

Visite www.paralisis.org, la página de internet de la Fundación Christopher y Dana Reeve.

Deportes y competencias



Los deportes ofrecen numerosas oportunidades para que las personas hagan el mejor uso de sus capacidades, formen parte del esfuerzo cooperativo de un equipo, sientan la alegría, y a veces la tristeza, de perder y de ganar. Además, competir en deportes es simplemente divertido.

La competencia prepara a las personas para enfrentar adversidades en la vida y para aprender a responder afirmativamente frente a retos y cambios. Hay muchas opciones para que compitan atletas con parálisis en canchas, gimnasios o pistas locales, incluso en los encuentros importantes de los juegos Paraolímpicos. Algunos deportes requieren un importante condicionamiento físico, como el baloncesto y el tenis. Otros, como el billar y la navegación, son más accesibles.

Las personas que están en silla de ruedas compiten en sus sillas, bicicletas manuales, automóviles, embarcaciones, lo que quieran. Levantan pesas, saltan rampas con esquís acuáticos,

juegan fútbol en estacionamientos, disparan rifles y juegan hockey. Las posibilidades son innumerables. Si tiene interés en prácticamente cualquier deporte que se le pueda ocurrir, siempre existen personas listas para competir. No hay motivos para quedarse a un lado.

Los profesionales de rehabilitación hacen hincapié en la importancia de los deportes y la recreación para una transición exitosa de las personas con discapacidades. La discapacidad, las lesiones de médula espinal y la parálisis pueden hacer que las personas sufran pérdida de confianza y depresión, se aíslen de la familia y los amigos. Los deportes ofrecen la oportunidad de tener éxito, lo que puede generar confianza en sí mismo y un enfoque en lo que es posible en lugar de lo que ya no se puede hacer.

Enlaces (en español)

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

Asociación Argentina de Actividades Ecuestres para Discapacitados

<http://www.tenisadaptado.org.ar/>

AATA: Asociación Argentina de Tenis Adaptado

<http://www.paralympic.org/IPC/Contacts/NPCs/index.html>

Comité Paralímpico Internacional

(International Paralympic Committee)

Listado con las páginas e información de contacto de todos los comités nacionales de Latinoamérica y el mundo.

<http://www.discapidadonline.com/category/deportes>

Discapitados y discapacidad: sección deportes

Noticias pertinentes de todas partes del mundo.

<http://www.fadesir.blogspot.com/>

FADESIR: Federación Argentina de Deportes sobre Silla de Ruedas

<http://www.fbtenis.org.bo/SillaRuedas.html>

Federación Boliviana de Tenis: Silla de Ruedas

www.feddf.es

FEDDF: Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física

http://www.deporte.org.mx/pag/gaceta/go_contenido21.asp?gid=134&nn=5

FEMEDESSIR: Federación Mexicana de Deportes sobre Silla de Ruedas

<http://www.chileparalimpico.cl/>

Federación Paralímpica de Chile

http://www.fedeteniselsalvador.com/extras.php?id_star=1

Federación Salvadoreña de Tenis: Tenis en Silla de Ruedas

www.fundacionarcangeles.org

Fundación Arcángeles

Grupo social empresarial en Bogotá, Colombia. La sección de deportes incluye información sobre quadrugby, goalball y natación.

<http://www.quadrugby.org.ar/>

Quad Rugby Argentina

Enlaces (en inglés)

Organizaciones multideportivas

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

Asociación Americana de Programas Deportivos Adaptados

(American Association of Adapted Sports Programs, AAASP)

Ligas de deportes extra-curriculares para jóvenes con discapacidades físicas o impedimentos visuales.

www.challengedathletes.org

Fundación Atletas con Discapacidades

(Challenged Athletes Foundation)

Entrega subvenciones a atletas con discapacidades.

www.dsusa.org/

Deportes para Discapacitados EE. UU.

(Disabled Sports USA)

Ofrece programas a nivel nacional de rehabilitación deportiva a cualquiera con una discapacidad física permanente. Las actividades incluyen esquí, deportes acuáticos, competiciones de verano e invierno, ejercicio y eventos especiales. DSUSA, miembro del Comité Olímpico de EE. UU., es la entidad a cargo de todos los deportes de invierno para todos los atletas con discapacidades, y para los deportes de verano para atletas con amputaciones. La red de organizaciones deportivas y programas recreativos en toda la nación:

<http://www.dsusa.org/chapter.html>

Use el listado de “Chapters” para encontrar la localidad más cercana. Oprima en la abreviación estatal.

www.extremechairing.com

Sillas extremas

(Extreme Chairing)

Organización para deportes extremos adaptados.

www.wsusa.org

Deportes en Sillas de Ruedas EE. UU.

(Wheelchair Sports USA)

Brinda experiencias atléticas a personas con discapacidades paralelas a las de aquellos sin discapacidad alguna. Los niveles abarcan de novato a elite.

www.worldteamsports.org/

Deportes Mundial T.E.A.M

(World T.E.A.M. Sports)

Junta a personas con y sin discapacidades para llevar a cabo eventos atléticos sin igual en todo el mundo para inspirar, fomentar y desarrollar oportunidades deportivas para todos. Los eventos atléticos con meta grupal, de equipo, junto con programas médicos y educacionales, estimulan el poder de aprendizaje a través de la participación. Logramos la máxima exposición e impacto mediante todo tipo de divulgación informativa moderna.

<http://paralympics.teamusa.org/>

Comité Paralímpico Estadounidense

(U.S. Paralympic Committee)

Una división del Comité Olímpico de EE. UU. Las Paralimpiadas son para personas con discapacidades físicas.

Atletismo

www.wsusa.org

Wheelchair Sports USA

Baloncesto

www.nwba.org/

Asociación Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas

(National Wheelchair Basketball Association)

El baloncesto tal vez sea el más antiguo deporte organizado para atletas en sillas de ruedas. Es rápido y divertido, y se juega en docenas de ciudades por todo EE. UU.

Billar

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

Asociación Nacional de Jugadores de Pool en Sillas de Ruedas

(National Wheelchair Poolplayers Association)

El pool se ha convertido en un deporte popular para hombres y mujeres en todo el mundo, pero aún más para cientos de jugadores con discapacidades físicas. La edad y la discapacidad puede

limitar poder competir en otros deportes, pero no en el pool. De hecho, algunos de los mejores jugadores en EE. UU. son cuadripléjicos.

Bolos

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

IKAN Bowler

Productos adaptados para jugar a los bolos y al fútbol.

Buceo

www.hsascuba.com/

La Asociación de Buceo con Discapacidades

(The Handicapped Scuba Association)

Fomenta el bienestar físico y social de las personas con discapacidades a través del estimulante deporte de buceo.

Canoa

http://www.americancanoe.org/?page=Courses_Adaptive

Asociación Americana de Canoa: sección remo adaptado

(American Canoe Association, ACA)

La ACA se compromete a otorgar las mismas oportunidades y a una integración completa de remadores con discapacidades.

Caza

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

Fundación Buckmasters Ciervo Americano: servicios para cazadores con discapacidades

(Buckmasters American Deer Foundation)

Incluye enlaces de otras organizaciones y artículos para cazadores con discapacidades.

<http://www.pcba-inc.org/>

Cazadores Discapacitados con Arco de América

(Physically Challenged Bow Hunters of America)

Fomenta el uso de arco para personas con ciertas discapacidades físicas permanentes.

Ciclismo a mano

(Handcycling)

www.ushf.org

Federación Americana de Ciclismo a Mano

(U.S. Handcycling Federation)

Oportunidades de ciclismo integrado para personas en sillas de ruedas y atletas con impedimentos de las extremidades inferiores.

Esgrima

<http://www.usfencing.org/content/index/5155>

Asociación Americana de Esgrima

(United States Fencing Association, USFA)

Los puntos básicos de esgrima en silla de ruedas, incluye información sobre el tipo de silla, el campo sobre el que se practica y enlaces a otras páginas de esgrima.

Equitación

(vea nuestra hoja de datos sobre equitación terapéutica para más información)

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

Asociación Profesional de Equitación Terapéutica Internacional

(PATH International: Professional Association of Therapeutic Horsemanship International)

Fomenta y apoya la equitación terapéutica en los EE. UU. y Canadá. En alrededor de 600 centros de equitación, más de 30,000 personas con discapacidades logran una sensación de independencia andando a caballo.

Esquí

<http://dsusa.org/programs-winter-skitour.html>

Programas de esquí de Deportes para Discapacitados EE. UU.

(Disabled Sports USA's ski programs)

El esquí para discapacitados comenzó como un programa de rehabilitación y recreación que evolucionó hacia competiciones organizadas a nivel nacional e internacional con organizaciones correspondientes para administrar el deporte. Las carreras elite para esquiadores con discapacidades han estado presentes en los EE. UU. desde 1972 e internacionalmente desde 1974.

<http://www.thesnowpros.org/index.php/PSIA-AASI/snow-day/adaptive/adaptive-education-resources/>

Instructores de Esquí Profesionales de América: información para esquí adaptado

(Professional Ski Instructors of America: Adaptive Skiing info)

Publican un libro titulado Manual de Instrucción para Deportes en la Nieve Adaptados, sobre esquí y snowboard.

www.sfl.org

Esquí por la Luz

(Ski for Light)

Esquí campo a través para personas con discapacidades.

<http://www.uskiteam.com/?dId=5>

Equipo Discapacitado de Esquí Alpino de EE. UU.

(U.S. Disabled Alpine Ski Team)

Novedades y eventos del equipo.

www.nehsa.org/

Asociación de Deportes para Discapacitados de New England

(New England Handicapped Sports Association, NEHSA)

La NEHSA es un grupo de personas que juntan sus conocimientos, destrezas y coraje para participar en actividades deportivas. El esquí, sin embargo, sigue siendo el deporte principal dado su gran capacidad de adaptación a muchos tipos de discapacidades. La NEHSA se fundó en 1972 como una organización sin fines de lucro administrada por y para personas con discapacidades físicas que desean vivir activa e independientemente a través del deporte. En 1994 el programa se expandió para incluir instrucción de esquí para personas con problemas de desarrollo. Hoy, las metas del programa son las de inspirar una actitud positiva y generar oportunidades sociales y de crecimiento personal mediante los retos que ofrece la participación en deportes al aire libre.

Esquí acuático

www.usawaterski.org

<http://www.usawaterski.org/pages/divisions/WSDA/main.htm>

Asociación de Esquiadores Acuáticos con Discapacidades

(Water Skiers with Disabilities Association)

El deporte de esquí acuático ha sido adaptado para que atletas con discapacidades físicas puedan participar y competir. Los torneos incluyen eventos de eslalon, trucos y salto para personas con impedimentos visuales (ciegos o parcialmente ciegos), multipléjicos (para o cuadri), amputados de pierna (por encima o debajo de la rodilla), amputados de brazo y atletas con discapacidades de ambos brazo y pierna.

http://www.ncpad.org//videos/fact_sheet.php?sheet=248&PHPSESSID=2f03f7e2bba029bb295b9b3d32be0b80

Videoclip de NCPAD sobre esquí acuático

El esquí acuático es una actividad de verano que se puede adaptar fácilmente para personas con discapacidades. Puede ser una actividad recreativa y competitiva. El modo competitivo incluye tres eventos: eslalon, trucos y saltos. Esquí Acuático EE. UU. (*USA Water Ski*) es la entidad a cargo del deporte y trabaja junto a la asociación mencionada para servirle a aquellos con discapacidades.

Fútbol

www.powersoccerusa.net

Asociación de Fútbol de EE. UU.

(U.S. Power Soccer Association)

PO Box 1181

Carmel, IN 46033

Para personas en sillas de ruedas eléctricas.

Director de la región Este: Jerry Frick

Email: jfrick@FernandoFoundation.org

Tel.: 866-928-9009 x3

Controla el deporte en el país y ayuda a promocionarlo a nivel nacional e internacional. La misión y la esperanza de la asociación es que todos los que usan sillas de ruedas eléctricas puedan algún día tener la ‘oportunidad’ de jugar y vivir la experiencia de Power Soccer.

www.powersoccershop.com

Artículos para Power Soccer

Fútbol Americano

<http://www.rwc.uc.edu/kraimer/PAGE1.HTM>

Asociación Universal de Fútbol Americano en Silla de Ruedas

(Universal Wheelchair Football Association)

Presenta las reglas y las clases de jugadores. Se puede modificar para adaptarlo a diferentes campos de juego, o para integrar a personas con diferentes capacidades.

Tel.: 513-792-8625

Email: john.kramier@uc.edu

Golf

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

Alianza Nacional para Golf Accesible

(National Alliance for Accessible Golf)

La alianza trabaja para asegurarse que todos aquellos con discapacidades pueden jugar al golf. La representan varias organizaciones principales de golf en los EE. UU.

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

UpRight Golf

Vende artículos para las personas que tienen dificultades para agacharse.

Hockey

http://www.usahockey.com//Template_Usahockey.aspx?NAV=TU_10&ID=194136

Asociación de Hockey en Trineo de EE. UU.

(U.S. Sled Hockey Association)

Esta versión rápida, atrapante y desgastante de hockey sobre hielo la juegan principalmente aquellos con discapacidades de movilidad. Se juega básicamente igual que hockey “de parado”,

con la diferencia que todos los jugadores se sientan sobre un trineo con dos filos de patín debajo. La página incluye enlaces pertinentes.

www.PowerHockey.com

Asociación de Hockey sobre Silla de Ruedas Eléctrica de EE. UU.

(U.S. Electric Wheelchair Hockey Association)

Tel.: 763-535-4736

Se juega bajo techo sobre piso de madera con sillas eléctricas.

Pesca

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

Fundación C.A.S.T. para niños

(C.A.S.T. for Kids Foundation)

Ayuda a niños con discapacidades a pescar.

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

La pesca no tiene límites, Inc.

(Fishing Has No Boundaries, Inc.)

Dispositivos especializados adaptados que ayudan a la persona con discapacidades y genera vías de recreación para muchos que pensaban que debidos a su discapacidad no podrían pescar o volver a pescar nunca. No existe ninguna restricción en cuanto a tipo de discapacidad, edad, raza, sexo, estado de residencia o cualquier otro factor.

Remo

<http://www.usrowing.org/DomesticRowing/AdaptiveRowing.aspx>

Comité de Adaptación de la Asociación de Remo de EE. UU.

(U.S. Rowing Association's Adaptive Committee)

Eventos para el equipo nacional de remo adaptado.

Rugby

www.borp.org

Programa de Alcance y Recreación del Área de la Bahía

(Bay Area Outreach & Recreation Program, BORP)

Ofrece una variedad de programas deportivos competitivos, como también aventuras al aire libre, excursiones familiares y ciclismo integrado. Para leer una descripción completa de los programas, oprima en los enlaces a la izquierda.

www.quadrugby.com/

Asociación de Rugby Cuadripléjico de EE. UU.

(U.S. Quad Rugby Association)

Previamente conocido como *Murderball* (Juego asesino), el Quad Rugby es un deporte para cuádrupléticos que pueden empujar una silla. Rápido, duro y muy competitivo.

Softball

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

Asociación Nacional de Softball en Silla de Ruedas
(*National Wheelchair Softball Association, NWSA*)

Tel.: 651-437-1792

Equipos de todo el país compiten regularmente y organizan varios torneos de verano. La NWSA tiene un torneo anual.

Surf

www.accessurf.org

AccesSurf Hawaii Inc.

PO Box 15152

Honolulu, HI 96830

808-236-4200

www.ampsurf.org

AmpSurf: asociación de surfistas amputados

Organización con sede en California.

www.liferollson.org

Life Rolls On

400 Corporate Pointe

Suite 525

Culver City, CA 90230

310-807-5488

Una subsidiaria sin fines de lucro de la Fundación Reeve que lleva a personas con discapacidades a hacer surf.

www.wheels2water.org

Wheels2Water

16902 Cod Circle #C

Huntington Beach, CA 92647

516-221-WALK

Una organización sin fines de lucro de California que lleva a personas discapacitadas a hacer surf.

Tenis

<http://www.usta.com/PlayNow/Wheelchair.aspx>

La Asociación de Tenis de EE. UU.

(The United States Tennis Association)

El tenis adaptado para la silla de ruedas: la pelota puede picar dos veces, lo cual le permite a los jugadores en sillas de ruedas competir contra los que juegan parados. El deporte está creciendo rápido y al nivel elite es altamente competitivo. Oprima en “*Play Now*” y luego en “*Wheelchair*”.

<http://www.itftennis.com/wheelchair/>

Federación Internacional de Tenis, Departamento de Tenis en Silla de Ruedas

(International Tennis Federation, Wheelchair Tennis Dept.)

Uno de los deportes en silla de ruedas de más rápido crecimiento en el mundo. Se integra cómodamente con el deporte sin discapacidad, ya que se juega en canchas regulares, sin modificaciones de raquetas o pelotas. Se aplican las mismas reglas que patrocina la ITF, con la salvedad que el jugador en silla de ruedas puede dejar que la pelota pique dos veces.

Tenis de mesa (ping pong)

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

Asociación Americana de Tenis de Mesa en Silla de Ruedas

(American Wheelchair Table Tennis Association)

Tiro

<http://www.nrahq.org/compete/disabled.asp>

Tiro para Discapacitados, de la Asociación Nacional del Rifle

(NRA Disabled Shooting Services)

Tel.: 703-267-1495

Este programa ha logrado que miles de estadounidenses con discapacidades físicas puedan disfrutar una variedad de actividades de tiro, incluidos eventos competitivos y de caza. También ha trabajado para asegurar que muchos de los sitios para tiro sean accesibles para sillas de ruedas.

Tiro con arco y flecha

<http://www.gnas.org/disabled/index.cfm>

Gran Sociedad Nacional de Arco y Flecha

(Grand National Archery Society)

Información para arco y flecha para personas con discapacidades.

Vóley

<http://usavolleyball.org/content/index/3118>

Vóley EE. UU.: vóley de sentado

(USA Volleyball: Sitting Volleyball)

Uno de los deportes más populares, el vóley de sentado le brinda la oportunidad de participar a personas con amputaciones como también a aquellos con parálisis cerebral.

Vuelo

www.freedomswings.org

Las alas de la libertad, internacional

(Freedom's Wings International)

Le brinda la oportunidad de volar a aquellos con discapacidades físicas, en avionetas especialmente adaptadas, sea como pasajero o como miembro del programa de entrenamiento.

www.wheelchairaviators.org

Aviadores en Sillas de Ruedas Internacionales

(International Wheelchair Aviators)

Un grupo mundial de pilotos con y sin discapacidades interesados en aviación y vuelo. Los miembros tienen discapacidades variadas, entre otras: paraplejia, cuadriplejia, amputaciones, esclerosis múltiple, espina bífida y polio.

Miscelánea (en inglés)

www.paralysis.org

Oprimir "See All Videos" (ver todos los videos) en la esquina derecha superior

Fundación Christopher y Dana Reeve

Videos sin descarga sobre deportes y recreación, incluidos: esquí, navegación con vela, caída libre, golf, surf y buceo.

Revistas (en inglés)

<http://www.dsusa.org/challenge.html>

Challenge

Publicada 3 veces al año por *Disabled Sports USA*.

www.palaestra.com/

PALAESTRÁ

PALAESTRÁ, una publicación trimestral, se diseñó para ser una única fuente responsable de información clave para aquellos interesados en deporte, educación física y recreación con personas con discapacidades.

www.sportsnspokes.com

Sports 'N Spokes

La revista para deportes y recreación en silla de ruedas. Publicada 6 veces al año por Veteranos Paralizados de América.

La información mencionada 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 Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 8 700 000 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.