveer liderazgo y oportunidades nacionales para que personas con discapacidades desarrollen independencia, confianza y estado físico a través de la participación en programas comunitarios deportivos, de competición, recreativos, de deportes de alto rendimiento y educativos. Cada año más de 70,000 jóvenes, deportistas heridos y adultos reciben servicios a través de una red a nivel nacional de más de 150 divisiones con base en la comunidad en más de 40 estados de todo el país. Se ofrecen más de 50 deportes distintos.

### **National Center on Health, Physical Activity and Disability: Competitive Sports Centro Nacional sobre la Salud, Actividad Física y la Discapacidad: Deportes Competitivos**

[www.nchpad.org](http://www.nchpad.org)

4000 Ridgeway Dr.  
Birmingham, AL 35209  
Teléfono: 800-900-8086

Esta página tiene enlaces a información sobre los deportes competitivos para personas con discapacidades: baloncesto y baloncesto en silla de ruedas, ciclismo, fútbol americano, goalball, hockey y hockey en silla de ruedas, vóleibol, fútbol, softball, tenis de mesa, vóleibol, curling en silla de ruedas, rugby en silla de ruedas y los Juegos Paralímpicos.

### **Super Chairing (antes Extreme Chairing)**

<http://superchairing.com/>

Teléfono: 224-210-2288

Correo electrónico: [contact@superchairing.com](mailto:contact@superchairing.com)

Super Chairing es una organización de deportes de aventura de acción y motorizados adaptados para deportes como chairing, esquí sentado, 4 cross, surf con el cuerpo, caída libre y carrera en silla de ruedas eléctrica. El sitio tiene fotos, videos, historias e información sobre esos deportes y algunos de los atletas que participan en ellos. La organización patrocina eventos y competencias de aventura de acción adaptada que incluyen eventos de carreras en silla de ruedas eléctrica y eventos de carreras de vehículos todo terreno adaptado para personas con lesiones en niveles altos y movilidad limitada.

### **Trinity Oaks**

<http://www.trinityoaks.org/>

9385 Miller Lane

San Antonio, TX 78266

Teléfono: [210-447-0351](tel:210-447-0351)

Correo electrónico: [info@trinityoaks.org](mailto:info@trinityoaks.org)

Utiliza la caza, la pesca y actividades al aire libre para devolver y marcar una diferencia en la vida de otras personas. Los programas y los servicios son para poblaciones desfavorecidas como los veteranos, jóvenes, personas con enfermedades terminales y con discapacidades, que reciben un enorme beneficio con el aire libre, pero que de otra manera no podrían acceder a la experiencia.

### **Turtle Ridge Foundation**

#### **Fundación Turtle Ridge**

[www.turtleridgefoundation.org](http://www.turtleridgefoundation.org)

461 Main Street, Suite 6A

PO Box 10

Franconia, NH 03580

Teléfono: 603-616-5030

The Turtle Ridge Foundation fue fundada por Bode Miller e intenta proporcionar una plataforma filantrópica en la comunidad, apoyar programas de deportes adaptados y para jóvenes y ofrecer una oportunidad para que los jóvenes y la comunidad de personas discapacitadas participen en diversos deportes y actividades recreativas que no tendrían disponibles sin ayuda. La Fundación Turtle Ridge se enorgullece de ofrecer subsidios, becas, financiamiento general y el nuevo y exclusivo TRF MonoSki al mundo de los deportes adaptados y para jóvenes.

### **U. S. Adaptive Recreation Center (USARC)**

#### **Centro de Recreo Adaptado en EE. UU.**

<http://www.usarc.org/>

PO Box 2897

Big Bear Lake, CA 92315

Teléfono: 909-584-0269

Correo electrónico: [mail@usarc.org](mailto:mail@usarc.org)

USARC tiene el compromiso de facilitar programas recreativos desafiantes y de aventura para personas con discapacidades. Los programas invernales incluyen esquí y surf en la nieve. Los programas de verano incluyen esquí acuático y en rápidos, paseos en moto acuática, en kayak, en bote a vela y pesca.

### **Wheelchair Sports Federation (WSF)**

#### **Federación de Deportes en Silla de Ruedas**

<http://www.wheelchairsportsfederation.org/>

6454 82nd Street, Suite 2

Middle Village, NY 11379-2329

Teléfono: 718-416-0064

Correo electrónico: [info@wheelchairsportsfederation.org](mailto:info@wheelchairsportsfederation.org)

WSF ofrece oportunidades para que adultos y jóvenes discapacitados y confinados a una silla de ruedas participen en deportes de manera recreativa y competitiva. El sitio tiene información sobre baloncesto, fútbol americano, ciclismo manual, fútbol en silla eléctrica, rugby para cuadripléjicos, hockey en trineo, softball, natación, tenis, atletismo, caza, levantamiento de potencia, pesca, balonmano, boliche y vuelo. También hay vínculos a recursos para deportes motorizados, esquí acuático, ciclismo de montaña y tenis de mesa.

### **World T.E.A.M. Sports**

<http://www.worldteamsports.org/>

4250 Veterans Memorial Hwy, Suite 420 E

Holbrook, NY 11741-4020

Teléfono: 855-987-8326 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

World T.E.A.M. Sports une a personas con y sin discapacidades para organizar eventos de atletismo exclusivos en todo el mundo con el fin de alentar, promover y desarrollar oportunidades en los deportes para todas las personas.

## **Arquería**

### **Paralímpico: Tiro con arco**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/tiro-con-arco>

(Disponible en español)

### **American Disabled Archers**

#### **Arqueros Estadounidenses con Discapacidades**

<http://www.americandisabledarchers.com/>

Una página web para arqueros con discapacidades y las personas que los apoyan.

### **United Foundation for Disabled Archers (UFFDA)**

#### **Fundación Unida para los Arqueros con Discapacidades**

<http://www.uffdaclub.com/>

Teléfono: 320-634-3660

Correo electrónico: [bowtwang@charter.net](mailto:bowtwang@charter.net)

La misión de UFFDA es promover y proporcionar un medio para practicar todas las formas de arquería para cualquier persona con discapacidades físicas.

## **Atletismo**

### **Comité Internacional Paralímpico: Atletismo**

<https://www.paralympic.org/es/athletics>

(Disponible en español)

### **Paralímpicos: Atletismo**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/atletismo>

(Disponible en español)



## Baloncesto

### **Comité Internacional Paralímpico: Baloncesto en silla de ruedas**

<https://www.paralympic.org/es/wheelchair-basketball>

(Disponible en español)

### **Paralímpicos: Baloncesto en silla de ruedas**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/baloncesto-en-silla-de-ruedas>

(Disponible en español)

### **International Wheelchair Basketball Federation (IWBF)**

#### **Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas**

<http://www.iwbf.org/>

IWBF es una organización sin fines de lucro cuyo propósito es brindar oportunidades para que personas con discapacidades en los miembros inferiores puedan jugar baloncesto en silla de ruedas.

### **National Wheelchair Basketball Association**

#### **Asociación Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas**

<http://www.nwba.org/>

1130 Elkton Street, Suite C

Colorado Springs, CO 80907

Teléfono: 719-266-4082

Correo electrónico: [info@nwba.org](mailto:info@nwba.org)

El baloncesto es quizá el deporte organizado más antiguo para atletas en silla de ruedas. El juego es rápido y divertido y se practica en decenas de ciudades. La NWBA comprende más de 200 equipos de hombres, mujeres, intercolegiados y jóvenes en todos los EE. UU. y Canadá.

## Billar

### **National Wheelchair Poolplayers Association (NWPA)**

#### **Asociación Nacional de Jugadores de Biliars en Silla de Ruedas**

<https://www.facebook.com/National-Wheelchair-Poolplayers-Association-132128663527118/>

Teléfono: 256-778-0449

La NWPA es el organismo regulador para todo el billar en silla de ruedas organizado. El billar se ha convertido en un deporte popular entre hombres y mujeres de todo el mundo, pero todavía más para cientos de jugadores con discapacidades físicas. La edad y la discapacidad pueden limitar la capacidad de una persona para ser competitiva en otros deportes. Eso no sucede con el billar: de hecho, algunos de los mejores jugadores de EE. UU. viven con cuádruplejía.

## Boliche

### **American Wheelchair Bowling Association (AWBA)**

#### **Asociación Estadounidense de Boliche en Silla de Ruedas**

<http://www.awba.org/>

Teléfono: 713-444-7588

Correo electrónico: [info@awba.org](mailto:info@awba.org)

La AWBA patrocina aproximadamente 10 torneos al año y es sede de un campeonato nacional todos los meses de junio.

### **Bowling Ramps**

#### **Rampas para Boliche**

<http://bowlingramps.com/>

Innovative Products Inc.

830 S. 48th Street

Grand Forks, ND, 58201

Teléfono: 701-772-5458, 800-950-5185 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Correo electrónico: [info@bowlingramps.com](mailto:info@bowlingramps.com)

Innovative Products fabrica una rampa para boliche en silla de ruedas controlada mediante un interruptor de control.

### **IKAN Bowler**

<http://www.ikanbowler.com/>

Teléfono: 813-684-5786

Correo electrónico: [contact@ikanbowler.com](mailto:contact@ikanbowler.com)

IKAN fabrica equipos adaptados para boliche y fútbol para usuarios de sillas de ruedas.

## **Buceo**

### **Adaptive Scuba Programs**

#### **Programas Adaptados de Buceo**

[www.adaptivescubaprograms.org](http://www.adaptivescubaprograms.org)

801 NE 33 St.

Ft. Lauderdale, FL 33334

Teléfono: 877-AQUA-TAG

Correo electrónico: [info@AdaptiveScubaPrograms.org](mailto:info@AdaptiveScubaPrograms.org)

Una organización sin fines de lucro que ofrece buceo a personas con discapacidades.

### **Handicapped Scuba Association (HSA)**

#### **Asociación de Buceo para la Discapacidad**

<http://www.hsascuba.com/>

Teléfono: 949-498-4540

Correo electrónico: [hsa@hsascuba.com](mailto:hsa@hsascuba.com)

HSA se dedica a mejorar el bienestar físico y social de personas con discapacidades a través del deporte del buceo. La organización cuenta con más de 4,000 educadores subacuáticos, buzos con discapacidades y miembros de apoyo en más de 45 países. HSA coordina vacaciones de buceo y es una agencia independiente de entrenamiento y certificación de buzos.

## **Canotaje**

### **Paralímpicos: Remo**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/remo>

(Disponible en español)

**American Canoe Association (ACA): Paralympic Canoeing**  
**Asociación Estadounidense de Canotaje: Canotaje Paralímpico**

<https://www.americancanoe.org/page/Paracanoe>

## Caza

(consulte nuestra ficha técnica sobre caza para ver más información)

**Buckmasters American Deer Foundation: Disabled Hunters Services**  
**Fundación Estadounidense de Cazadores de Venados” Servicios para Cazadores con Discapacidades**

<http://www.buckmasters.com/resources/badf/disabled-hunters.aspx>

BADF Disabled Services

10350 Highway 80 East

Montgomery, AL 36117

Teléfono: 800-240-3337

Correo electrónico: [dsullivan@buckmasters.com](mailto:dsullivan@buckmasters.com)

BADF utiliza sus servicios combinados para localizar y organizar oportunidades para personas con discapacidades físicas.

## Ciclismo manual

**Paralímpicos: Ciclismo**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/ciclismo>

(Disponible en español)

## Curling

**Paralímpico: Curling en silla de ruedas**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/curling-en-silla-de-ruedas>

(Disponible en español)

**USA Curling**

[www.teamusa.org/usa-curling](http://www.teamusa.org/usa-curling)

## Danza

**Comité Internacional Paralímpico: Danza deportiva**

<https://www.paralympic.org/es/dance-sport>

(Disponible en español)

## Esgrima

**Paralímpicos: Esgrima en silla de ruedas**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/esgrima-en-silla-de-ruedas>  
(Disponible en español)

## Equitación

(Consulte nuestra hoja de datos sobre equitación y conducción terapéuticas para ver más información)

### Paralímpicos: Hípica

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/hipica>  
(Disponible en español)

### Professional Association of Therapeutic Horsemanship International (PATH) Asociación Profesional Internacional de Equitación Terapéutica

<http://www.pathintl.org/>

P.O. Box 33150

Denver, CO 80233

Teléfono: 303-452-1212, 800-369-7433 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

Los miembros, instructores y centros de PATH brindan servicios a participantes de todas las edades y con diversas discapacidades físicas, emocionales, conductuales y cognitivas. La organización y sus miembros han desarrollado diversas actividades relacionadas con equinos para fines terapéuticos, conocidas colectivamente como actividades y terapias asistidas por equinos (o EAAT, por sus siglas en inglés).

### Para-Equestrian

<https://www.usef.org/compete/resources-forms/athletes-coaches-disabilities>

Para-Equestrian forma parte de la Federación Ecuestre Internacional y apoya el deporte ecuestre internacional para atletas de elite con discapacidades. La página tiene enlaces a organizaciones internacionales y nacionales involucradas con los deportes ecuestres para personas con discapacidades.

### U.S. Para-Equestrian Federation

<http://uspea.org/>

La USPEA, una filial de la Federación Estadounidense de Equitación, ofrece programas, clínicas y oportunidades de competición para atletas con discapacidades físicas.

## Esquí

### Comité Internacional Paralímpico: Esquí Alpino

<https://www.paralympic.org/es/alpine-skiing>

(Disponible en español)

### Comité Internacional Paralímpico: Esquí Nórdico

<https://www.paralympic.org/es/nordic-skiing>

(Disponible en español)

### Paralímpicos: Esquí Alpino

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/esqui-alpino>

(Disponible en español)

### **Paralímpicos: Esquí Nórdico**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/esqui-nordico>

(Disponible en español)

### **Ultimate Guide to Adaptive Skiing and Adaptive Ski Resorts**

#### **La Guía Completa para Esquí Adaptado y Resorts de Esquí**

<https://www.inthesnow.com/adaptive-skiing-resort-guide-top-destinations/>

### **Ski for Light**

<http://www.sfl.org>

1455 West Lake Street

Minneapolis, MN 55408

Teléfono: 612-827-3232

Correo electrónico: [info@sfl.org](mailto:info@sfl.org)

La misión de Ski for Light es mejorar la calidad de vida y la independencia de adultos con discapacidades visuales o de movilidad a través de un programa de esquí a campo traviesa.

### **New England Handicapped Sports Association (NEHSA)**

#### **Asociación de Deportes para la Discapacidad de Nueva Inglaterra**

<http://www.nehsa.org/>

P.O. Box 2135

Newbury, NH 03255

Teléfono: 603-763-9158

Correo electrónico: [info@nehsa.org](mailto:info@nehsa.org)

NEHSA es un grupo de personas que unen sus conocimientos, capacidades y valentía para participar en actividades deportivas. Sin embargo, el esquí es el deporte central por su sorprendente adaptabilidad a muchos tipos de discapacidades. NEHSA ofrece lecciones de esquí adaptado y surf en la nieve a personas de todas las edades y con todas las discapacidades. Entre los esquiadores valerosos hay amputados, personas que se han recuperado de poliomielitis o accidentes cerebrovasculares, esquiadores con parálisis cerebral, ciegos, sordos y personas con discapacidades del desarrollo. Los participantes del programa para deporte sentado pueden incluir personas con espina bífida, esclerosis múltiple, paraplejía y cuadriplejía.

### **Ski Central: Disabled Skiing**

#### **Ski Central: Skiing con Discapacidad**

<http://skicentral.com/adaptive.html>

Esta página enumera enlaces a organizaciones de esquí adaptado de todo el mundo.

## **Fútbol**

### **DISCAPNET: Fútbol Adaptado**

<https://www.discapnet.es/areas-tematicas/deporte/deporte-adaptado/futbol>

(Disponible en español)

## **IKAN Bowler**

<http://www.ikanbowler.com/>

Teléfono: 813-684-5786

Correo electrónico: [contact@ikanbowler.com](mailto:contact@ikanbowler.com)

IKAN fabrica equipos adaptados para boliche y fútbol para usuarios de sillas de ruedas.

## **United States Power Soccer Association (USPSA)**

### **Asociación Estadounidense de Fútbol en Silla Motorizada**

<http://www.powersoccerusa.net/>

La USPSA regula el deporte de fútbol en silla motorizada en los Estados Unidos y ayuda a promover el deporte a nivel nacional e internacional.

## **Power Soccer Shop**

<http://www.powersoccershop.com>

Teléfono: (763) -856-2044 ext. 204

Correo electrónico: [customerservice@powersoccershop.com](mailto:customerservice@powersoccershop.com)

Fuente para equipos para fútbol en silla motorizada (power soccer).

## **Golf**

(consulte nuestra ficha técnica sobre golf para ver más información)

## **National Alliance for Accessible Golf**

### **Alianza Nacional para el Golf Accesible**

<http://www.accessgolf.org>

One World Golf Place

St. Augustine, FL 32092-2724

Teléfono: 561-709-8002

Correo electrónico: [info@accessgolf.org](mailto:info@accessgolf.org)

La misión de la Alianza es aumentar la participación de personas con discapacidades en el juego del golf. La organización genera y promueve consciencia sobre los beneficios del golf accesible, provee asistencia técnica y entrenamiento a personas con discapacidades y a propietarios y operadores de canchas, y financia programas de golf para personas con discapacidades.

## **UPRIGHT Golf**

<http://www.uprightgolf.com>

Teléfono: 319-415-5035

Correo electrónico: [jim@uprightgolf.com](mailto:jim@uprightgolf.com)

UPRIGHT Golf ha desarrollado una línea completa de auxiliares para jugar golf fáciles de usar que eliminan la necesidad de inclinarse y doblarse reiteradamente en el golf.

## **Hockey**

### **Paralímpicos: Hockey sobre hielo**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/hockey-sobre-hielo>

(Disponible en español)

## **Comité Internacional Paralímpico: Hóquei**

<https://www.paralympic.org/es/ice-hockey>

(Disponible en español)

## **USA Hockey: Sled Hockey**

<http://www.usahockey.com/sledhockey>

<http://www.usahockey.com/disabledhockey>

1775 Bob Johnson Drive

Colorado Springs, CO 80906-4090

Teléfono: 719-576-8724

Correo electrónico: [usah@usahockey.org](mailto:usah@usahockey.org)

Este sitio tiene información ilustrada sobre hockey en trineo, un video de datos básicos y noticias sobre el deporte.

## **U.S. Electric Wheelchair Hockey Association**

### **Asociación Estadounidense de Hockey en Silla de Ruedas Eléctrica**

<http://www.powerhockey.com>

7216 39<sup>th</sup> Ave. North

Minneapolis MN 55427

Teléfono: 612-568-7216

Correo electrónico: [info@powerhockey.com](mailto:info@powerhockey.com)

Esta página tiene mucha información sobre hockey motorizado, incluso reglas y equipos, videos y vínculos a ligas en EE. UU. y Canadá.

## **Lacrosse**

### **Wheelchair Lacrosse USA**

#### **Lacrosse en Silla de Ruedas de EE. UU.**

[www.wheelchairlacrosse.com](http://www.wheelchairlacrosse.com)

5333 Mission Center Rd #115

San Diego, CA 92108

Teléfono: 619-807-9327

Correo electrónico: [info@wheelchairlacrosse.com](mailto:info@wheelchairlacrosse.com)

## **Pesca**

### **C.A.S.T. for Kids Foundation**

#### **Fundación C.A.S.T. para Niños**

<http://www.castforkids.org/>

La Fundación C.A.S.T. para Niños celebra más de 50 eventos al año en más de la mitad de los Estados Unidos y se expande en 8 nuevos eventos por año y a 2 nuevos estados por año en promedio. La Foundation busca tener presencia en toda la nación para permitir que niños discapacitados y desfavorecidos de todas partes y con cualquier medio tengan una oportunidad para aprender a pescar.

### **Fishing Has No Boundaries, Inc. (FHNB)**

#### **Pescar sin Limites, Inc.**

<http://www.fhnbinc.org/>

15453 County Highway B

P.O. Box 175

Hayward, WI 54843

Teléfono: 715-634-3185, 800-243-3462 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

FHNB es una organización nacional con 23 divisiones en 11 estados que permite que miles de personas con discapacidades participen plenamente en la pesca. La página tiene información sobre equipos adaptados.

## **Pickleball**

### **USA Pickleball**

<https://usapickleball.org/play/wheelchair-pickleball/>

USA Pickleball es la entidad rectora de este deporte en los EE. UU. Suministra las reglas para el juego de pickleball en silla de ruedas.

## **Remo**

### **Paralímpicos: Remo**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/remo>

(Disponible en español)

### **Rema en EE. UU.: Remar Adaptado**

<https://usrowing.org/sports/2019/9/19/us-adaptive-programs>

U.S. Rowing: Adaptive Rowing

Esta página tiene enlaces a información sobre remo adaptado, programas y campamentos el "Equipo Nacional Adaptado" y pautas de regata para remo adaptado.

## **Rugby**

### **Paralímpicos: Rugby en silla de ruedas**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/rugby-en-silla-de-ruedas>

(Disponible en español)

### **International Wheelchair Rugby Federation**

#### **Federación Internacional de Rugby en Silla de Ruedas**

<http://www.iwrf.com/>

4 Park St. Newton Chambers Rd.

Sheffield, England S15 2PH

Teléfono: +44 (0) 114 257 3170

Esta página tiene una descripción detallada del deporte y su historia, así como información sobre equipos y competiciones internacionales.

### **United States Quad Rugby Association (USQRA)**

<https://www.uswra.org/>

Asociación Estadounidense de Rugby Cuadripléjico

La USQRA ofrece oportunidad, apoyo y estructura para el rugby en silla de ruedas competitivo para personas con discapacidades. La página tiene información sobre rugby



para personas que viven con cuadriplejía, incluso reglas de juego, equipos, fotos y videos, así como un calendario de eventos.

## Softball

### **Asociación Nacional de Softball en Silla de Ruedas**

<http://www.wheelchairsoftball.org/>

National Wheelchair Softball Association (NWSA)

La NWSA es el organismo regulador del softball en silla de ruedas en los EE. UU. con más de 30 equipos que compiten con periodicidad. Es sede de un torneo nacional anual.

## Surf

### **AccesSurf Hawaii Inc.**

<http://www.accessurf.org>

P.O. Box 15152

Honolulu, HI 96830

Teléfono: 808-236-4200

Correo electrónico: [info@accessurf.org](mailto:info@accessurf.org)

AccesSurf brinda instrucción en surf adaptado y programas educativos terapéuticos sobre la recreación acuática; asiste a las familias para acceder a la playa y al océano en un ambiente libre de obstáculos.

### **AmpSurf: Association of Amputee Surfers**

### **AmpSurg: Asociación de Surfeadores Amputados**

<http://www.ampsurf.org>

PO Box 1034

Pismo Beach, CA 93448

Teléfono: 805-295-5000

Correo electrónico: [surf@ampsurf.org](mailto:surf@ampsurf.org)

AmpSurf provee clínicas para aprender a surfear, surf adaptado y actividades divertidas y seguras al aire libre para veteranos, adultos y niños discapacitados.

### **Shaka Surf Camp en Costa Rica**

<http://www.shakacostarica.com>

Shaka Beach Retreat les enseña a niños y adultos con discapacidades a surfear en un lugar totalmente conforme con la ADA y accesible para sillas de ruedas. Los campamentos se ofrecen sin cargo para el uso de organizaciones sin fines de lucro seleccionadas.

## Tenis

### **Paralímpico: Tenis en silla de ruedas**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/tenis-en-silla-de-ruedas>

(Disponible en español)

### **United States Tennis Association (USTA): Wheelchair Tennis**

### **Asociación Estadounidense de Tenis: Tenis en silla de ruedas**

<https://www.usta.com/es/home/about-usta/who-we-are/national/about-adaptive-tennis.html>

(Disponible en español)

70 West Red Oak Lane

White Plains, New York 10604

Teléfono: 914-696-7000

La USTA es el organismo regulador del tenis tanto olímpico como paralímpico. El sitio tiene noticias sobre tenis en silla de ruedas.

### **International Tennis Federation: Wheelchair Tennis**

#### **Federación Internacional de Tenis: Tenis en silla de ruedas**

<https://www.itftennis.com/en/itf-tours/uniqlo-wheelchair-tennis-tour/>

Esta página tiene información sobre atletas y competencias internacionales.

### **Let's Roll Wheelchair Tennis**

#### **Tenis en Silla de Ruedas "Let's Roll"**

[www.letsrollwheelchairtennis.com](http://www.letsrollwheelchairtennis.com)

Ofrece una serie instructiva sobre tenis en silla de ruedas.

## **Tenis de mesa (pingpong)**

### **Paralímpicos: Tenis de mesa**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/tenis-de-mesa>

(Disponible en español)

### **US Paralympics: Table Tennis**

#### **Paralímpicos EE. UU.: Tenis de mesa**

<https://www.teamusa.org/usa-table-tennis/para>

### **International Table Tennis Federation: Para Table Tennis**

#### **Federación Internacional de Tenis de Mesa: Tenis de mesa adaptado**

<http://www.ipttc.org/>

Esta página tiene información sobre atletas y competencias internacionales.

## **Tiro**

### **Comité Internacional Paralímpico: Tiro**

<https://www.paralympic.org/es/shooting>

(Disponible en español)

### **Paralímpicos: Tiro olímpico**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/tiro-olimpico>

(Disponible en español)

### **Asociación Nacional de Rifle: Programas de Tiro Adaptado**

<https://adaptiveshooting.nra.org/>

National Rifle Association (NRA): Adaptive Shooting Program

Teléfono: 800-672-3888

El Programa de Tiro Adaptado de la NRA ofrece servicios que permiten que miles de estadounidenses con discapacidades físicas disfruten de diversas actividades de tiro, incluidos eventos competitivos y caza.

## Vóleybol

### **Paralímpicos: Vóleybol sentado**

<https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/voleibol-sentado>

### **US Club Sitting Volleyball**

#### **Club de Vóleybol sentado en EE. UU.**

<http://www.sittingvolleyball.org/>

Esta página tiene información sobre el deporte del vóleybol sentado, incluso reglas, equipos y su historia.

### **USA Volleyball: Sitting Volleyball**

<https://usavolleyball.org/>

Esta página tiene información sobre los equipos de vóleybol sentado de hombres y mujeres y enlaces a otras organizaciones deportivas para personas con discapacidades.

## Vuelo

### **Able Flight**

<http://ableflight.org/>

91 Oak Leaf Lane

Chapel Hill, NC 27516

Teléfono: 919-942-4699

Correo electrónico: [info@ableflight.org](mailto:info@ableflight.org)

La misión de Able Flight es ofrecerles a las personas con discapacidades una manera exclusiva de desafiarse a sí mismas a través del entrenamiento para la carrera de vuelo y aviación.

### **Freedom's Wings International (FWI)**

<http://www.freedomswings.org>

4063 Harbour Dr.

Palmyra, NJ 08065-2114

Teléfono: 717-335-0458

FWI les ofrece a individuos con discapacidades físicas la oportunidad de volar en planeadores especialmente adaptados, como pasajeros o como miembros del programa de entrenamiento de vuelo.

### **International Wheelchair Aviators**

#### **Aviadores en Silla de Ruedas Internacional**

<http://www.wheelchairaviators.org>

82 Corral Drive

Keller, TX 76244

Teléfono: 817-229-4634

Correo electrónico: [wheelchairaviators@yahoo.com](mailto:wheelchairaviators@yahoo.com)

Un grupo internacional de pilotos con y sin discapacidades interesados en la aviación y en volar. Los miembros tienen distintas discapacidades como paraplejía, cuadriplejía, amputaciones, esclerosis múltiple, espina bífida y poliomielitis.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.