



Revista imPARAbles

Edición 2 – Año 1 – julio 2020

Historias de unión y trabajo en equipo en tiempos de aislamiento

Comité Paralímpico Colombiano

Julio César Ávila Sarria
Presidente

Verónica Velásquez Rodríguez
Secretaria General

John Fredy Martínez Páez
Primer Vicepresidente

Robinson Alexander Espitia Ramírez
Segundo Vicepresidente

Cecilia Gómez Calderón
Tercer Vicepresidente

Revista imPARAbles

Luisa Ivone Restrepo C.
Directora de Comunicaciones Comité Paralímpico Colombiano

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Paula Agudelo Ospina
Diseñadora Comité Paralímpico Colombiano

Invitados Especiales

Andrew Parsons
Presidente Comité Paralímpico Internacional

Héctor José Peralta Berbesi
Maestro Emérito de la Universidad Pedagógica Nacional



Guillermo Montaña López
Director Deportivo Comité Paralímpico Colombiano

Luz Cristina López Trejos
Académica fundadora de la Academia Paralímpica Colombiana

Natalia González Zapata
Coordinadora de Proyectos Comité Paralímpico Colombiano

David Gómez Acosta
Metodólogo Comité Paralímpico Colombiano

Jairo Andrés Piñeros Moreno
Psicólogo del Deporte Ministerio del Deporte y Comité Paralímpico Colombiano

Stevens Ruiz Pérez
Entrenador Nacional de Para Natación

Diego Jiménez Velandia
Para atleta

Charly Neme Montoya
Para atleta

Fabio Torres Silva
Para atleta

Moisés Fuentes García
Para atleta

María Teresa Restrepo
Para atleta

Nixon A. Carranza P.
Periodista y Docente

Zoraida Mohamed
Directora Corporativa de Monitoria Natural English



Tabla de contenido

Del futuro al presente del parolimpismo	4
Andrew Parsons envía un mensaje a la comunidad Paralímpica en tiempos de COVID-19.....	7
imPARAbles, el sello de los Para atletas colombianos	8
40 años de una leyenda, la historia y actualidad de Pedro José Mejía, primer medallista paralímpico de Colombia.....	11
Oportunidades del parolimpismo colombiano en época de pandemia	13
Unión y fortalecimiento, motores de la entrega de implementación deportiva para los deportistas paralímpicos colombianos.....	15
Fortaleza Mental, una característica imPARAbles	17
Desde el Comité Paralímpico Colombiano decimos “Juntos Somos imPARAbles”	19
Desde casa con un corazón imPARAbles.....	21
El movimiento paralímpico en Colombia, importantes logros y grandes retos	24
La Cátedra Paralímpica, un escenario de formación naciente para Colombia	30
Vivir la experiencia deportiva.....	33
Académicos, administradores y grandes profesionales Imparables en el Deporte Adaptado y Paralímpico, desde 1880 hasta hoy... y contando.	35
El CPC y la UNAD se unen para brindar mejores oportunidades.....	38
Bienvenidos al futuro: ¡Natural English, una forma diferente de hablar inglés!	40
Con paso firme avanzan los levantadores de pesas colombianos hacia Tokio 2020	43
El Boccia colombiano se prepara para su debut en unos Juegos Paralímpicos ...	45
Un recorrido por los proyectos del CPC: Identificación de talentos, desarrollo e inclusión social de las personas con discapacidad a través del deporte paralímpico	49
Transformadores de vida desde la región	53
Proceso, desarrollo y evolución. La historia del rugby en silla de ruedas colombiano.....	56
Conoce algunos datos curiosos sobre el Para tenis de mesa	60
Deporte paralímpico desde el liderazgo y crecimiento de los Juegos Paranaconales.....	63
Cuatro años de crecimiento exponencial	64



El Ministerio del Deporte respalda el crecimiento de los Juegos Paranaionales .	66
En Colombia seremos anfitriones del inicio de un nuevo ciclo paralímpico	69
Crispín y Serrano, los nadadores que el deporte convirtió en hermanos	71
María Teresa Restrepo, la mujer que le dio una sonrisa continental al tiro para deportivo.....	73
Tunney Cañón y una vida dedicada al Voleibol Sentado colombiano	75
FEDELIV trabaja en equipo por el crecimiento del deporte paralímpico	78
Sistema Sordolímpico en Colombia	79
Crónica de una familia que se transforma desde casa.....	80
El CPC en Redes Sociales.....	84

Del futuro al presente del paralimpismo

Julio César Ávila Sarria
Presidente Comité Paralímpico Colombiano

Todo inició en el mes de febrero, los países en el mundo preocupados por una noticia que cada día era más recurrente y crecía más en los medios de comunicación, era la de una naciente pandemia que poco a poco estaba aterrizando en todos los países.

En Colombia, al pasar los días crecía la expectativa, para algunos era solo una gripa, para otros era un tema demasiado serio al que debíamos ponerle mucha atención, y es así como, después del 15 de marzo, el Gobierno toma varias medidas para evitar el crecimiento del contagio en el país.

Llegó a Colombia el denominado Covid 19, también llamado Coronavirus; una pandemia que en ese momento nos llevó al aislamiento social, a quedarnos en casa con las familias y a pausar muchos proyectos que teníamos en el país, entre ellos, la participación de la delegación colombiana en el evento paralímpico más importante del mundo, los Juegos Paralímpicos Tokio 2020.

La noticia del aplazamiento de los Juegos para el 2021 fue anunciada desde Japón el 24 de marzo. Esta decisión se estaba esperando en el mundo entero, pues ya Canadá y Australia habían dado a conocer, por medio de un comunicado oficial, la no participación de sus países en las justas deportivas. El mensaje enviado por la organización de Tokio 2020 fue tranquilizador: primero la vida y la integridad de las personas y luego el deporte.



Después de esto, la incertidumbre se apoderó de todos. Desde esa fecha el equipo del Comité Paralímpico Colombiano se encuentra trabajando desde sus casas, las gestiones dejaron de realizarse frente a frente, parte del día la pasamos hablando a través de una pantalla y muchas de las gestiones las realizamos desde el celular.

La pandemia llegó a todos los hogares, entrando y sin tocar la puerta. Ahora hay múltiples palabras que se emplean a menudo, y que aún no sabemos hasta cuándo estarán en nuestro día a día: teletrabajo, videoconferencia, reinventarnos, entreno en casa y otras más.

Nuestros Para atletas y los entrenadores se convirtieron en expertos entrenando a distancia, alejados del sol, la brisa y el viento. Aunque ha sido un cambio fuerte, los entrenamientos los están haciendo muy bien, demostrando una vez más, que a pesar de las circunstancias seguimos siendo imPARAbles.

Es un orgullo para el Comité y para mí, ver la dedicación, el compromiso y la disciplina que tienen todos, me llena de satisfacción saber que en este momento la curva de contagio es bastante baja en el deporte paralímpico.

Si nos tocara subirnos al podio al terminar la pandemia, muchos de nuestros Para atletas se llevarían la presea dorada como reconocimiento al ejemplo, al cuidado propio y familiar, y al entender que al cuidarse cada uno, nos están cuidando a todos, y es de esta manera como se convierten en inspiración para Colombia y el mundo entero.

Y no solo porque se reinventaron con el entrenamiento en casa, también, por que por más de cien días, han demostrado que son seres integrales, que desde sus posibilidades y condiciones se unieron para ofrecerle una mano a personas que se encuentran pasando por momentos difíciles, le mostraron a Colombia que un país se construye entre todos, que el cuidado, la solidaridad y el regalarle alegría a los demás se lleva por dentro, que representar a Colombia no se hace solamente a nivel internacional, se hace con y desde el corazón.

Gracias, mil gracias, en nombre de todos los colombianos que vibramos con ustedes, es un gran orgullo lo que hacen como personas, como Para atletas y como colombianos.

Debemos continuar, no podemos perder la paciencia, la alegría y el amor por lo que hacemos, así el futuro esté incierto, la esperanza, la tranquilidad y la paciencia deben ser la constante cada día. Ya llegarán las concentraciones, los eventos deportivos y la emoción al representar al país, pronto le volveremos a dar *play* al evento más importante de este ciclo, **los Juegos Paralímpicos Tokio 2020**.



Mientras ese momento llega, debemos seguir unidos, consiguiendo todos los objetivos, fortaleciendo el deporte paralímpico en el país, estructurando los procesos, proyectando las nuevas federaciones deportivas que a futuro conformarán el Sistema Paralímpico Colombiano.

Cuando se baje la bandera y se ordene la salida, debemos estar preparados, los cambios que se van a dar en la estructura del deporte paralímpico colombiano van a ser importantes para todos, se van a abrir muchas oportunidades para la población con discapacidad, y su aprovechamiento dependerá del rol que desees realizar, tanto en el deporte para personas con discapacidad, como en el futuro profesional de cada uno.

Una de las dificultades que tiene la población con discapacidad es la falta de oportunidades, la falta de espacios en los que podamos desarrollarnos profesionalmente, la nueva estructura del deporte genera oportunidades para que podamos desempeñarnos como personas, como población y como profesionales.

El deporte paralímpico y el deporte adaptado, es practicado por personas con discapacidad, sin embargo, no es la discapacidad lo que te llevará a ser un Para atleta de alto rendimiento, es el esfuerzo, el compromiso y las ganas de ir más allá lo que te pondrán en lo más alto.

Hoy quiero dejarles una invitación a que nos preparemos para el futuro que nos espera, pues éste debe ser nuestro. No es la discapacidad la que nos conduce a ser profesionales, empresarios o dirigentes, lo que nos lleva a cumplir estas metas es la convicción de que podemos ser mejores personas, pues primero va nuestro ser y después nuestra discapacidad. Cuando decidimos ser los mejores en el ámbito de nuestra preferencia, decidimos también atravesar el camino que nos llevará a serlo, sin importar como venga ataviado. Debemos tener presente que la discapacidad por sí sola no nos llevará a ningún lugar, y aunque estará con nosotros todo el tiempo, es el trabajo duro y la disciplina la que nos encamine a crecer como persona y a desarrollar nuestro futuro profesional.

Lo anterior aplica para lo que tú desees hacer en tu vida, olvídate de la discapacidad para llegar a tus metas, haz que ésta sea un aliciente que te impulse con fuerza a cumplir tus sueños y no una excusa.

Finalmente quiero hacer un reconocimiento y brindarles un sentido agradecimiento a aquellas personas que todos los días, durante el periodo de aislamiento, han arriesgado su vida para servirle al país desde sus diferentes profesiones: médicos, enfermeros, vigilantes, barrenderos, conductores, entre muchos otros. Personas que a pesar de las circunstancias han estado presentes para servirle a los colombianos, poniendo en riesgo su vida y la de su familia. Que sea este el momento



de confrontarnos y decidir qué hará cada uno para aportar al crecimiento de nuestra sociedad.

Andrew Parsons envía un mensaje a la comunidad Paralímpica en tiempos de COVID-19

El Presidente del Comité Paralímpico Internacional – IPC, Andrew Parsons, se vinculó a la revista imPARAbles con un emotivo mensaje para este periodo que ha representado un desafío para las personas que hacen parte del Sistema Paralímpico y del mundo entero.

Queridos lectores,

En este momento estaríamos celebrando la cercanía de los Juegos Paralímpicos Tokio 2020, y me gustaría estar escribiéndoles acerca de la anticipación y la emoción por el evento más importante que nos une a nosotros y al mundo entero.

Pero nos enfrentamos a una nueva realidad debido a la pandemia de COVID-19. El mundo entero, no sólo el mundo del deporte, ha sido fuertemente impactado. Ha llevado al aplazamiento de Tokio 2020 y ha puesto los sueños y objetivos de los atletas en espera. Alteró los horarios y las rutinas. La situación se ha extendido más allá del deporte.

Con este entendimiento, la prioridad del Comité Paralímpico Internacional ha sido la salud y la seguridad de nuestros atletas y de todos los miembros del Movimiento Paralímpico.

Espero ansiosamente el regreso de los deportes competitivos, y de la emoción de las arenas - estoy seguro de que todos ustedes también. Pero en este momento, cada país, cada persona se enfrenta de forma diferente a estos tiempos sin precedentes, y tenemos que unirnos y apoyarnos aún más.

Y lo hemos hecho.

Me impresiona lo creativos que se han vuelto nuestros atletas con sus entrenamientos, mostrándolos a todo el mundo en las redes sociales. Muchos han aprendido nuevos hobbies y se han conectado con la gente de una forma que no podríamos haber imaginado. La tecnología ha demostrado ser más necesaria en estos tiempos, con los CPNs y la gente que trabaja detrás de escena continuando el negocio virtualmente. Y a medida que colaboramos y nos comunicamos, se encuentran soluciones a los problemas.



La pandemia ha puesto a prueba a la humanidad, y me ha animado mucho lo que he visto y oído de nuestra familia de América sobre cómo hemos estado luchando en estos tiempos de prueba. Me conmovió mucho el espíritu altruista del powerlifter Fabio Torres. Su fundación "Gestión, Amor y Vida" ha sido una inspiración para todos nosotros, ya que ha ayudado a los ciudadanos con discapacidad de Bogotá, a los adultos mayores y a los niños a lidiar con el COVID-19.

Pero el mundo del Para deporte no es ajeno a los obstáculos que se le presentan y a la superación, y la comunidad del Para deporte de América ha sobrevivido y ha luchado por todo ello.

Hay otro aspecto positivo del aplazamiento de Tokio 2020: proporciona más tiempo para mejorar aún más el evento, asegurando que los Juegos sean una celebración mundial de la resistencia humana y una exhibición sensacional de deporte.

Deseo que ustedes, sus familias, sus amigos y los atletas se mantengan en buena salud durante esta pandemia global.

Manténganse a salvo, y espero con entusiasmo los momentos en que podamos volver a reunirnos apasionadamente, como es inherente a nuestra cultura.

Andrew Parsons
Presidente Comité Paralímpico Internacional IPC

imPARABLES, el sello de los Para atletas colombianos

Luisa Ivone Restrepo C.
Directora de Comunicaciones CPC

La Real Academia Española define el término 'imparable' como un adjetivo que indica "que no se puede parar o detener" y es allí donde radica la importancia de esta palabra para describir y darle fuerza a los Para atletas del Sistema Paralímpico Colombiano. Imparables son los Para atletas que día a día entrenan con decisión, que se preparan y entregan sus vidas a un Para deporte, con el objetivo de poner el nombre de Colombia en el lugar más alto de los diferentes podios alrededor del mundo. Ellos con su esfuerzo, compromiso y dedicación fortalecen un sistema que trabaja para que sus resultados sean cada vez mejores.



Es por esto que, en el año 2015, el Comité Paralímpico Colombiano decidió adoptar este término y hacerlo parte de su ADN, agregándole algunas modificaciones gráficas para darle fuerza a su significado. Desde ese momento, imPARables se escribe con las letras PARA en mayúscula, con el objetivo de incluir este prefijo adoptado desde 1988 con el fin de identificar los Juegos Paralímpicos. Porque no es gratuito que en griego signifique *proximidad* o *similitud*. Además, y en el caso de esta competencia, indica que se realiza de manera paralela a los tradicionales Juegos Olímpicos.

El primer paso dado por el CPC fue el lanzamiento del libro imPARables, el cual se realizó en el 2015 en compañía de Caracol Radio y la Editorial Planeta. En éste quedaron plasmadas las historias de algunos de los Para atletas que representaron a Colombia en los Juegos Parapanamericanos de Toronto ese mismo año. Allí los textos se centraron en las vivencias y características que hacen imPARables a los Para atletas del país. Desde entonces, el Comité Paralímpico Colombiano ha llevado a cabo diferentes iniciativas en pro del posicionamiento de esta marca, una de ellas es su registro ante la Superintendencia de Industria y Comercio para garantizar que, una vez posicionada, la marca pueda ser explotada comercialmente y estas ganancias beneficien a los Para atletas y al Sistema.

Luego llegaron los Juegos Paralímpicos de Río 2016 y los Juegos Parapanamericanos Juveniles en Sao Paulo en 2017. Eventos en los que la delegación colombiana participó con un uniforme inspirado en el concepto imPARables, en su fortaleza y en el impacto que se quería generar. Este diseño es recordado, además, por incluir en sus trazos una parte de la obra de Emilio Morales, un artista con discapacidad cognitiva, quien dibujó su obra 'Zoología Fantástica', pintura que representa varios animales de ficción mimetizados en los colores de la bandera colombiana.

En abril de 2018, en el marco de los Abiertos Nacionales de Para Natación y Para Atletismo que se realizaron en Cali, el club de fútbol Deportivo Cali invitó a los Para atletas Mauricio Valencia y Érica Castaño a realizar el saque de honor del partido que oficiaron como locales. Los asistentes a este encuentro, además de ver a dos importantes figuras del Para deporte colombiano, conocieron la palabra imPARables y todo lo que su significado envuelve.

Posteriormente, y con el objetivo de contagiar a más personas con esta filosofía, la palabra imPARables se llevó a las redes sociales como un *hashtag* que identifica los triunfos alcanzados por los Para atletas colombianos, quienes además de lograr una medalla o de realizar una excelente competencia, van por el mundo contagiando a los amantes del deporte con este mensaje.



Este hashtag se posicionó inicialmente en twitter y se ha ganado un espacio importante en las demás redes sociales a partir de las diferentes estrategias que se han realizado para esto, como la que se llevó a cabo el 14 de agosto de 2019, fecha en la que fue entregado de manera oficial el pabellón nacional a la delegación que representó a Colombia en los Juegos Parapanamericanos Lima 2019. Ese día, diferentes instituciones gubernamentales publicaron en sus diferentes medios digitales mensajes inspiradores acompañados del #imPARAbles como sello para las importantes gestas que estaban por venir.

En esos mismos Juegos, en los que Colombia consiguió 47 medallas de oro, 36 de plata y 50 de bronce, se les hizo entrega a todos los integrantes de la delegación de una chaqueta con la marca imPARAbles, como reconocimiento a lo realizado durante este certamen y como amuleto para que cada que la usen recuerden la importancia de sus acciones y su valor como personas y Para atletas que movilizan a todo un país.

Finalmente, para cerrar el año 2019, el Comité Paralímpico Colombiano lanzó la primera edición impresa de la revista imPARAbles, la cual tiene un compendio de los mejores momentos de Colombia en Lima 2019 y los retos de la delegación para Tokio 2020. Además, contó con la participación de importantes dirigentes a nivel mundial como Andrew Parsons, presidente del Comité Paralímpico Internacional y Sergio Díaz-Granados, Director Ejecutivo del Banco Interamericano de Desarrollo (BID) por Colombia.

Así es como ImPARAbles hace alusión a la capacidad que tienen nuestros atletas para no detenerse ante ningún obstáculo, para seguir adelante a pesar de las dificultades. Evoca el ejemplo y la inspiración que son para la sociedad gracias a la superación, resiliencia, dedicación y humildad que los caracteriza. Y tal cual como queda plasmado en sus uniformes, imPARAbles se convierte en la armadura en la que estos guerreros llevan el anhelo de un país, el apoyo de sus familias y la historia de cada uno como herencia imborrable de una raza fuerte, luchadora y capaz de superar cualquier adversidad.

Más que un adjetivo o un nombre, ImPARAbles es un grito de guerra que contagia a todo un país con su ejemplo. Invita a nunca rendirse y muestra la fortaleza de los atletas que día a día se levantan con la convicción de aportar desde su esfuerzo y dedicación por un mejor futuro, siendo un ejemplo para aquellos que los rodean, impregnándolos de su pasión, entrega y capacidad de superación.



40 años de una leyenda, la historia y actualidad de Pedro José Mejía, primer medallista paralímpico de Colombia

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Para hablar de la historia del deporte paralímpico colombiano, es necesario recordar a Pedro Mejía, quién en el año 1980 en Arnhem, Holanda, se convirtió en el primer medallista de oro en Juegos Paralímpicos en la historia de Colombia. Pedro fue precursor de la era de éxito del deporte adaptado del país y hoy, a 40 años de ese hito, la memoria sigue fresca para recordar a un imPARAbile que abrió la puerta a la grandeza del paralimpismo tricolor.

Nacido en la capital del Valle del Cauca, Cali, Pedro llegó a las piscinas para transmitir la alegría y tenacidad colombiana, y fue eso lo que demostró en Holanda al colgarse una medalla de bronce y una de oro, hecho que recordará siempre, pues “eso es algo que nunca se olvida”, afirma.

A raíz de un medicamento durante la gestación, ni el fémur ni la tibia de la pierna izquierda de Pedro se desarrollaron, por lo que el médico le dijo a su familia que el niño nunca iba a caminar. Esto no fue así, pues Pedro José no sólo caminó, sino que corrió, nadó e hizo historia.

A los 9 años a su vida llegó un deporte que, como amor a primera vista, lo conquistó para comenzar su práctica, sus habilidades coincidieron con la disciplina y por 16 años logró nadar hasta que se topó con los Juegos Paralímpicos, que en aquella época se conocían como Juegos Olímpicos para personas con discapacidad, esto catapultó su proceso y le extendió su participación en esta disciplina.

“Antes de esa participación hubo pioneros que hicieron un trabajo con las uñas y así, le abrieron paso a deportistas como yo, que en 1980 tuve la fortuna de participar por el país en los sextos Juegos Olímpicos para personas con discapacidad en Arnhem, Holanda”, mencionó Pedro, quién vio cómo ese año su vida cambiaba.

Colombia venía creciendo en el deporte adaptado, pero fueron las dos medallas de Pedro lo que generó el impulso para que el país fuera creciendo en esta materia, hoy, Colombia es un país referente en América y el mundo.

Pedro siguió nadando y se retiró en 1984, nadaba en los 100 MTS pecho y espalda y es una leyenda del deporte colombiano.

El caleño, quien actualmente lleva 25 años con su propia firma de abogados, le manda un mensaje a los jóvenes que quieren surgir en el deporte: “la única manera



de llegar a los lugares de podio es a través de mucha disciplina, trabajo y concentración, ese lugar representa un momento en la vida, pero lo que hagan de ahí en adelante con eso que consigan, siempre será lo más importante, así que les digo que se formen y se desarrollen académicamente, que ese deporte sea trampolín para su vida personal y familiar”.

Pedro es un soñador y con su empresa ha conseguido seguir cumpliendo sus sueños, pues su firma está consolidada a nivel nacional, con sedes en Bogotá, Pereira, Popayán y Pasto, recibiendo un promedio de 300 clientes al mes y atendiendo más de 15.000 procesos.

Además de su trabajo, el Para Nadador ha construido una familia que es su motor y a la que trata de dedicarle la mayor parte del tiempo, con su esposa Olga Giraldo, con quien lleva 31 años de casado y dos hijas llamadas María Juliana Mejía Giraldo e Isabella Mejía Giraldo a quienes siempre apoya y tiene presente, “recibí del hogar en el que me crié todo el amor y el apoyo y eso es lo que pretendo como padre, entregarle a mis hijos y a mi familia”.

Para el caleño su familia es lo más importante, a ellos dedica su tiempo, compartido con su exitosa firma, pero también tiene tiempo para nunca olvidar su pasión por la piscina, retomó la Para Natación desde hace cinco años y compite a nivel *Senior Master* con el club Pacific Master, participando en eventos nacionales e internacionales.

Sin duda alguna, la historia de Pedro es inspiradora para la nueva era de deportistas imPARABLES que cada vez suenan con más fuerza en el exterior, pero esto no hubiera sido posible sin que el Para nadador pusiera en lo más alto la bandera de Colombia. Ese 1980 fue noticia en cada rincón del territorio nacional y con todas las dificultades del deporte para esa época, logró escribir con letras doradas la historia deportiva.

Con esto, las dos medallas ganadas significaron algo más que unos metales, pues fue el símbolo de que el deporte paralímpico, con gestión, disciplina y trabajo, podría conseguir frutos, precisamente esta es una razón para enamorarse del deporte, “el paralimpismo recuperó la esencia del deporte, el sacrificio, el amor, la dedicación y el querer dejar casi la vida entera en la pista, piscina o en el lugar donde se compite. Es uno de los hechos más espectaculares de la naturaleza humana, ya que se está en una de las condiciones máximas de exigencia física, gracias a esos atletas, hoy el Sistema Paralímpico es de los más grandes del mundo”, cerró.

Así, Colombia celebra los 40 años de una participación que cambió la historia del deporte paralímpico en el país, que catapultó un proceso y que logró que esa bandera tricolor luciera con orgullo en la lejanía del exterior, esa historia que no



hubiera sido posible crear sin alguien llamado Pedro José Mejía, una leyenda con aroma a éxito, dentro y fuera de la piscina.

Estos fueron sus triunfos

- 1980 - Juegos Paralímpicos, Holanda - 100 MTS pecho y espalda - Oro y bronce.
- 1982 - Juegos Parapanamericanos, Canadá - 100 MTS pecho, 100 MTS espalda y 200 MTS combinado (plata) 100 y 400 MTS libre (Bronce).
- 1986 - Campeonato Mundial de Natación, Suecia - 100 MTS pecho y récord del mundo, 100 MTS espalda – Oro y bronce

Oportunidades del paralimpismo colombiano en época de pandemia

Guillermo Montaña López
Director Deportivo Comité Paralímpico Colombiano

Este año estaba marcado para que se disputaran las máximas justas del deporte paralímpico del planeta. Por supuesto, desde el Comité Paralímpico Colombiano trabajamos arduamente en la proyección de lo que llamamos 'Ciclo 2020', con el fin de garantizar la adecuada preparación de nuestros Para atletas hacia Tokio 2020. Este calendario previo se compone principalmente de eventos clasificatorios, de organización, preparatorios, concentraciones nacionales e internacionales, que nos permitieran llegar con *puesta a punto*, sin embargo, con el arribo al país de la emergencia sanitaria nos enfrentamos a un cambio de planes inevitable, inicialmente buscando lugares libres de COVID-19 para poder seguir en la ruta de preparación, pero éste se iba tomando cada espacio, al punto que se cancelaron todos los eventos y conllevó al confinamiento.

Ya en este punto, comenzamos a pensar en cómo preparar a nuestros Para atletas en medio de estas condiciones que, siendo adversas, no nos detenían. Así que comenzamos a trabajar mancomunadamente en entrenos virtuales dirigidos y diseñados por los entrenadores nacionales, controlados y asesorados por el equipo técnico metodológico del Comité Paralímpico Colombiano y los profesionales del Centro de Ciencias del Deporte (CCD) del Ministerio del Deporte.

En primera instancia, para que los Para atletas mantuvieran su forma física y pensando en que el confinamiento durara pocas semanas, implementamos el



trabajo por microciclos sumado a un seguimiento riguroso y continuo por parte del equipo interdisciplinario para monitorear las cargas de entrenamiento, el estado de salud y psicológico de los Para atletas con ruta a Tokio 2020. Este trabajo se ha proyectado hasta que termine el confinamiento y la curva de contagio disminuya, ya que el objetivo fundamental, aparte de mantener el estado físico, es conservar la integridad física y sobre todo la salud. Por tal razón diseñamos el protocolo de retorno a entrenamientos en cabeza del CCD y las áreas técnicas metodológicas del CPC y del Ministerio del Deporte.

Como propuesta conjunta, se tomó la decisión de adquirir implementación complementaria para continuar con la preparación desde casa, pero atendiendo a mejorar la preparación técnica y física. Además de que los entrenadores, con esta implementación, pueden estructurar, diversificar y ejecutar un mejor control de los planes de entrenamiento, solo con el propósito de disminuir el porcentaje de pérdida de la forma deportiva. Esta implementación obedeció a la priorización de acuerdo con la expectativa de resultado proyectada para Tokio 2020.

Mientras se mantiene este trabajo con los Para atletas, paralelamente, desde el área técnica metodológica del Comité Paralímpico Colombiano, se viene trabajando directamente con los entrenadores nacionales y departamentales en regiones donde se tengan Para atletas proyectados a Tokio, esto con el fin de articular los procesos de preparación y aunar esfuerzos con los equipos técnicos de los entes departamentales para determinar estrategias conjuntas.

En este trabajo articulado se han determinado los para atletas a intervenir, con el propósito de realizar el debido diagnóstico, el cual se basa en elaborar un histórico de cada Para atleta y sus logros en el ámbito internacional, análisis de rivales directos, necesidades de preparación, control del proceso de entrenamiento y expectativa de resultado. Diagnóstico que se ha podido elaborar gracias a las plataformas diseñadas por el área técnica metodológica del CPC, que nos permiten tener información precisa y actualizada de medallería en cada evento del ciclo paralímpico en donde Colombia ha participado.

La plataforma de análisis de rivales nos permite comparar a un Para atleta colombiano y sus rivales de cualquier parte del mundo, observar el incremento de marcas año a año, incremento porcentual, ubicación en el ranking mundial, entre otros. Una información que nos lleva a tener un panorama más amplio y objetivo a la hora de elaborar una expectativa de resultado y, sumado a esto, la experticia de los entrenadores nacionales, departamentales y metodólogos para estudiar objetivamente las posibilidades reales hacia un determinado evento.

Igualmente venimos trabajando en el proyecto 'Talento y Reserva del Sistema Paralímpico' con el único fin de fortalecer en la base y poder garantizar la



continuidad y sostenibilidad de los logros deportivos en el corto, mediano y largo plazo. Estos soportados en tres líneas de acción:

1. Asesoramiento y articulación del deporte paralímpico con entidades territoriales.
2. Implementación proyecto Talento y Reserva Deportiva.
3. Seguimiento y desarrollo del Talento y Reserva Deportiva en Colombia

Este proyecto se ha dado a conocer en entes departamentales como IDR-D-Bogotá, Inder Putumayo e Indeportes Cundinamarca. También seguiremos presentándolo a nivel nacional con el fin de unificar criterios en cuanto a **identificación, selección y desarrollo** del talento y fortalecer nuestro sistema paralímpico.

En otro punto de acción, nos encontramos trabajando en capacitaciones virtuales para llegar a más profesionales y también personas interesadas en el desarrollo del sistema en todo el país. Con esta apuesta, el Comité Paralímpico Colombiano busca que quienes quieran conocer más sobre el deporte adaptado tengan la facilidad de hacerlo directamente desde la institución rectora y gratamente podemos decir que hoy se han convertido en el mejor aliado para aprender sobre el paralimpismo, desde los hogares.

Finalmente, en esta pandemia hemos encontrado la oportunidad para implementar, diseñar y estructurar estrategias de seguimiento y control que seguirán siendo parte del proceso acabada ésta, pues nos evidenció la manera de monitorear a nuestros imPARABLES cuando no están concentrados o cómo capacitar talento humano para el Sistema de manera no presencial y efectiva.

Este reto nos ha permitido tomar el impulso necesario para evaluar, prever y organizar procesos a todo nivel (administrativo y técnico) que resulten en dar un importante avance en calidad y sigan fortaleciendo nuestro sistema paralímpico en búsqueda de la excelencia.

Unión y fortalecimiento, motores de la entrega de implementación deportiva para los deportistas paralímpicos colombianos

Guillermo Montaña López
Director Deportivo CPC

El mundo en el 2020 se ha tenido que adaptar a algo nunca antes visto, el COVID-19 llegó y la forma más efectiva de combatirlo es quedándose en casa, evitando el contacto social, cambiando así la cotidianidad como se le conocía hasta ahora.



El deporte no fue la excepción y en todos los países se dejaron de lado las competencias y entrenamientos, para, desde los hogares, seguir construyendo las bases para alcanzar los sueños en la élite deportiva.

Con el fin de que los Para Atletas con proyección a los Juegos Paralímpicos de Tokio mantengan su nivel aún desde casa, el Comité Paralímpico Colombiano decidió llegar a los hogares de los deportistas con implementación deportiva para los días en los que salir de la casa es un riesgo para su salud.

El origen de esta idea nació de una reunión entre el Presidente del Comité Paralímpico, Julio César Ávila y el Ministro del Deporte, Ernesto Lucena, en la que se planteó que la mejor manera de mantener el buen estado deportivo de los Para Atletas era dotándolos con elementos propios de cada deporte, para complementar las rutinas desde el hogar, de una forma profesional.

Deportistas de Boccia, Para natación, Para atletismo, Para ciclismo y tenis en silla de ruedas, con proyección a Tokio 2020, ubicados en diferentes departamentos del territorio nacional, fueron los elegidos para la entrega de la implementación.

Entre los elementos que se hicieron llegar se destacan simuladores de lanzamiento de jabalina, balas medicinales, barras con discos, bicicletas de spinning, máquinas trotadoras de diferentes resistencias, bandas elásticas, ruedas abdominales, lazos, balones de gimnasia, un Vasa Swim Ergometer y un Smartwatch multisport, todo de la mejor calidad para asegurar que los procesos sigan por el buen camino en el que se encontraban antes del aislamiento.

Con esta iniciativa no sólo se busca seguir potenciando los procesos deportivos, sino también darle un mensaje de acompañamiento a los deportistas paralímpicos del país. quienes durante los días de aislamiento no han podido entrenar con normalidad y en las condiciones en las que estaban acostumbrados.

Los equipos entregados buscan contrarrestar la pérdida deportiva en un mayor porcentaje, para asegurar la continuidad con las bases de la preparación deportiva a Juegos Paralímpicos.

Con el trabajo hecho en los tiempos difíciles se ha podido demostrar que la unión, acompañada del trabajo en equipo, es esencial para cosechar los triunfos de una delegación que sueña con hacer historia, así, la gran familia llamada Comité Paralímpico Colombiano se mantendrá al cien por ciento para enseñarle al mundo una raza de Para Atletas imPARABLES.



Fortaleza Mental, una característica imPARAble

Jairo Andrés Piñeros Moreno

Psicólogo del Deporte Ministerio del Deporte y el Comité Paralímpico Colombiano

Realizar una adecuada preparación psicológica y un entrenamiento mental acorde a las necesidades del momento, se ha convertido en un aspecto fundamental para todo deportista de élite. Las variables y exigencias que desde la parte mental se presentan dentro de una competencia, pueden ser anticipadas, preparadas y entrenadas por el deportista si son identificadas con el tiempo adecuado y se construye un plan de preparación psicológica para su manejo.

Sin embargo, la cabeza también se puede convertir en un enemigo, si el deportista se enfrenta a situaciones inesperadas como lo pueden ser, manejar una lesión, asimilar o analizar de manera incorrecta una sesión de entrenamiento o su desempeño en una competencia, o en este caso particular; entender y adaptar mentalmente sus procesos y objetivos deportivos frente a una pandemia de impacto global.

Es por ello que, frente a esta situación, nuestros deportistas deben hacer uso de todos los recursos y herramientas de tipo psicológico que han trabajado y entrenado previamente, para en primera instancia, comprender la situación y posteriormente dar un manejo progresivo y adecuado a ésta.

Para lograrlo, el deportista debe ser consciente de cómo se van a ver alterados en él, aspectos como: sus niveles de motivación, confianza, emociones y pensamientos. Y cómo van a irse modificando de forma positiva o negativa con el tiempo según su propia interpretación, adaptación y dominio de cada momento.

Es importante entonces que se comprenda y analice cada uno de estos aspectos detenidamente. En primer lugar, el deportista debe reconocer cuál es su percepción y emoción frente a la situación, reconocer la interpretación y el manejo que su entorno cercano (entrenador, compañeros de deporte y núcleo familiar) hace del tema, y cómo la suma de las dos cosas le va a permitir realizar un análisis más profundo de su propio sentir, para, de esta manera, dar una dirección adecuada al control y gestión de sus emociones.

Como segundo aspecto es fundamental que el deportista reconozca y dé control a sus pensamientos. Tener mayor tiempo para pensar, en ocasiones no es lo más adecuado, si lo que se piensa genera una mayor carga psicológica y un alto nivel de fatiga mental. Es por ello que el deportista debe detectar y eliminar aquellos pensamientos que le generen duda o desconfianza sobre su desempeño, y enfocarse en los que le permitan trabajar sobre sus fortalezas.



Desde el punto de vista motivacional como tercer punto, se hace muy relevante que el deportista reestructure sus objetivos deportivos, teniendo claro que éstos no han sido cancelados, sino pospuestos, y entendiendo este aplazamiento como la oportunidad de fortalecer aspectos técnicos, tácticos y mentales en los cuales crea que puede seguir mejorando para retomar entrenamientos y competencias con mayor fuerza.

Por último, cada deportista debe revisar y trabajar a diario sobre su nivel de confianza; entender que su entrenamiento se ha dado de manera adecuada adaptándolo según las circunstancias, y que cada acción y trabajo que realice, por pequeño que parezca, ayuda al mantenimiento de su forma deportiva. Además, su disposición, esfuerzo y compromiso diario frente al entrenamiento, le permiten mantener la seguridad en que su proceso va por buen camino. Creer en lo que hacemos a diario y confiar en nuestras propias capacidades, es la base de un buen entrenamiento mental.

Basados en lo anterior; debemos comprender que el entrenamiento de las habilidades psicológicas se da en todo momento dentro y fuera de casa. Todo deportista tiene la capacidad de desarrollar cualquier habilidad mental que desee, pero la cabeza, al igual que cualquier otra parte del cuerpo, debe entrenarse y potenciarse de manera constante; si no se mantiene y se desarrolla dicho entrenamiento, la habilidad disminuye y con el tiempo se pierde.

¿Qué hace entonces que un deportista imparable tenga fortaleza mental?

Una característica que potencia la fortaleza mental de un deportista imparable, es el conocimiento y manejo pleno de su discapacidad; las circunstancias en que ésta se produce y la adaptación progresiva de su condición, le brindan al deportista paralímpico elementos particulares que componen la fortaleza mental.

Como primer elemento se puede evidenciar un alto nivel de resiliencia que le permite al deportista en condición de discapacidad, tener una mayor habilidad para superar situaciones adversas, ya que se ha enfrentado a superar sus propios miedos, obstáculos y temores, se ha reinventado a partir de su discapacidad y ha surgido de la adversidad con mayor conocimiento de su propio ser.

Un segundo elemento por considerar es la personalidad resistente de un deportista paralímpico, a partir de la cual, por medio de acciones y comportamientos, este deportista se permite transformar situaciones que pueden considerarse potencialmente estresantes o complejas, en oportunidades de crecimiento personal y deportivo.



Como elemento final, debemos considerar las estrategias de afrontamiento que surgen a partir de la adaptación de la discapacidad, las cuales le brindan al deportista paralímpico amplios tipos de respuesta de orden cognitivo, emocional y de comportamiento, y nacen a partir la evolución progresiva de ésta. Cada vez que el deportista se adapta a un obstáculo, bien sea deportivo o social, cambia de manera positiva su percepción de la situación, aumenta su nivel de confianza y su deseo y capacidad de reto frente a situaciones con mayores niveles de dificultad.

Entonces el deportista, no solo tiene la posibilidad de seguir entrenando y potenciando sus habilidades psicológicas básicas, buscando perfeccionarlas, darles una identidad, manejo y estilo propios, sino que además, puede y debe hacer uso de su personalidad resistente, estrategias de afrontamiento y nivel de resiliencia construidas desde el manejo de su propia discapacidad para enfrentar este momento adverso y aún más, para crear nuevas herramientas que le brinden un mayor conocimiento y control de su capacidad mental.

Es pertinente decir entonces, que la fortaleza mental en un deportista no se construye de momentos o situaciones puntuales, se da a partir de un proceso estructurado de crecimiento y desarrollo de habilidades y destrezas psicológicas, y de un amplio manejo de éstas en función de un objetivo deportivo. El deportista que verdaderamente la desarrolla, la entrena diariamente y la vuelve parte fundamental de su vida.

Desde el Comité Paralímpico Colombiano decimos “Juntos Somos imPARAbles”

Luisa Ivone Restrepo C.
Directora de Comunicaciones CPC

El 2020 sorprendió al mundo con una pandemia que llevó a miles de personas a resguardarse en casa para evitar la rápida propagación del virus denominado Covid-19. Esto tuvo como consecuencia la suspensión de múltiples actividades cotidianas, los adultos mayores dejaron de salir a la calle, los colegios y universidades cerraron para darle paso a la educación virtual, múltiples industrias se vieron afectadas y muchas personas que se ganan su vida día a día, dejaron de recibir los ingresos que les permitían llevar sustento a sus familias.

Algunos Para atletas colombianos también resultaron afectados tras las medidas adoptadas y para mitigar el impacto de esta temporada de aislamiento, el Comité Paralímpico Colombiano decidió liderar la iniciativa “Juntos Somos imPARAbles”, con la que se entregaron 214 mercados en diferentes zonas del país. Además,



motivó a los aficionados al deporte paralímpico para que ellos también se vincularan a través de donaciones en dinero o en especie, aportes con los que se logró proporcionar mayor bienestar y sosiego a las familias que más lo necesitaban.

“Con esta iniciativa hemos demostrado que los colombianos somos un gran equipo, siempre dispuestos a celebrar las grandes gestas de nuestros deportistas, pero también a apoyarlos cuando más lo necesitan. Dirigentes, aficionados y Para atletas también se pusieron la camiseta durante esta temporada y nos ayudaron a compartir estabilidad y sosiego con aquellos que, por las condiciones de aislamiento, no podían salir a la calle a seguir trabajando por su sustento”, afirmó Julio César Ávila, presidente del Comité Paralímpico Colombiano.

La iniciativa ha sido llamativa y oportuna, e incluso se unió a ésta la empresa de transportes de paquetes y mercancía Saferbo. Ellos pusieron a disposición del Comité Paralímpico Colombiano su equipo de trabajo para llevar los alimentos a los lugares más lejanos. Unión que ha fortalecido las actividades de manera exitosa.

Los corazones agradecidos de los Para atletas que recibieron los mercados se convirtieron en la mejor recompensa para quienes trabajaron de manera incansable llevándoles este aporte: “cuando destapé la caja quedé muy asombrado porque el Comité Paralímpico primero piensa en nosotros como personas. Creo que es algo de admirar y de agradecer, están comprometidos con nosotros, están comprometidos con la situación que enfrenta nuestro país y de verdad es muy gratificante saber que contamos con ese apoyo”, afirmó Luis Valencia, quien practica Para tenis de mesa.

Gracias a las personas que de manera desinteresada se unieron a esta iniciativa y contribuyeron a que los Para atletas colombianos siguieran trabajando por cumplir su sueño.

Así entonces se ha implementado “Juntos somos imparables”, expandiéndose hasta ahora en 37 ciudades.

Armenia
Barranquilla
Bogotá
Boyacá
Bucaramanga
Buenaventura
Cali
Cartagena de indias
Cerrito



Cúcuta
Duitama
Florencia
Fusagasuga
Galapa
Ibagué
Ipiales
Malambo
Manizales
Medellín
Mocoa
Neiva
Pasto
Pie de Cuesta
Popayán
Quibdó
Quindío
Santander
Sibaté
Sibundoy
Soacha
Soledad
Sopó
Tolú
Tunja
Valledupar
Villavicencio
Yopal

Desde casa con un corazón imPARABLE

Charly Neme, Fabio Torres Silva y Moisés Fuentes
Para atletas colombianos

Además de la campaña Juntos Somos imPARABLEs, realizada por el Comité Paralímpico, algunos de nuestros Para atletas también tomaron la iniciativa y ayudaron a familias que lo necesitaron durante la temporada de aislamiento preventivo.

Esta es la experiencia de Charly Neme, Fabio Torres y Moisés Fuentes, quienes aprovecharon este tiempo para ayudar.



Parceros desde casa

Mi nombre es Charly Neme, soy capitán y jugador de la Selección Colombia de Rugby en silla de ruedas. Este año, cuando llegábamos del repechaje de Quad Rugby a Juegos Paralímpicos en Canadá, comenzó en el país el aislamiento preventivo por el Covid-19.

Cuando todo esto empezó me empezaron a escribir algunos amigos que tenían diferentes necesidades en sus hogares. La situación me hizo pensar que seguramente no eran los únicos a los que el aislamiento les hacía más difícil afrontar las situaciones que aparecen día a día, y yo no podía dejar de pensar en lo complicado que sería. En ese momento decidí ayudar. Como no tengo mucho, me fui a redes sociales y ahí comencé. Fue así como varios seguidores me 'copiaron' la idea e hicieron sus donaciones. Lo que siguió fue comprar mercados para compartir, las actividades fueron desgastantes, pero valió la pena. Ver la cara de agradecimiento fue para mí más que suficiente. Saber que una familia no puede sostenerse y que alguien externo llegue con eso, brinda esperanza a pesar de todo, y les recuerda que estamos dispuestos a ponernos la 10.

Actualmente hemos llegado a 200 familias, pero aún faltan más.

#ParcerosDesdeCasa nació por la necesidad, pero llegó para quedarse. La idea es seguir con la iniciativa y después del aislamiento preventivo seguir ayudando. Por eso me dirijo a todas las personas que estén leyendo esto, todo lo que uno siembra en esta tierra lo puede cosechar, hoy das mercado y mañana recibes agradecimiento y la satisfacción de ayudar al otro da sentido a la vida. Los invito a motivarse y ayudar al que lo necesita.

Fungestión amor y vida

Mi nombre es Fabio Torres Silva, pesista paralímpico y número tres del mundo en la categoría 97 kilogramos.

Antes de la llegada del virus a Colombia, los pesistas nos preparábamos para la Copa Mundo de Para Powerlifting 2020, la cual se iba a desarrollar en Bogotá del 19 al 22 de marzo. Para la selección era un reto enorme porque se cumpliría con un evento obligatorio en la ruta a Tokio 2020, y esto nos movilizaba a todos.

Siempre he pensado que un deportista tiene que ir mucho más allá. Esto llevó a que mi corazón me impulsara a crear una fundación para ayudar a los demás. Me di cuenta que muchas personas quedarían vulnerables con la situación del aislamiento preventivo y me movilicé aún más. Y ya que gracias al deporte he logrado importantes triunfos que me han dado sustento, decidí apoyarme de esto; así que por medio de recursos personales y porque quiero ayudar, hice realidad la motivación para llevarle alimento a las familias que más lo necesitaban.



Es así como en el transcurso del aislamiento pude llegar a 50 hogares. Pero el reto está en seguirlo en compañía de todas las personas que se deseen vincular. Siempre estoy motivado, porque este tipo de acciones me dan fuerza, alegría y me llenan como ser humano. Con la fundación lo que busco es ayudar a la niñez y a personas en condición de discapacidad, hasta que Dios me lo permita. También quiero seguir ayudando a más personas, incluso cuando ya no esté quiero que mi familia siga con esta bonita iniciativa.

A todas esas personas que me están leyendo los quiero invitar a que también se animen. Muchos tienen un gran corazón y no saben cómo dar el primer paso; pero esto es lo increíble, una vez ayudas a ese adulto mayor, a ese niño o a esa persona con discapacidad, sabrás cómo hacerlo, te enriqueces y lo querrás seguir haciendo. Fundación Amor y Vida tiene los brazos abiertos para todo aquel que se quiera unir, porque todo suma.

Campaña de solidaridad por las familias con discapacidad

Mi nombre es Moisés Fuentes García, medallista paralímpico y campeón mundial de Para natación, antes de comenzar el aislamiento preventivo en Colombia acababa de terminar mi participación en los Abiertos Nacionales en Cali, competencia que me prepararía para afrontar un exigente año deportivo.

Cuando todo esto empezó, decidí ayudar a todas las personas con discapacidad que tuvieran alguna dificultad para afrontar los días en casa. Con mis propios recursos logré llegar a 20 familias. Sin embargo, fue ahí cuando comencé a pensar en toda la gente que faltaba o que quedaría por fuera, entonces hicimos una campaña con un reto solidario, en donde la meta era llegar a 100 familias.

Esta iniciativa también nació porque durante todos los años de mi carrera he recibido amor y apoyo, y es el momento perfecto para tratar de retribuir eso. Hay muchas personas que durante esta situación han perdido la capacidad de sustento porque sus trabajos son del día a día, y lógicamente, al estar en casa, perdieron la oportunidad. Creo que nosotros como deportistas tenemos unas condiciones, gracias a Dios y a nuestro trabajo, privilegiadas, y esta es la manera más eficiente de poder contribuir a satisfacer esa necesidad de las personas que más lo necesitan.

A los que estén interesados en comenzar a ayudar, lo más importante es tomar la decisión y dar el primer paso. Ayudar así de primera nunca es fácil, hay que tocar puertas y mirar todas las opciones, pero siempre será bueno hacerlo, todo eso te enriquece ampliamente más allá de lo material, enriquece a tu corazón, y eso es más importante.



El movimiento paralímpico en Colombia, importantes logros y grandes retos

Stevens Ruiz Pérez
Entrenador de Para Natación

En las dos últimas décadas hemos sido testigos de cómo el deporte paralímpico colombiano ha tenido un importante desarrollo tanto en la esfera deportiva competitiva, como en su visibilidad social. Esta situación se corresponde con las dinámicas del movimiento paralímpico internacional, las cuales han promovido una conciencia global sobre la participación en la actividad física y el deporte competitivo para las personas con discapacidad (Blauwet & Willick, 2012).

Estos avances han estado acompañados también de importantes acciones desde el punto de vista jurídico, “Colombia es un Estado en el cual las personas con discapacidad gozan de una especial protección de sus derechos humanos en el marco constitucional y legal, la cual fue complementada y reforzada con la ratificación e incorporación al ordenamiento jurídico de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) en 2011” (Correa, et. Al. 2016).

Sin embargo, pese a lo anterior, y aunque han pasado casi quince años desde la promulgación de esta Convención por las Naciones Unidas, aún se puede referenciar su enunciado inicial que plantea que: “las personas con discapacidad siguen encontrando barreras para participar en igualdad de condiciones con las demás en la vida social y que se siguen vulnerando sus derechos humanos en todas las partes del mundo” (ONU, 2006).

Evidencia de esta situación nos la presentan los datos que indican que los niños con discapacidad tienen menos probabilidades que los niños sin discapacidad, de ingresar en la escuela, permanecer en ella y aprobar los cursos, evidenciando igualmente, peores resultados académicos (OMS, 2011) y que las personas con discapacidad tienen menores oportunidades de conseguir empleos con relación a las personas sin discapacidad y en muchos casos, se desempeñan en diferentes formas de trabajo informal. En este panorama, “las mujeres con discapacidad tienen una menor **tasa de empleabilidad** que los hombres con discapacidad” (González, 2019). Todo este panorama se presenta como una suma de variables que requiere un enfoque multidisciplinario que permita eliminar, o por lo menos disminuir las barreras culturales y estructurales que limitan el pleno goce de derechos a las personas con discapacidad.

El deporte, en todas sus manifestaciones, se ha consolidado como una efectiva herramienta para favorecer la inclusión social de personas con discapacidad. Esta



afirmación encuentra gran soporte en las realidades del movimiento paralímpico, el cual se establece no sólo como el escenario de competencia de los deportistas del sector, sino que se ha convertido en un importante movimiento social en el cual los valores de coraje, determinación, igualdad e inspiración, se constituyen en su arquitectura conceptual.

La acción competitiva de los deportistas paralímpicos ha permitido generar nuevas y positivas relaciones sociales, generando espacios de reconocimiento, valoración, respeto y admiración por quienes evidencian altos niveles de destreza deportiva, más allá de la referencia al tema de la discapacidad. La Conferencia Internacional de Deporte Adaptado (2003) lo expresó claramente cuando planteó: “El Deporte Adaptado no tiene que llevar adjetivos: es deporte. El deportista paralímpico tiene el derecho a que se le reconozca la igualdad de trato deportivo, institucional y social” (Conferencia internacional sobre el deporte adaptado, 2003).

En este gran escenario de logros y retos a nivel internacional, es importante referenciar algunos de los temas que requieren atención especial en el futuro cercano para nuestro país.

Ampliar la cobertura de programas de actividad física, deporte y recreación para personas con discapacidad

La participación en el deporte de personas con discapacidad, como medio de bajo costo para fomentar la inclusión social y el bienestar de los vinculados a los procesos no es un concepto nuevo, sin embargo, es en las últimas décadas que se ha empezado a evidenciar y realizar todo su potencial (Sport for Development and Peace, 2008, p. 171). Los procesos deportivos de rendimiento deben servir para jalonar una amplia participación, más allá de lo competitivo. Se debe entender que la participación de las personas con discapacidad en la actividad física, la recreación y el deporte, cumple las mismas funciones que la práctica para personas sin discapacidad, en el sentido del fortalecimiento de la salud física y mental. Considerando las alarmantes cifras de sedentarismo de las personas con discapacidad (Rimmer, J. Marques 2008), se hace necesario que se generen opciones de práctica para prevenir enfermedades producto de la falta de actividad física, peor aún, cuando esta situación se complementa con hábitos inadecuados de alimentación.

Existe amplia evidencia sobre cómo la actividad física y el deporte actúan de manera positiva no sólo sobre el organismo de las personas con discapacidad, sino que adicionalmente, ejercen una importante influencia sobre la autoestima, imagen corporal, empoderamiento, motivación, hechos que se reflejan en una mejor calidad de vida (Sport for Development and Peace, 2008). Se suma a este aspecto, el hecho de que, gracias a la práctica deportiva, las personas con discapacidad logran rangos de movimiento y destrezas que pueden aplicar en situaciones de su vida cotidiana,



logrando así mayor independencia y autonomía, hecho que genera bienestar y mejores relaciones interpersonales (Blauwet & Willick, 2012).

Es importante mencionar que, si bien es claro que en las últimas décadas se han generado avances importantes en esta materia a nivel mundial (y nacional), también lo es el hecho que aún existe una oferta insuficiente de programas de deporte adaptado y falta mucho por hacer en cuanto al tema de barreras físicas de los escenarios deportivos (Kiuppis, 2018), se suman a este panorama las frecuentes limitaciones en los accesos, zonas de vestieres y baños, para el caso colombiano.

Aumentar la participación de mujeres con discapacidad en la arena competitiva

En este espacio es importante recordar que las mujeres con discapacidad a menudo experimentan una doble discriminación en función de su género y discapacidad. Las mujeres con discapacidad presentan bajos indicadores de actividad física y por lo tanto mayores índices de afectación de salud causados por enfermedades relacionadas con el sedentarismo, una triste referencia indica que “el 93% de las mujeres con discapacidad no participan en el deporte y las mujeres representan solo un tercio de los atletas con discapacidad en las competencias internacionales” (ONU, 2020). Se requiere entonces estimular y garantizar la participación de mujeres con discapacidad en los programas de actividad física, deporte y recreación, con el objetivo de contribuir con la salud y calidad de vida.

Una revisión del tema nos muestra que la participación de las mujeres en el deporte paralímpico ha ido aumentando desde la primera versión de los Juegos en 1960.

A nivel nacional igualmente, se ha observado un aumento en la participación de mujeres en la esfera competitiva. En la última versión de los Juegos Parapanamericanos se registró un incremento del 33% (445-595) con relación a los Juegos del 2015, pero se evidenció que aún existe una gran diferencia entre el número total de participación de hombres (2.465) frente al de las mujeres (595). Un tema importante a considerar aquí es que en la rama femenina fue en donde más se observó el fenómeno de las “pruebas caídas” en el marco de los Juegos, puesto que de las 328 pruebas convocadas no se realizaron 185, correspondientes a un 77%, debido al “incumplimiento de mínimos en todo el proceso de desarrollo de cuatro años” (CPC, 2019).

Por otro lado, se observa igualmente un incremento en la participación de mujeres en las selecciones nacionales a Juegos Parapanamericanos, como lo ilustra la tabla 2, al igual que el porcentaje de participación en Juegos Paralímpicos ilustrado en la tabla 3.



Los datos demuestran un importante progreso en esta materia, pero de igual manera, las cifras confirman que aún falta un largo camino por recorrer para poder expresar (y evidenciar) que en Colombia el tema está en la agenda de urgencias del sector. Es aquí fundamental recordar las palabras de *Khalida Popal*, importante activista por los derechos de la mujer, quien nos recuerda que no se trata solamente del derecho de las mujeres a participar en el deporte, sino de su derecho a participar plenamente en todas las esferas de la sociedad y el deporte se establece entonces como una ruta para tales fines (Ruiz Pérez, 2018).

Incentivar la participación de deportistas con categorías bajas

La actividad física se presenta como un factor importante en el mantenimiento de la salud de las personas con lesión medular, así como también para el mantenimiento de un óptimo funcionamiento orgánico (Galea, 2012). Considerando que algunos deportes fueron diseñados para fomentar la participación de personas con discapacidades severas, es fundamental que se generen dinámicas que incentiven su práctica y que permitan la participación amplia de aquellas personas que por su condición presentan grandes dificultades para su desempeño deportivo y social.

Cabe aquí mencionar el progreso de la boccia y del rugby en silla de ruedas, ambas disciplinas que consideran la participación de personas con altas limitaciones funcionales y adicionalmente, ambos deportes mixtos, es decir, que hombres y mujeres compiten en igualdad de condiciones. Pese a que en la última versión de los Juegos Paranales se mantuvo el número de regiones participantes en el torneo de boccia (14), con relación al 2015, se ha observado un aumento significativo de jugadores a nivel nacional. Por su parte, el rugby hizo su debut en los Juegos con 47 participantes representantes de cuatro (4) regiones con dos mujeres inscritas (solamente una participó). Es importante mencionar aquí la necesidad de atender igualmente la participación de deportistas en categorías bajas en Para natación para evitar el fenómeno de “pruebas caídas”.

Se entiende que son los deportistas de categorías bajas quienes presentan mayores dificultades de movilidad y funcionalidad, y por lo tanto quienes requieren mayores apoyos para su inclusión en las dinámicas del deporte, por lo tanto, es aquí en donde el sistema debe actuar generando medidas que inviten y garanticen su vinculación. Los datos presentados se constituyen en un positivo indicador en esta ruta, pero aún distan mucho de las cifras esperadas.

Disminuir la brecha de participación entre las regiones



Si bien es claro que la responsabilidad del desarrollo deportivo regional recae en las organizaciones departamentales, también lo es el hecho que se requieren acciones de carácter nacional que contribuyan a disminuir las grandes diferencias de participación en actividad física, deporte y recreación de todas las personas con discapacidad del país. Esa brecha de participación, en el escenario competitivo, que con frecuencia se relaciona (y equivocadamente se justifica) con la diferencia en desarrollo económico entre las regiones, debe cerrarse permitiendo una participación amplia y equitativa. Una de las causas de esta situación es que, tristemente, en algunas regiones se continúa considerando el apoyo a las actividades recreo-deportivas para personas con discapacidad más como un compromiso moral con “esas personas”, que como una responsabilidad inherente de la administración pública, la cual debe ser garante del pleno uso de derechos para todos. En la tabla 4 se observa la gran diferencia de participación numérica entre los departamentos en los pasados Juegos Paranales.

En este aspecto tampoco es aceptable el cliché de que “en el deporte convencional ocurre lo mismo”, por el contrario, podría ser este el momento en el cual el deporte paralímpico se consolide como uno de los campos que contribuya a disminuir la diferencia de participación deportiva entre los diferentes departamentos. En este mismo escenario se debe considerar también la diferencia numérica de deportistas de las diferentes discapacidades en el marco de los Juegos. La tabla 5 evidencia las diferencias de participación por sectores de discapacidad en la última versión de los Juegos Paranales. El estudio de las cifras, y el análisis de las causas, se constituyen en insumo importante para la toma de medidas que contribuyan a mejorar esta situación.

Para finalizar

El deporte paralímpico, en todas sus manifestaciones, se ha convertido en una efectiva herramienta para la inclusión social de personas con discapacidad. Colombia ha logrado importantes avances tanto en la implementación de programas basados en deporte, como en su representación deportiva internacional. Sin embargo, aún falta mucho para que logremos la consolidación de la idea del deporte que soñamos y merecemos.

Los retos están claros y nos corresponde a todos los que estamos vinculados al deporte paralímpico, de manera institucional, profesional o personal, generar aportes significativos para que tengamos un deporte con un mayor nivel competitivo y para que haya una mayor cantidad de personas con discapacidad practicando actividad física, deporte y recreación, como medio para fortalecer los procesos de inclusión social y contribuir con su bienestar, pero sobre todo, como forma de considerar la posibilidad de una sociedad más justa y participativa para todos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Blauwet, C., & Willick, S., (2012). The Paralympic Movement: Using Sports to Promote Health, Disability Rights, and Social Integration for Athletes With Disabilities. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*. Vol. 4. 851-856. Noviembre.

Comité Olímpico Español/Fundación Andalucía Olímpica. (2003). Conferencia Internacional Sobre Deporte Adaptado. Málaga, España.

Comité Paralímpico Colombiano. 2019. Informe de Juegos Paranales. Bogotá, Colombia. CPC.

Correa Montoya, Lucas y Castro Martínez, Marta Catalina., (2016). Discapacidad e inclusión social en Colombia. Informe alternativo de la Fundación Saldarriaga Concha al Comité de Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad. Editorial Fundación Saldarriaga Concha. Bogotá D.C., Colombia. 162p.

Galea, MP., (2012). Spinal cord injury and physical activity: preservation of the body. *Spinal Cord*. 2012 May;50(5):344-51. doi: 10.1038/sc.2011.149. Epub 2011 Dec 13.

González, Stephanie., (2019, diciembre 3). El trabajo decente para las personas con discapacidad. Banco Interamericano de Desarrollo (BID). Recuperado de: <https://blogs.iadb.org/trabajo/es/trabajo-decente-para-las-personas-con-discapacidad/>

Kiuppis, F., (2018)., Inclusion in sport: disability and participation. *Sport in Society*. Vol 21, No 1, 4-21. Faculty of Education and Social Studies, Lillehammer University College, Lillehammer, Norway. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1225882>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2011). Informe mundial sobre la discapacidad. Ginebra, Suiza. OMS

Organización de Naciones Unidas., (2006). Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad. Nueva York. Naciones Unidas.

Organización de Naciones Unidas., (2020). Departamento de Asuntos Económicos y Sociales. Discapacidad y Deporte. Recuperado de: <https://www.un.org/development/desa/disabilities/issues/disability-and-sports.html>

Rimmer, J. Marques, A., (2012). Physical activity for people with disabilities. *The Lancet*, Vol.380 N°.9838. P.193-195. Pelotas, Brazil.



Ruiz Pérez,S., (2018). Cartilla para deportistas. Proyecto Sport Power. Bogotá, Colombia. Arcángeles.

Sport for development and peace. International working Group (2008). The Power of Sport for Development and Peace: Recomendations to governments. Toronto, Canadá.

La Cátedra Paralímpica, un escenario de formación naciente para Colombia

Luz Cristina López Trejos

Académica fundadora de la Academia Paralímpica Colombiana

El Comité Paralímpico Colombiano -CPC- y su Academia Paralímpica Colombiana -APC-, han diseñado como parte de sus estrategias para fomentar una cultura paralímpica en Colombia, la **Cátedra Paralímpica**, una cátedra universitaria que propone la cultura de la convivencia y la paz como estrategia para la comprensión de la discapacidad como hecho social multidimensional y al Para deporte como canalizador de desarrollo de las Personas con Discapacidad.

Es así como el CPC y la APC en asocio con las Instituciones de Educación Superior del país comienzan a unirse a través de convenios de cooperación académica interinstitucional, para sumar esfuerzos y recursos que permitan desarrollar la Cátedra Paralímpica en sus comunidades educativas con miras a fomentar la cultura paralímpica en los jóvenes universitarios, nuestros futuros líderes en diversas áreas de conocimiento para que incluyan en sus perspectivas humanistas y profesionales la visión de la discapacidad y del deporte paralímpico.

Desde metodologías analíticas, reflexivas y vivenciales, en esta Cátedra se desarrollan procesos formativos que permiten difundir una cultura paralímpica como canalizadora de convivencia y paz en aras de humanizar la discapacidad y de comprenderla como hecho social, además de preparar a los futuros profesionales para interactuar con esta población desde sus diferentes campos de acción.

Se espera que los estudiantes universitarios que cursen la Cátedra Paralímpica, adquieran conocimientos y capacidades para promover escenarios de inclusión, para proyectar al Para deporte como posibilitador de desarrollo y como agente de movilización de derechos humanos, civiles y políticos de las Personas con Discapacidad en sus territorios y organizaciones.



Las temáticas básicas que se incluyen en la Cátedra Paralímpica del Comité Paralímpico Colombiano y la Academia Paralímpica Colombiana son:

Módulo Movimiento Paralímpico:

- Ludwing Guttman
- Los Juegos Paralímpicos
- Estructura del Deporte Paralímpico Internacional
- Handbook
- Simbología Paralímpica
- Valores Paralímpicos

Módulo Comité Paralímpico Colombiano y Academia Paralímpica Colombiana

- Estructura del Deporte Paralímpico Nacional
- CPC, organización y funciones
- Relación CPC – Estado
- Relación CPC – Empresa privada
- Relación CPC – ONG's
- APC, organización y funciones
- Historia Paralímpica Colombiana
- Presidentes del CPC
- Ciclo Paralímpico Colombiano
- Participación de Colombia en eventos del Ciclo Paralímpico
- Medallas y certificados paralímpicos colombianos

Módulo Discapacidades y Para deportes

- Discapacidad como hecho social
- Accesibilidad
- Generalidades de la discapacidad física, visual e intelectual
- Para deportes

Módulo Desarrollo de Atletas

- Generalidades de la clasificación funcional
- Generalidades del dopaje
- Generalidades de los procesos biomédicos

Estas temáticas son nutridas con el material académico de *Ím Possible* del Comité Paralímpico Internacional y la fundación Agitos, son complementadas por cada Universidad de acuerdo a su propia estructura curricular e intereses formativos, y traducidas en micro currículos con los soportes metodológicos y evaluativos correspondientes.



La Cátedra Paralímpica de la Sergio Arboleda

En el primer semestre del 2020, el Comité Paralímpico Colombiano y la Academia Paralímpica Colombiana en convenio con la Universidad Sergio Arboleda, proclamaron y realizaron de manera oficial la primera Cátedra Paralímpica en Colombia, la cual fue desarrollada como una asignatura electiva abierta a toda la comunidad estudiantil de esta importante universidad colombiana. En esta ocasión, fueron 14 estudiantes del programa académico de Gestión Deportiva, de la Escuela de Ciencias de la Salud y el Deporte, quienes se animaron a tomar la Cátedra y que, además, al finalizar exitosamente su proceso académico, obtuvieron certificación del Comité y la Academia por haber cursado la Cátedra Paralímpica.

La proclamación como acto solemne de presentación de la Cátedra se llevó a cabo el 10 de marzo del 2020 con la asistencia de las principales autoridades académicas de la Universidad, encabezadas por el Doctor Rodrigo Noguera Calderón, Rector Magnífico de la Universidad Sergio Arboleda; por el señor César Augusto Londoño Villegas, Decano de la Escuela de Ciencias de la Salud y el Deporte; por la señora Liliana Beayne Rojas, Decana Asociada; por Luz Stella Ramírez Alarcón, Directora Académica de la Escuela y el resto del equipo directivo, administrativo y docente de la Escuela.

Con ellos, Julio Cesar Ávila Sarria, Presidente del Comité Paralímpico Colombiano y Verónica Velásquez, Secretaria General del CPC, encabezaron la representación del equipo del Comité. Por su parte, Ernesto Lucena, Ministro del Deporte, también acompañó el evento, además de hacer las veces de anfitrión de esta, su Alma Mater.

En el auditorio, expectantes, estuvieron los 14 estudiantes de la Cátedra Paralímpica, acompañados por Para atletas y por un nutrido y variado auditorio de reconocidos académicos del mundo del deporte, por los siempre presentes amantes del Sistema Paralímpico Colombiano, por Stevens Ruiz, conferencista principal de la jornada, y por Cristina López, la primera docente de la Cátedra Paralímpica.

En la Sergio Arboleda, la Cátedra Paralímpica se orientó desde el 21 de enero hasta el 19 de mayo del 2020 con encuentros semanales de dos horas. Los primeros estudiantes certificados de la fueron: Oscar Eduardo Aponte Botero, Javier Giovanni Baquero Arias, Marlon David Cabal Meneses, William Carrillo Alvarado, Juan David Castiblanco Quiroga, Abdulh Antonio Daza Chaves, Yeisson Garzón Rodríguez, Maria Paula Hernández Toro, Sebastián Enrique Muñoz Ortiz, Daniel Felipe Parra Vargas, David Esteban Quinto Rueda, Luis Alejandro Rico Flórez, Andrés Rodas Briceño y Javier Enrique Ruiz Umbarila. A todos ellos, nuestros agradecimientos como Comité y como Academia por su interés en el Sistema Paralímpico y todos nuestros mejores deseos de éxitos en su futura vida como gestores y dirigentes del deporte colombiano.



“... Nos cambió toda nuestra perspectiva del Movimiento Paralímpico, ahora tenemos un panorama más amplio y de alguna manera tenemos un compromiso como gestores deportivos teniendo en cuenta los conocimientos adquiridos” Javier Enrique Ruiz.

Vivir la experiencia deportiva

Nixon A. Carranza P.

Periodista www.metropolionline.com y docente Universidad Central

El deporte es una de las fuentes que más llama la atención de los estudiantes de comunicación social y periodismo, el 60% de los hombres que ingresan a estudiar esta carrera tienen como objetivo ser periodistas deportivos. De esta gran cantidad de futuros conocedores de la actividad física muy pocos buscan hablar de deportes diferentes al fútbol y mucho menos del deporte paralímpico.

Cuando ingresé como docente a la Universidad Central, ya hace 4 años, recomendado por una compañera de trabajo con quien compartí en El Tiempo Televisión y sabía que mi objetivo como periodista ha sido siempre hablar más allá del fútbol, me hicieron una corta entrevista en donde hubo una pregunta clave ¿qué van a aprender los estudiantes de periodismo deportivo en una clase con Nixon Carranza?, mi respuesta fue corta y concisa “que el deporte va más allá de un gol”.

Cuando empecé a diseñar las temáticas de clase, el PDA (Plan de Desarrollo de la Asignatura), sabía que debía incluir historia del deporte, tanto en el mundo como en Colombia, enfoque a disciplinas deportivas, redacción, investigación deportiva, las fuentes deportivas, etc... y sin dejar de lado el deporte paralímpico, pues las historias en torno a la actividad física no son sólo aquellas que realizan los deportistas convencionales, sino que hay grandes historias deportivas para contar en torno a nuestros imparables.

Semestre tras semestre se determina una clase para conocer la historia del deporte paralímpico en el mundo y otra para conocer cómo ha sido éste en nuestro país. Los nombres, los personajes, las glorias, los momentos de alegrías y las victorias son conocidos por los estudiantes que de una u otra forma quedan asombrados con la rica historia que tiene el deporte adaptado en nuestro país.

Al asignarle a los estudiantes fuentes para que hagan su investigación deportiva (trabajo que deben hacer a lo largo del semestre), no se deja de lado el Comité Paralímpico Colombiano. Aprovecho los buenos contactos que tengo en la



institución para dirigir a los alumnos allí para que conozcan de primera mano la historia del organismo y que sean ellos quienes los orienten para que se acerquen a un deportista y construyan su historia de vida.

En mi carrera como periodista en diversos medios de comunicación me he preocupado por llevarle a las audiencias información que les sea útil y hablar más allá del fútbol, y cuando debo hablar de este deporte, tratar de hacerlo lo más explicativo posible. Ahora como profesor he tenido la oportunidad de transmitirle a los estudiantes el concepto “más deportes, menos fútbol”.

A los estudiantes también los pongo a hacer actividad física, a hacer deportes, incluso a inventarse disciplinas deportivas y campeonatos de éstas, la educación debe ser integral, si vas a hablar de deportes tienes que saber de deportes, tienes que conocer el esfuerzo que hacen los atletas para poder cumplir con su actividad.

Más de 500 estudiantes he tenido durante estos años de profesor unicentralista, y alrededor de 28 de ellos han tenido la oportunidad de tener un acercamiento al deporte paralímpico (la cifra puede parecer baja, pero se debe tener en cuenta que a cada estudiante se le asigna un tema específico). Las historias que han traído los estudiantes han sido gratificantes, algunas ya conocidas como la de Mauricio Valencia y otras que le enseñan a uno como periodista que el universo de posibilidades de investigación es infinito.

El coronavirus no nos detiene

Este año, por las razones conocidas por todos en torno al tema del coronavirus y la enfermedad de Covid-19, el trabajo tuvo que ser diferente. En el primer semestre del año las clases se vieron transformadas en un híbrido entre lo virtual y lo presencial. Una parte se alcanzó a realizar de forma física y otra, la gran mayoría, a través de plataformas de reuniones virtuales. Esto no fue excusa para dejar de lado ese contacto con las historias deportivas. Nuestro campeón mundial de Para ciclismo, Diego Dueñas y la mejor tenista de Colombia y quien está dentro de la élite de este deporte en el mundo, María Angélica Bernal, fueron nuestros invitados para que hablaran de sus historias de vida y más importante aún, que le dieran ese mensaje a los futuros periodistas deportivos de que existe y debe ser visible el deporte paralímpico.

Con Diego me une una amistad de hace ya algún tiempo, hemos coincidido en diferentes ocasiones de la vida desde la época cuando él era patinador y yo trabaja para un medio impreso de circulación nacional. Debo confesar que en la charla virtual con los estudiantes, Dueñas me dejó sorprendido. Lejos del acoso de los periodistas, de las cámaras y de las preguntas que suelen hacer algunos colegas que buscan hacer sentir lástima y pesar, Diego mostró toda su esencia, compartió por más de una hora con los alumnos y respondió a sus preguntas siempre con una claridad y disposición para enseñarles sobre el deporte paralímpico.



A María Angélica le seguía la pista desde hace algún tiempo, tenía como referente en el tenis a Johana Martínez, pero desde hace ya algunos años sabía del potencial de Bernal. Desde que se le envió la invitación a nuestra tenista para hacer parte de la charla virtual se mostró dispuesta a colaborar y con un mensaje claro: “mi charla no es sobre los problemas y el que nos vean con pesar, es una charla de motivación y fortaleza” y así fue, el 6 de mayo a las 8:00 de la noche María Angélica acudió a la cita y les dejó una lección a los futuros periodistas de nuestro país.

Por supuesto los estudiantes también se mostraron satisfechos y complacidos (al momento de escribir estas líneas estábamos en el cierre del tercer corte y los trabajos finales serán sobre las charlas que tuvimos con los deportistas invitados, (prometo que se las estaré compartiendo por intermedio de la dirección de comunicaciones del CPC), varios de los alumnos expresaron su sorpresa por las historias de vida de Dueñas y Bernal, algunos aseguraron que desconocían por completo que tuviéramos a una de las mejores tenistas del mundo en silla de ruedas o que tuviéramos a un campeón mundial de Para ciclismo, también indicaron que se hace necesario y casi que obligatorio que los medios de comunicación divulguen estas historias y que el periodismo vuelva a su esencia, investigar, ir más allá del resultado o la escueta noticia y que en el caso del periodismo deportivo aprendamos que el deporte va más allá de un gol.

Académicos, administradores y grandes profesionales Imparables en el Deporte Adaptado y Paralímpico, desde 1880 hasta hoy... y contando.

Testimonio de Héctor José Peralta Berbesi

Premio Nacional de Investigación Científica en Educación Física y Deporte
Maestro Emérito de la Universidad Pedagógica Nacional

Pierre de Coubertain
Ludwind Guttmann
Héctor José Peralta Berbesi "HECPER"
Alejandro Escallón
Andrew Parsons
Julio César Ávila
otros y usted

Recuerden, detrás de cada deportista estamos muchos que apoyamos el desarrollo y recorrido: administradores, entrenadores, médicos, psicólogos,



fisioterapeutas, metodólogos y asistentes. Personas que, como ellos, también hemos demostrado que somos imparables. Por ello, es deber de quienes acompañamos, recordar a los deportistas que el deporte es perecedero y mucho de ello queda como memoria. Así que lo más importante es que cada uno pueda reconocerse y cualificarse como persona en la sociedad. Por ello, sugerimos que desarrollen una profesión que los haga independientes y no fijen una idea en la mente que les hace creer que por ganar muchas competencias asegurarán el futuro. Siempre es preciso recordar que no hay garantía de un futuro económico sostenible, aun cuando el estado se ha encargado de proteger a algunos generando incentivos significativos. Pero no son todos, y es necesario tenerlo en cuenta.

Por y para no olvidar lo anterior, es importante recordar también que en todo este desarrollo se promueven, se trabajan y se albergan algunas de las cualidades vitales en nuestros imparables:

La autoestima superior, si no te quieres no intentes nada. Si no te quieres no puedes querer a otros. Y este trabajo es de amor, de compromiso humanitario, de solidaridad y ayuda mutua.

La óptima comunicación, una comunicación completa, verbal, gestual, escrita, pictográfica, iconográfica. Necesaria para acercarnos a todas y cada una de las personas en situación de discapacidad. El deporte adaptado debe utilizar la Sinergología, que es el arte universal de la comunicación no verbal y en el deporte paralímpico de acuerdo con las discapacidades que maneje.

Añadido a esto, es fundamental **tener sueños**, transformarlos en metas y las metas en realidades. Soñamos con Tokio 2020, seguimos soñando para Tokio 2021. Aun cuando no todos puedan llegar, de hecho, unos pocos, diría que poquísimos. ¿Culpa de los deportistas? No. ¿Culpa de los administradores? No. ¿De las instituciones? Sí, porque los reglamentos son excluyentes y sólo acceden a la convocatoria los que cumplan con lo impuesto en las normas y reglamentos. Triste decirlo, pero es la verdad. El adagio popular dice "muchos los llamados y pocos los escogidos".

Una actitud positiva permanente, porque las personas en situación de discapacidad que llegan al deporte adaptado, lo hacen con una gran ilusión. Gran indicador de su actitud y de sus ganas, aún en los momentos en que alguien sin vergüenza, atrevidamente le dice: "dedícate a otra cosa". Esto nunca lo hace un Maestro, pero sí un entrenador.

Al mismo tiempo son importantes también la dedicación al compromiso que adquirieron en el estudio, el trabajo o la vida cotidiana, y por supuesto, la ambición razonable que permita querer lo mejor para sí mismos. Como consecuencia de



toda esta caracterización, me permito relacionar los puntos que en algún momento debe atender un imparible en el deporte adaptado y paralímpico en preparación para la vida:

La relación con lo histórico: tanto la historia del hombre, como la del movimiento humano adaptado y paralímpico que empezamos en 1973 con la primera participación de Colombia en los Juegos Mundiales de Stoke Mandeville, Inglaterra. Es necesario recordar que a partir de ahí no dejamos de hacerlo en los Juegos Paralímpicos de 1976, 1984, 1988, 1992, 1996 y 2000, las participaciones en los Juegos Parapanamericanos de Perú, Brasil, México, Venezuela y Puerto Rico, y los Juegos Paranales.

Y luego, a partir del 2001, con la Ley que reglamentó el deporte paralímpico, se ha dado un impulso con las participaciones en los Juegos Paralímpicos de 2004, 2008, 2012 y 2016. Todo esto sólo para recordarles a los deportistas momentos coyunturales como el del primer medallista de oro Paralímpico en 1980, Pedro Mejía de Cali, con él registramos muchos campeones mundiales que en su momento fueron referentes para continuar la historia.

Por otro lado, **la fuerte relación con la cultura**, entendida como las manifestaciones de la Literatura, Arquitectura, Artes Plásticas, Teatro, Danza y Música. La ilusión de llegar a un nuevo país debe alertarnos para conocer lo mejor de su cultura, que en un momento está manifiesta en las inauguraciones y en las clausuras. El show es lindo, pero lo que está detrás de él es lo mejor. ¿Sabían por ejemplo que Homero, Beethoven, Miguel de Cervantes Saavedra, Madame Curie, Feliciano y Roberto Carlos, entre otros, tenían alguna discapacidad física y/o sensorial? Y, sin embargo, fueron y han sido imparibles.

Por este tipo de aspectos socioculturales, es que sabemos que la documentación es apoyo fundamental en el deporte adaptado y paralímpico. Pero sobretodo, que ésta necesita de información verídica y comprobable para no convertirla en información que se trasmite sólo voz a voz o gesto a gesto y que puede terminar difuminada.

Y por último, pero no menos importante, es fundamental **el aprendizaje sobre la salud**, de ahí los conocimientos que se deben adquirir en anatomía, biología, higiene, nutrición, prevención de accidentes, primeros auxilios y rehabilitación. Muy importante recordar que las personas con discapacidad no son enfermos, y ellos también deben buscar una salud óptima, respaldada por una excelente nutrición, asesorados, en lo posible, por un profesional de la salud. Recursos invaluable de la ética y moral para el fortalecimiento de éstas en el juego, en el deporte, en la organización, la administración y en el respeto a las normas, personas y estructuras sociales. Esto porque es relevante aprender a evaluar y



analizar para ser capaces de decirle "NO" a lo que hace mal: la drogadicción, el tabaquismo, la promiscuidad, el doping y, sobre todo, "NO" a no estudiar.

En conclusión, es preciso notar y repensar que el deporte adaptado y paralímpico para la vida es más que hacer entrenamientos y participaciones, porque incluye lo cognitivo, comunicativo, axiológico y estético. El deporte adaptado no puede estar alejado de estas situaciones, y para dar fuerza a los imparables que sea en TODO y no solamente lo pragmático y de resultados inmediatistas.

El CPC y la UNAD se unen para brindar mejores oportunidades

Con el objetivo de promover la educación y el crecimiento integral, el Comité Paralímpico Colombiano realizó una alianza estratégica con la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) otorgando beneficios a los Para atletas, el equipo de trabajo del Comité y las familias de éstos. La idea es que tengan facilidades de acceso a los diferentes programas que ofrece la institución educativa y su desarrollo integral no se detenga.

Quienes deseen hacer parte de este convenio podrán acceder a un 15% de descuento en el valor de la matrícula en todos los programas ofrecidos por la UNAD. Además, para quienes presenten el certificado electoral vigente, se les proporcionará un 10% de descuento adicional en los programas de educación superior.

Alexander Castro, Líder Nacional Programa Gestión Deportiva de la UNAD afirma que una de las motivaciones para llevar a cabo esta alianza estratégica es “poder beneficiar a la mayoría de deportistas de alto rendimiento que tienen sesiones de entrenamiento dos o tres veces al día, y que en una universidad de asistencia normal no podrían culminar su ciclo profesional. La UNAD, con su sólida plataforma virtual, hace presencia en el deporte y a través de nuestro programa de Gestión Deportiva y se quiere acercar a todos los rincones de la comunidad del deporte, para que puedan estudiar una carrera virtual, y no importa si se encuentran en entrenamientos o en competencias, porque pueden conectarse todas las noches y tener un ritmo de estudio adecuado a sus necesidades”.

Esta alianza estratégica, que como ya se ha dicho, cobija a los Para atletas colombianos, al equipo de trabajo del Comité Paralímpico y a sus padres, requiere de estos que soliciten al CPC una carta. Ésta debe certificar que la persona está autorizada para recibir el beneficio, teniendo en cuenta que, si es un familiar, debe acreditar el parentesco a través de los mecanismos legales vigentes. Una vez tengan el documento, podrá realizar los trámites de matrícula ante la Universidad.



Por su parte, Luz Cristina López, fundadora de la Academia Paralímpica Colombiana, afirma que “la idea también es desarrollar actividades de capacitación conjunta que permitan fortalecer a la comunidad académica de la UNAD, específicamente a los estudiantes de Gestión Deportiva. Y queremos promover los descuentos en las matrículas para los diferentes programas de pregrado, posgrado, entre otros que tiene la UNAD, para que los miembros del Sistema Paralímpico tengan mayores facilidades de acceso a la educación”.

Por último, es importante recordar que la Universidad Nacional Abierta y a Distancia ofrece un amplio rango de programas de educación formal: tecnologías, carreras profesionales, especializaciones, maestrías, alfabetización, primaria, bachillerato, diplomados y formación en lengua extranjera.

Quienes deseen conocer los programas ofrecidos e iniciar su proceso de matrícula, pueden ingresar al sitio web <https://www.unad.edu.co/>.

Escuelas

- Escuela de Ciencias Administrativas, Contables, Económicas y de Negocios – ECACEN.
- Escuela de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente – ECAPMA
- Escuela de Ciencias Básicas, Tecnología e Ingeniería - ECBTI
- Escuela de Ciencias de la Educación - ECEDU
- Escuela de Ciencias de la Salud – ECISA
- Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH
- Escuela de Ciencias Jurídicas y Políticas – ECJP

Idiomas

- English Kids
- UNAD English
- UNAD Bilingüe
- Business English
- Francés
- Curso de preparación para el examen TOEFL
- Exámenes de certificación internacional



Bienvenidos al futuro: ¡Natural English, una forma diferente de hablar inglés!

Zoraida Mohamed
Directora Corporativa de Monitoria Natural English

La falta de tiempo, los compromisos permanentes, la necesidad de obtener resultados en corto plazo, las metodologías tradicionales y el factor económico, son las principales limitaciones para aprender inglés hoy día. **Natural English** es una multinacional latinoamericana con presencia en siete países de América Latina, que se ha encargado de sobrepasar esas barreras durante más de 37 años a nivel internacional, con herramientas como el horario programable bajo reserva, que pone a disposición del aprendiz, horarios presenciales (en condiciones normales) online y mixto desde las 7:00 a.m. hasta las 9:00 p.m. de forma indistinta, para que reserve con la modalidad "cartelera de cine". Por otro lado, cuenta con material exclusivamente diseñado para nuestra metodología, el cual es físico y también digital, nuestros materiales incluyen musicoterapia y ondas alpha que permiten lograr resultados en el corto plazo. Durante nuestras sesiones se aplican técnicas de aprendizaje que utilizan Programación Neurolingüística (PNL), somos pioneros en aprendizaje cooperativo y todas las sesiones se desarrollan enfocadas en habilidades conversacionales, adicionalmente, aprovechamos la tecnología con técnicas de gamificación, con las cuales se verifica lo aprendido a través de juegos digitales.

Para asegurar el contacto permanente con el idioma y eliminar la deserción, contamos con un equipo humano de facilitadores entrenados en nuestro exclusivo método y toda una infraestructura que asegura el avance en tiempo récord y materiales en plataformas digitales a los cuales nuestros usuarios tienen acceso 24/7. Natural English pone a su disposición un proceso de enseñanza, el cual ha sido creado con el fin de superar las limitantes que se les presentan a muchas personas que han intentado aprender el idioma inglés a través de los métodos tradicionales. Nuestra metodología rompe bloqueos mentales, genera huella de memoria, facilita cambios permanentes en el largo plazo, desde el primer momento en el que aplicamos nuestro Método AAA*, que incluye test de PNL para identificar el mejor canal de aprendizaje, pues basamos nuestro contacto entre facilitador y aprendiz en la teoría de las inteligencias múltiples, especialmente en la inteligencia emocional, musical y verbal lingüística. Aplicamos la teoría "*zone of proximal development*" o zona de desarrollo próximo, que es el contacto con diferentes fuentes de información que enriquecen la producción y el avance en el aprendizaje del idioma inglés a través de escuchar, repetir y lo mejor: jugar.

Todas las sesiones se desarrollan con máximo 8 usuarios, que inician con gimnasia cerebral donde se aplica un enfoque conversacional, implementando técnicas de



corrección y aprendizaje cooperativo, lo cual redundará en una producción oral espontánea. Aunado a todas las recomendaciones de PNL desde la neurociencia, el avance es individual, es decir que no está sujeto a un currículo que se cumpla en un tiempo estipulado, el tiempo de servicio es de (15) quince meses, los cuales son suficientes para lograr un dominio del idioma en nivel intermedio alto. Dentro de esa vigencia incluimos preparación para el examen internacional iTEP, del cual somos Oficialmente Centro Certificador, lo que significa que a través de nosotros puede adquirir este examen.

Aprovecho para ampliar nuestro Método AAA. Cada A corresponde a un concepto, y más allá del concepto, está el procedimiento que forma parte de una fórmula exitosa que incluye tres fases: la fase Adaptativa, esta la ponen en práctica a través de nuestro material que incluye ejercicios de gimnasia cerebral y prácticas autónomas para que el cerebro y el oído se adapten a través de una técnica que busca tener cuerpo relajado y mente activa. Continuamos con la fase Adquisitiva, es la etapa más importante del proceso, a través del uso de los materiales se aplica la alta fijación repetitiva con la cual se busca generar una huella de memoria de forma inconsciente y permanente. Al escuchar, leer y repetir, ver y jugar con contenido en inglés, se le facilita al cerebro la adquisición de nuevos conocimientos y se amplía "la zona de desarrollo próximo", que no es otra cosa que el contacto con el idioma fuera del aula. Esta etapa de adquisición del conocimiento está reforzada con técnicas de aprendizaje con base en la neurociencia: alta fijación repetitiva, gimnasia cerebral (PNL), gamificación, musicoterapia y no sobra resaltar nuevamente que nuestros materiales han sido desarrollados contemplando los canales de aprendizaje y herramientas de Programación Neurolingüística. Por último, está la etapa Aplicativa, que se da durante las sesiones de monitoria donde se pone en práctica de manera natural el conocimiento de inglés que se incorpora al cerebro de forma inconsciente en las dos fases anteriores.

Contamos con dos tipos de sesiones, la primera es el "Blended Conversational Advisory" (BCA), donde se aplica el método AAA y se avanza de forma sistemática de unidad en unidad al ritmo de cada individuo donde los usuarios del primer libro, que incluye cuatro unidades, están aplicando aprendizaje cooperativo y hablando desde la primera sesión, por otro lado están los additional (add's) que son actividades de refuerzo que buscan desarrollar la espontaneidad en el idioma, a través de la lúdica y el desempeño comunicativo en diferentes estrategias metodológicas que van más allá de la experiencia de aprendizaje, hasta llegar al uso real y espontáneo del idioma en escenarios controlados.

Gamificación, es una de las herramientas que Natural English utiliza para aprender mientras se divierte el aprendiz, llegando de esta manera a conectar con la inteligencia emocional que es la base de la fidelización hacia los procesos de aprendizaje. Adicionalmente, el convertir la evaluación en una actividad lúdica y



divertida hace que los niveles de estrés disminuyan y el desempeño sea mucho más alto, trabaja autoestima, motivación y resultado.

Finalmente, está el kit completo digital, incluye 6 libros con 36 unidades, los libros son interactivos con 7 horas de audio, 38 videos, 144 juegos interactivos, 23 sliding board, herramienta idiomática que permite la creación de frases interactivas con auto corrección y una plataforma de programación de sesiones Natural Booking System (Sistema de Reserva Natural), todo disponible 24/7.

En esta época de rápidos cambios tecnológicos y estando a la vanguardia con la globalización, las empresas necesitan de personal altamente calificado para el buen desempeño de las funciones.

Por esta importante, razón nuestra compañía, en alianza con el Comité Paralímpico Colombiano, desea compartir con ustedes esta gran oportunidad para los deportistas, los funcionarios del Comité y sus familias.

El objetivo es mostrar las ventajas metodológicas, pedagógicas y económicas de nuestro programa, aprender el idioma inglés de una manera natural:

- Contamos con la Certificación Oficial ISO 9001-2015, el cual reafirma un alto standard de calidad.
- Teniendo en cuenta sus necesidades, dispondremos de monitores altamente calificados disponibles para tomar sus sesiones tres veces por semana de acuerdo con los horarios disponibles.
- Incluye personas desde el nivel básico hasta el avanzado, además de la asistencia profesional a todo el material didáctico requerido para el aprendizaje.
- Durante el proceso, además de la asistencia permanente a través de nuestra plataforma virtual, las personas inscritas podrán también hacer uso de nuestras instalaciones una vez se confirme la reapertura.
- Co el ánimo de que un familiar de cada deportista o funcionario se beneficie del aprendizaje sin costo alguno, éste podrá llevar a cabo sus monitorias en cualquiera de nuestras sedes (una vez se confirme la apertura) o a través de la plataforma online, en los horarios que mejor le convenga. Gozarán de todos los beneficios que tendrá el titular (preparación para ITEP, gramática avanzada, clubes de conversación, entrega de constancia).

No es un sistema de aprendizaje autónomo, es Presencialidad Asistida por Tecnología. Para Natural English es un gusto darles la bienvenida a todos aquellos que quieran experimentar una forma diferente de hablar con inglés.



Con paso firme avanzan los levantadores de pesas colombianos hacia Tokio 2020

Luisa Ivone Restrepo C.
Directora de Comunicaciones CPC

Uno de los deportes que poco a poco ha ido ganando fuerza y que se está consolidando como uno de los que mejor representación internacional le da al país es el Para powerlifting. El trabajo juicioso y dedicado de entrenadores y deportistas, ha hecho que, a nivel internacional, Colombia sea respetada. Esto es gracias al trabajo juicioso y dedicado de entrenadores, deportistas y dirigentes, los cuales lo han hecho visible a nivel nacional e internacional como una de las selecciones más fuertes.

Angie Canaria, metodóloga del Comité Paralímpico Colombiano cuenta por ejemplo que: “Desde el año 2017 el objetivo ha sido llegar a Tokio con la mayor cantidad de Para Atletas. Hoy, seis de ellos tienen la posibilidad de seguir en la ruta de clasificación y aún nos quedan dos Copas Mundo para definir y cerrar esta posibilidad, ambos eventos están aplazados debido a la pandemia. Tenemos la convicción de poder llegar con los seis Para Atletas a Tokio 2020”.

Para lograr la clasificación de los powerlifters a los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, que se realizarán en el 2021, los Para atletas han participado en dos mundiales, una Copa América, los Juegos Para panamericanos de Lima 2019 y deberán participar en las Copas Mundo que definirán sus fechas de realización una vez pase la emergencia mundial generada por el COVID-19. La época de aislamiento ha representado un desafío tanto para los Para atletas, como para su entrenador Henry Oviedo. Han tenido que ser creativos para seguir entrenando y mantener la fuerza que los caracteriza. Oviedo habla un poco sobre la preparación de la selección y los retos que ha representado entrenar a distancia.

imPARAbles: ¿Cuáles son los pilares en la preparación de un levantador de pesas?

Henry Oviedo: Son varios, pero creo que los más importantes son:

- A) La técnica. Una buena ejecución técnica nos permite aprovechar al máximo las cualidades y condiciones del deportista, las cuales lo llevarán a mejorar continuamente.
- B) La velocidad de ejecución, pues es un factor importante en la consecución de mayores registros.
- C) Frecuencia de entrenamiento. Esta frecuencia es vital para mejorar la técnica y así mejorar las marcas personales.
- D) Diseño del plan de entrenamiento. La dosificación de las cargas es fundamental para mejorar los altos logros de los atletas.



- E) Credibilidad. Se debe tener plena confianza en sí mismo como en el entrenador.
- F) Paciencia. Los logros no llegan así como así, es un proceso donde los triunfos y las derrotas hacen parte de un todo que nos lleva a la maestría en el deporte.

imPARAbles: ¿Cuál es la principal enseñanza que deseas entregarle a los deportistas?

Henry Oviedo: Disciplina, dedicación y orgullo por lo que son. Recordarles que se pueden reinventar, construir desde abajo, que, como el ave fénix, pueden renacer de las cenizas y volar alto, tan alto que sean casi inalcanzables. Pero todo debe hacerse con sencillez y amor en el corazón, valorando los triunfos y las derrotas, para que nos sirvan como parte integral en nuestro desarrollo como personas.

imPARAbles: ¿Cómo ha sido la preparación de los deportistas durante el aislamiento?

Henry Oviedo: Difícil, la virtualidad me ha llevado a ser recursivo en la preparación de los ejercicios que deben realizar los deportistas en sus casas. Se ha implementado una comunicación bidireccional sincrónica, en donde la observación del mínimo detalle en la ejecución de los movimientos deportivos ha sido el aprendizaje más significativo que he podido tener. Puedo decir ahora, dos meses largos después, que el entrenamiento se ha normalizado en un 75%, lo que nos permite tener a los atletas en una condición físico-técnica aceptable para los tiempos vividos.

imPARAbles: ¿Cuál ha sido el mayor reto como entrenador en este tiempo de aislamiento?

Henry Oviedo: El de mantenerlos listos, dispuestos y motivados para el entrenamiento diario. El de corregir los pequeños errores en la ejecución técnica del gesto deportivo, y el de la motivación cuando el atleta debe acercarse a los pesos máximos. Desde una pantalla y a través de un micrófono las cosas cambian, no es lo mismo, pero se debe recurrir a modulación vocal, a palabras concretas y asertivas que lleguen con convicción al atleta y que le hagan reaccionar inmediatamente. El de seguirlos proyectando a ser los mejores del mundo en sus respectivas categorías.

Para Powerlifting en el mundo

Con el objetivo de mantener a los powerlifters activos, el Comité Paralímpico Internacional realizó el *Online World Cup Series*, un campeonato virtual que reunió a los mejores levantadores de pesas del mundo en cinco etapas de competencia. Por Colombia participaron Cristina Poblador, Jainer Cantillo, Francisco Palomeque y Fabio Torres, quien fue uno de los ganadores de la primera serie. Sin duda, una excelente iniciativa que ha motivado a los levantadores de pesas para seguir con



su preparación durante la temporada del aislamiento. Al momento del cierre de esta revista, aún faltaban dos series de esta competencia.

Resultados de Colombia en eventos internacionales – Ruta a Tokio 2020

Mexico City 2017 World Para Powerlifting Championships

Fabio Torres: Medalla de Bronce

Jainer Cantillo: Quinta posición

Francisco Palomeque: Séptima posición

Jhon Freddy Castañeda: Sexta posición

Bogota 2018 Para powerlifting Americas Open Championships

Fabio Torres: Medalla de oro

Jhon Freddy Castañeda: Medalla de oro

Cristina Poblador Medalla de oro

Bertha Fernández: Medalla de plata

Nur-Sultan 2019 World Para Powerlifting Championships

Fabio Torres: Medalla de bronce

Francisco Palomeque: Cuarta posición

Jhon Freddy Castañeda: Sexta posición

Bertha Fernández: Sexta posición

Jainer Cantillo: Séptima posición

Juegos Para panamericanos Lima 2019

Jhon Freddy Castañeda: Medalla de oro

Bertha Fernández: Medalla de oro

Francisco Palomeque: Medalla de oro

Fabio Torres: Medalla de plata

El Boccia colombiano se prepara para su debut en unos Juegos Paralímpicos

Luisa Ivone Restrepo C.

Directora de Comunicaciones CPC

Tokio 2020 pasará a la historia por ser la primera paralimpiada en la que competirá un equipo de Boccia colombiano. Esto representa la recompensa a diez años de trabajo decidido de un grupo de deportistas, entrenadores y metodólogos que desde que empezaron el proceso, lo hicieron con una meta clara: estar en unos Juegos Paralímpicos.



El trabajo no ha sido fácil y el aplazamiento de los Juegos es sólo una prueba más, de las muchas que han superado de manera exitosa y que los hará más fuertes para competir y lograr un puesto en el podio paralímpico. Y aunque es claro que la preparación y el fortalecimiento físico y mental vienen desde mucho antes, como un proceso de vida para ellos, el ciclo paralímpico inició en el 2017, año en el que se realizó la Copa América de Boccia en Santiago de Cali, Colombia. Allí aprovecharon su localía para ganar un espacio en el podio y un cupo al mundial.

En esta oportunidad, los colombianos ganaron medalla de plata en la modalidad Individual BC4 con Euclides Grisales y una presea del mismo metal en parejas BC4 con Euclides Grisales, Dubán Cely y Tito García. “Este evento marcó el inicio de la ruta a Tokio 2020, además, fue muy importante porque gracias a estos triunfos, se logró un cupo al Mundial, un evento fundamental para la clasificación”, afirma Gabriel Corredor, metodólogo del Comité Paralímpico Colombiano.

El entrenador Camilo Ortega ha sido el encargado de dirigir este proceso, con paciencia y mucha dedicación, pues afirma que “el Deportista de Boccia que planea ir a unos Juegos Paralímpicos debe entender que es un proceso a largo plazo. Nosotros como país estamos tras un cupo a los paralímpicos desde hace diez años y lo tuvimos recientemente con atletas antiguos y atletas nuevos. Euclides lleva diez años formándose y preparándose para este momento, Dubán lleva cinco años y Leydi lleva dos. Este proceso también implica muchos sacrificios, mucho trabajo y mucha preparación, siempre enfocada en estar en el top 10 del mundo, para estar al nivel técnico y táctico de los mejores y desempeñar un gran papel”.

Como para el mundo, la temporada de aislamiento que trajo consigo la pandemia generada por el COVID-19, ha traído grandes cambios para los deportistas en el día a día y en la forma de afrontar la preparación. Es por eso que Ortega resalta que el mayor reto “ha sido superar la monotonía que genera estar en casa todo el tiempo, para los Para atletas tener que entrenar en casa, en un espacio reducido, con pocas posibilidades de acción, es muy diferente a como se hace en el escenario y ha sido un gran reto seguir trabajando sin parar y de una manera más interesante para los deportistas. Procuero hacerles actividades un poco más lúdicas para sacarlos del aburrimiento”.

Euclides Grisales, quien es uno de los jugadores de Boccia con más experiencia del país, también le ha puesto su mejor cara al aislamiento y ha continuado con sus entrenamientos con la convicción de que el aplazamiento de los Juegos sólo le cambió de fecha a su objetivo. Grisales habló con imPARAbles sobre su experiencia, sus motivaciones y su preparación para Tokio 2020.



imPARAbles: ¿Qué te motiva a entrenar y a querer mejorar cada día?

Euclides Grisales: El amor por el deporte. No es tanto ganar medallas sino el orgullo de representar a mi región y al país, eso tan emocionante que es escuchar el himno. Aunque yo nací en Florencia, Caquetá, toda la vida he estado en el Valle del Cauca y me siento parte de esta tierra, entonces escuchar su himno en los campeonatos es muy emocionante.

También me pasa con Colombia, es muy gratificante el sacrificio y todo lo que se hace para prepararnos para enfrentar un campeonato. Eso es lo que más me motiva, es lo que más me gusta. Obviamente siempre está presente querer ser el mejor, pero más que eso, es el esfuerzo que uno hace. Es dejar una huella para las futuras generaciones, dejar una huella en este hermoso deporte es lo que más me motiva a diario.

imPARAbles: ¿Cómo has vivido este tiempo de aislamiento?

Euclides Grisales: Al principio fue duro porque estábamos entrenado en los escenarios y viendo a los compañeros, y de un momento a otro llegó un punto en el que es muy peligroso salir de la casa. Todo fue evolucionando poco a poco, de jugar en una cancha de 12 metros por 6 metros de ancho, cambiamos rotundamente a jugar en un pasillo o en una sala.

Pienso que tenemos que seguir motivados y el amor por el deporte rompe cualquier barrera, por eso me acostumbré a entrenar en las mañanas, a no perder el ritmo y así trabajar para el gran objetivo que es Tokio. Para mí el aislamiento ya es pasado prácticamente, porque estoy enfocado en entrenar y en estudiar.

imPARAbles: ¿Cuál es la competencia que más recuerdas y por qué?

Euclides Grisales: Yo creo que todas han sido un factor importante para ser lo que soy en este momento, todas las competencias han dejado una huella, unas ganas de seguir entrenando, de seguir demostrando el talento, de seguir trabajando para poder alcanzar todos los objetivos propuestos.

Aunque sí hay campeonatos que lo dejan a uno con esa marca, por ejemplo, el Mundial del 2018, donde gané la primera medalla mundial del país en Boccia, esto fue una huella en la historia y es una de las competencias que más recuerdo.

También la medalla que ganamos en parejas en Lima 2019 y escuchar el himno nacional en el escenario fue algo muy emocionante. Pero no podría elegir sólo una porque todas tienen su huella y lo dejan a uno marcado para seguir mejorando, para seguir cambiando y seguir luchando por los objetivos.

imPARAbles: ¿Qué es lo mejor de practicar Boccia?

Euclides Grisales: Lo mejor es que nunca hay un juego igual, estructurar una estrategia hace parte del trabajo técnico, pero la estrategia que se tiene planteada



en el papel, es muy compleja de realizar. Boccia es un deporte de mucha lectura, de mucho análisis. Un sólo lanzamiento puede cambiar la estrategia que tenías anteriormente, lo mejor es que no sabes qué va a pasar hasta que te toque, el deporte tácticamente es muy variado, entonces es impredecible.

Debes llegar al punto de tener muy buena precisión, de conocer tu cuerpo para regular la fuerza y lanzar, el deporte en sí es un poco complejo y sobre todo los entrenamientos, pues pueden ser entre cinco y seis horas, es un deporte que requiere mucha práctica, mucha estrategia y te ayuda a madurar, a ser más responsable y a seguir luchando por lo que quieres. Para mí eso es lo mejor del deporte en sí.

BISFed 2017 Americas Championships, Cali

2do puesto.

Parejas Bc4 - Euclides Grisales, Dubán Cely, Tito García.

2017 BISFed Kansas City World Open

1er puesto.

Parejas Bc4 - Euclides Grisales, Dubán Cely.

BISFed 2018 World Boccia Championships

13° puesto.

Parejas Bc4 - Euclides Grisales, Dubán Cely, Leidy Chica.

BISFed 2018 Montreal Boccia World Open

2do puesto.

Parejas Bc4 - Euclides Grisales, Dubán Cely, Leidy Chica.

BISFed 2019 Montreal Boccia World Open

3er puesto.

Parejas Bc4 - Euclides Grisales, Dubán Cely, Leidy Chica.

BISFed 2019 Hong Kong Boccia World Open

6to puesto.

Parejas Bc4 - Euclides Grisales, Dubán Cely, Leidy Chica.

Juegos Parapanamericanos Lima 2019

1er puesto.

Parejas Bc4-Euclides Grisales-Dubán Cely-Leidy Chica.

BISFed 2019 Sao Paulo Boccia America Regional Championships

2do puesto.

Parejas Bc4 - Euclides Grisales, Dubán Cely, Leidy Chica.



Un recorrido por los proyectos del CPC: Identificación de talentos, desarrollo e inclusión social de las personas con discapacidad a través del deporte paralímpico

Natalia González Zapata

Coordinadora de Proyectos Comité Paralímpico Colombiano

El Comité Paralímpico Colombiano, desde el año 2014, ha venido desarrollando proyectos que, además de vincular atletas al deporte paralímpico, han contribuido en la transformación de vidas de muchas personas con discapacidad y de su entorno, también han permitido la capacitación de personas interesadas en el deporte paralímpico en diferentes ciudades del país y en algunos países de América latina y del Caribe.

Para hacer un recorrido por los proyectos es necesario dar una mirada al modelo de identificación de talentos que ha implementado el CPC en algunos de ellos que hoy sirven en el desarrollo del deporte paralímpico de diferentes países.

Desde el modelo de identificación del CPC se cree que un talento nace y se hace, pues en el deporte paralímpico los talentos pueden tener una influencia genética, pero al mismo tiempo, el ambiente y la circunstancia por la que pasan para adquirir su discapacidad son claves, es por eso que esta frase está presente en las socializaciones que se hacen de dicho modelo: “el entrenamiento derrota al talento hasta que el talento entrena”, Peter Shakespear (s.f).

En el proceso de identificación de talentos aparecen retos tales como: encontrar personas con discapacidad, lograr que participen en las capacitaciones y los festivales deportivos que ofrece el CPC en las ciudades en las que hace intervención, hacer que se involucren en las prácticas deportivas que orientan los gestores deportivos contratados por el Comité Paralímpico en el marco de los proyectos, encontrar el deporte adecuado a la funcionalidad de cada persona, brindar un apoyo constante y darle continuidad a dicho proceso.

Todos los retos mencionados se hacen posibles a través de alianzas estratégicas con los institutos o secretarías de deporte, con entes gubernamentales que tienen relación directa con las personas con discapacidad, con instituciones educativas, especialmente con aquellas que tienen aulas para personas con Necesidades Educativas Especiales NEE y con fundaciones. En los municipios que se visitan son estas alianzas las que hacen que se respondan interrogantes como: ¿cuántas personas con discapacidad hay?, ¿cuál es la discapacidad que más predomina?, ¿dónde se pueden encontrar las personas con discapacidad?, además, dichas



alianzas garantizan que la población con discapacidad vinculada al proyecto pueda tener implementación deportiva, escenarios deportivos para la práctica continua de un deporte y el apoyo de un equipo interdisciplinario en el desarrollo del proyecto, porque a través de las mismas, se vinculan voluntariamente fisioterapeutas, psicólogos y entrenadores.

El modelo tiene tres fases similares a un semáforo. **La primera fase** es el color rojo, que, aunque indica estar estático, lo que se hace es un análisis para tener un acercamiento al lugar que se pretende intervenir y así saber cuáles son los procesos de deporte paralímpico, las instituciones con las que se pueden hacer las alianzas mencionadas y los líderes que luchan en pro de la defensa y la atención de las personas con discapacidad.

La segunda fase es el color naranja, éste señala un momento de preparación para la intervención y es en esta donde se verifican las aulas y los escenarios deportivos en los cuales se puede hacer la capacitación y el festival deportivo, donde se aprovechan las alianzas estratégicas para convocar e inscribir personas interesadas en aprender sobre las generalidades del deporte paralímpico y el proceso de perfilación deportiva que se relaciona al proceso de clasificación en un nivel básico; y también a las personas con discapacidad que pueden participar en el festival deportivo donde se hará la valoración física y funcional de cada una.

Con esto se obtiene una base de datos con la que se emprende **la tercera fase**, es decir, el color verde. Este hace referencia al momento en el que se decide hacer la intervención, teniendo en cuenta las necesidades a nivel logístico y la conformación de la comisión del CPC según las prioridades del municipio que se va a visitar, un ejemplo de comisión puede ser: el Director Deportivo, el Coordinador del proyecto, el Metodólogo del deporte en el que más necesidad de conocimiento haya y el más importante, el Clasificador Funcional.

¿Qué se hace en la capacitación? Se capacita en las generalidades del deporte paralímpico, de la clasificación funcional, del deporte priorizado del municipio y se asigna el rol que tendrá cada participante en la aplicación de los test y la valoración funcional que se hará durante el festival deportivo.

¿Qué se hace en el festival deportivo? Se valora física y funcionalmente a las personas con discapacidad, la comisión del CPC orienta la actuación de quienes están aplicando los test, que son las mismas personas que recibieron la capacitación, y también observa a las personas con discapacidad con el fin de identificar posibles talentos. El clasificador funcional por su parte, valora funcionalmente a las personas con discapacidad y los perfila hacia un deporte.

El modelo entonces tiene, además de tres fases, tres componentes en la intervención:



Deportivo: Exploración, aplicación de test y perfilación deportiva bajo la orientación de un clasificador funcional.

Académico: Capacitación

Administrativo: Alianzas y el seguimiento y control para la sostenibilidad

A continuación, haremos un recorrido por los proyectos que se han desarrollado bajo el modelo expuesto:

Poder Pacífico I en el año 2014 - financiado por la Fundación Agitos. Las ciudades intervenidas fueron Apartadó, Quibdó y Córdoba, el resultado que se destaca en este proyecto es el proceso liderado por el entrenador Jesús Kerguelen, quien se capacitó para impulsar el desarrollo del deporte paralímpico en el departamento de Córdoba, especialmente en el municipio de Montería, se identificó a Luis Herazo, un talento que afirma en un video realizado por dicha Fundación lo siguiente: “ya no me ven como aquel joven ignorante, me ven como un ejemplo de superación, un medallista. Me ven y piensan que, si yo puedo superarme, ¿ellos por qué no van a poder hacerlo? Y ahora yo quiero mi discapacidad, porque gracias a ella estoy donde estoy, me ha llevado a muchas cosas”, lo que hace evidente que él ahora es un ejemplo que los demás quieren seguir y que en su discapacidad encontró una posibilidad y descubrió sus múltiples habilidades.

Colombia Towers en el año 2015 - financiado por Allianz. La intervención hoy tiene como resultado un entrenador comprometido y apasionado como lo es Kenrik San Miguel y dos Para atletas que compiten a nivel nacional, Andrés de Ávila Gómez y Fredy Betin Novoa. También, aunque Freddy Marimón ya había practicado deporte, durante dicha intervención se le confirmó el gran talento que puede ser en diferentes disciplinas, él se decidió por el surf y ahora es campeón del mundo.

Durante este mismo año en Popayán, Leticia y Mocoa, se desarrolló **Poder Pacífico II** y se destaca de este proyecto el liderazgo de Yilber Leonardo Arboleda Relape, Ya que sus esfuerzos y como él lo manifiesta, los aprendizajes afianzados y adquiridos con la capacitación del CPC, hace que hoy cuente con 10 atletas que compiten a nivel nacional.

Desde la mitad del año del 2017, hasta finales del año 2019, se desarrolla en Buenaventura y Mocoa el proyecto “**En sus marcas, listos, inclusión**”, financiado por el BID y coordinado por Agitos a nivel internacional. Se destaca como el mayor logro la participación de Julián Acosta Méndez en los Juegos Parapanamericanos de Lima 2019 y las medallas que obtiene en los Juegos Paranales Bolívar 2019, además, ahora Buenaventura tiene un semillero de talentos liderado por Víctor Cuero, asesorado por el entrenador nacional de Para atletismo Alonso Mina, quien siempre está atento a estos procesos.



Nuestro modelo es punto de partida para el desarrollo del deporte paralímpico en países como Ecuador, Perú, Chile y El Salvador, a través del proyecto **Talento Latino**, financiado por la Fundación Agitos, además, realizamos una escuela de deporte paralímpico financiada por esta misma institución. E en el marco del GSP 2018 – 2019, se capacitó a seis representantes de Guatemala, Puerto Rico y Paraguay, y a diez representantes de regiones de Colombia en deportes como Para Atletismo y Para Powerlifting. El compromiso era que ellos replicaran la experiencia y esto contribuyó al desarrollo paralímpico de estos países y de Colombia.

En diciembre de 2019 el CPC fue invitado para capacitar a los comités paralímpicos nacionales –CPN– de Argentina, República Dominicana y Chile, en el modelo de identificación de talentos, esto como parte de la fase 2 del proyecto **“En sus marcas, listos, inclusión”**, que se emprendió a principio del 2020 y que va hasta finales del año 2023. El compromiso hoy es en Florencia y San Andrés, donde se espera seguir contribuyendo al desarrollo del deporte paralímpico en estas ciudades y en el país.

También se tiene en marcha el proyecto **“Imparables por el Desarrollo del Deporte Paralímpico en América Latina y del Caribe”** que es financiado por Agitos a través del GSP 2019 – 2020, gracias este proyecto, una comisión del CPC viajó para capacitar en Para Atletismo, Para Natación, Para ciclismo, clasificación funcional y en el modelo de identificación de talentos, a los CPN de Paraguay, Aruba y Puerto Rico. Esto hace evidente que Colombia se ha convertido en un referente a nivel internacional y que su experiencia de crecimiento aporta a los países que emprenden el reto.

Actualmente se culmina un proyecto con la Fundación Laureus, entidad ubicada en Londres, que utiliza el deporte para poner fin a la violencia, la discriminación y la desigualdad, confían en el poder que tiene el deporte para cambiar el mundo. Este proyecto se llama **“Talento y Reserva Deportiva”**. Es importante destacar el compromiso, la dedicación y el trabajo incansable que han tenido las gestoras Stepany Cepeda Tovar en Arauca y Luz Stella Zúñiga en Pamplona. Es en este proyecto en donde más se ha evidenciado el crecimiento, pues cinco Para atletas de Arauca han competido en dos ocasiones en los Abiertos Nacionales a los que convoca el CPC y ocho atletas en Pamplona participaron en una versión de este mismo evento.

El impacto a nivel social ha sido muy grande, se destaca la transformación social, el compromiso de las instituciones por sostener el proyecto por medio de la constitución de clubes que se asocian a las ligas, el cambio de vida de las personas con discapacidad y sus familias y además, que el CPC ha sido tenido en cuenta por la Fundación Laureus para contar su experiencia y realizar un taller denominado **“Usar el deporte como medio de inclusión y desarrollo social”**, en el marco de la cumbre mundial de París en 2018, a éste asistieron aproximadamente 200 países.



Todo esto ha sido gracias a personas que han apoyado estos procesos como Lee Parker de la Fundación Laureus, Jose Cabo y Gabriel Ojeda de la Fundación Agitos, Emmanuelle Lajoie, quien coordinó a nivel Internacional el proyecto 'En sus Marcas, listos, Inclusión' en su primera fase; a los metodólogos que han acompañado la ejecución de los proyectos, a Joel Muñoz, Coordinador de Proyectos del CPC desde el 2014 hasta mediados del 2017, a los clasificadores funcionales y a los entrenadores que han viajado a los municipios a aportar desde su experiencia y conocimiento. También es importante reconocer el gran compromiso del Presidente del CPC Julio César Ávila, quien, sin importar las adversidades y sus múltiples ocupaciones, se desplaza a lugares alejados del país para hablar con la comunidad y gestionar compromisos que hagan sostenibles los proyectos, es por eso que la Fundación ADA lo premió, en noviembre de 2019, como un dirigente deportivo que aporta al desarrollo y la paz del país.

El Comité Paralímpico Colombiano, además de identificar talentos. está comprometido con el desarrollo social y con la inclusión, y esto se evidencia en los resultados de los proyectos que se han liderado y que actualmente se tienen a cargo.

Transformadores de vida desde la región

Luisa Ivone Restrepo C.
Directora de Comunicaciones CPC

Uno de los objetivos del Comité Paralímpico Colombiano es masificar la práctica de los Para deportes en las regiones del país. Esto ha servido para encontrar nuevos talentos deportivos que pronto se consolidarán como Para atletas de alto rendimiento y representarán a Colombia en competencias alrededor del mundo y dejarán su nombre en lo más alto. Pero, más allá de esto, el mensaje que el CPC quiere llevar a todos los rincones de Colombia es el de la inclusión social a partir del deporte. Mensaje que se está logrando gracias a los proyectos con la Fundación Laureus y la Fundación Agitos, los cuales, además de ayudar al reconocimiento de talentos, están cambiando vidas y mientras se posicionan como referentes a nivel internacional.

El éxito de estos procesos se da gracias a los Gestores Deportivos, quienes son los encargados de incentivar la práctica en las regiones a las que representan y de guiar a los cientos de personas que se acercan a ellos porque encuentran en el deporte una nueva alternativa de vida. Ellos con su trabajo, amor y dedicación, contribuyen al desarrollo social de sus regiones. Cada día tocan las vidas de dirigentes



deportivos, entrenadores, padres de familia, Para atletas, entre otros, y sin duda, la transforman.

Steppany Cepeda Tovar

Arauca

¿Qué es lo que más te gusta de ser gestora?

Lo que más me gusta es que siento que hago las cosas con mucha pasión, también siento que apporto al crecimiento de las personas con discapacidad y a sus proyectos de vida. A través de nuestro rol, que va más allá de entrenar y liderar, orientamos y aconsejamos, se generan acciones para que estas personas creen mayor autonomía e independencia en sus vidas. Disfruto lo que hago y eso se refleja en la motivación y en la inspiración que estos atletas tienen para continuar con sus procesos de formación deportiva.

¿Cuál es uno de los mensajes más importantes que compartes con los Para atletas de tu región?

Este mensaje lo replico y lo enfatizo no sólo con los atletas sino también con sus familias, padres, cuidadores y personas que hacen parte del núcleo familiar de los atletas, va hacia el convencimiento del poder que tiene el deporte en la transformación social y en los cambios de vida de las personas con discapacidad. En las prácticas que realizan los atletas, logramos darnos cuenta de las múltiples habilidades que estas personas pueden llegar a desarrollar y el reconocimiento que esto genera ante la sociedad, entonces siempre resaltamos que el deporte es transformación social y que a través del deporte los atletas pueden cambiar su vida y la de sus familias.

¿Qué enseñanza quisieras compartir con muchas personas?

Hay un sinnúmero de historias de vida del territorio araucano que evidencian la vulnerabilidad y las situaciones que se viven en nuestro territorio: situaciones de conflicto armado y de violencia que nos han afectado por muchos años. A pesar de estas situaciones, los atletas no pierden su fe ni sus procesos; las familias continúan apoyando estos procesos porque sienten que el hecho de que el programa haya dado continuidad, les genera a ellos una opción de vida, una oportunidad para resurgir, para salir de sus casas, para tener una alternativa adicional a lo que ellos tienen en el qué hacer diario. Entonces las historias tienen un contenido bastante interesante que podríamos compartir para que muchas más personas puedan evidenciar lo que se vive en el territorio araucano.



Luz Stella Zuñiga Tisoy
Norte de Santander

¿Qué es lo que más te gusta de ser gestora?

Lo que más me ha gustado como gestora deportiva, es ser partícipe de la transformación de vidas de las personas en condición de discapacidad a través del deporte, de sus familiares y de sus cuidadores. A la vez me ha gustado el cambio radical que he tenido como profesional y como persona. Cada día estoy más enamorada del deporte paralímpico.

¿Cuál es uno de los mensajes más importantes que compartes con los Para atletas de tu región?

El mensaje para mis deportistas es que todos empezamos desde cero, si nos lo propones podemos lograr grandes cosas. No hay límites. Todos los días nos debemos repetir: yo puedo, soy capaz, soy ejemplo de vida y soy fuente de inspiración.

¿Qué enseñanza quisieras compartir con muchas personas?

Lo más importante es que no le tengan miedo a la discapacidad y tampoco a iniciar un proceso deportivo, todo se puede aprender. Podemos intentarlo y fallar, pero nunca es una opción rendirse, dense la oportunidad de compartir por un momento con una persona con discapacidad y verán cómo se transforma su vida.

Diego Alemán Brackman
San Andrés, Providencia y Santa Catalina

¿Qué es lo que más te gusta de ser gestor?

Lo que más me gusta de ser gestor es compartir con las personas con discapacidad, amo esto de estar con ellos. También, viéndolo desde otro punto de vista, estos programas para mí, son muy importantes, porque descentralizan el Comité Paralímpico y podemos trabajar desde la región, entonces me parece excelente poder ser un gestor del CPC desde mi territorio.

¿Cuál es uno de los mensajes más importantes que compartes con los Para atletas de tu región?

Uno de los mensajes que yo más comparto con mis atletas es darles a entender que esto es un estilo de vida, una manera de salir adelante, es una manera de luchar por sus sueños, es una manera de conseguir todo aquello que anhelan a partir del deporte.

¿Qué enseñanza quisieras compartir con muchas personas?

Una enseñanza que quisiera compartir es que acá tenemos un atleta que es Michael Villar, es triatleta y es una persona muy importante para nuestra isla en el



ámbito deportivo por todo lo que ha venido realizando, como darle la vuelta a Providencia nadando y ahora se prepara para darle la vuelta a San Andrés nadando. A él lo admiran mucho por la manera en la que entrena, porque es muy fuerte, y es la admiración y una motivación para muchos aquí en la isla.

Edinzon Arley Hernández
Caquetá

¿Qué es lo que más te gusta de ser gestor?

Lo que más me gusta de ser gestor es poder tener experiencias de vida con la población con discapacidad, comunidad con la cual he compartido desde muy temprana edad. En mis inicios fui guía de atletas con discapacidad visual, lo que me hizo enamorarme del parolimpismo, naciendo allí el sueño de ser entrenador. He tenido la fortuna de ser un multiplicador de oportunidades para transformar vidas a través del deporte. Además, estoy cumpliendo la meta personal y profesional de pertenecer al equipo técnico del Comité Paralímpico

¿Cuál es uno de los mensajes más importantes que compartes con los Para atletas de tu región?

Uno de los mensajes principales que le doy a mis Para atletas, es que se atrevan a creer y hacer cosas diferentes, que el miedo es la principal barrera o quizás la única discapacidad. Que nosotros somos los encargados de transformar a nuestra comunidad por medio del Para deporte, ayudándolos a romper los paradigmas que se tienen en torno a la discapacidad.

¿Qué enseñanza quisieras compartir con muchas personas?

Trabajar con Para atletas se ha convertido en una pasión y una forma de vida, por eso puedo decirles a las personas que quieren llegar al mundo del deporte paralímpico que, ante todo, deben amar la discapacidad y sentirse parte de esta comunidad.

Proceso, desarrollo y evolución. La historia del rugby en silla de ruedas colombiano

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Históricamente, el rugby ha sido un deporte rudo, de contacto y emociones fuertes. Esta disciplina también hace parte de la larga lista de deportes adaptados que, día a día, les brindan a los aficionados grandes alegrías.



El quad rugby es proveedor de intensos encuentros y emocionantes choques de silla, cada país cuenta con sus referentes y los mejores equipos del mundo se ponen cita para enfrentarse en partidos en los que prima el buen juego y el compañerismo. Países como Brasil, Francia o Canadá, enamoran al mundo del deporte paralímpico con su forma de jugar. Colombia no se queda atrás y después de un largo proceso, esta disciplina se encuentra en su mejor forma, y cada vez se fortalecen más las bases construidas desde sus inicios.

Durante los últimos cinco años, la selección colombiana de rugby en silla de ruedas ha logrado llegar a los máximos escenarios de este deporte, además de consolidarse en las ediciones de Juegos Parapanamericanos de 2015 y 2019, certámenes en los que lograron la medalla de bronce con buen juego, emoción y ganas.

Lo anterior es producto de una base que se comenzó a construir desde 2007, época en la que el país no tenía idea de que un grupo de personas con discapacidad podía utilizar sillas de ruedas para jugar un deporte de conjunto con alto contacto.

Los recientes resultados se han dado gracias al trabajo conjunto y la formación de atletas de élite que conforman el equipo nacional, este camino ha tenido protagonistas en la cancha y fuera de la misma, uno de ellos se llama Jhonnatan Vargas, quien llegó al quad rugby en 2011 y actualmente es el entrenador de la selección Colombia, él cuenta desde su perspectiva la evolución de esta disciplina en el país.

imPARAbles: ¿Cómo inició esta disciplina en Colombia?

Jhonnattan Vargas: Llegó gracias a Juan Pablo Salazar, quien tuvo un accidente, lesionándose al nivel C-5, Juan logró llegar a Estados Unidos para realizar su rehabilitación y allí le dijeron que había un deporte que podía practicar y que le podía ayudar mucho.

Le gustó tanto el deporte que lo trajo a Colombia a través de unas sillas de ruedas de Estados Unidos, además, en Colombia se hicieron otras doce de manera rústica. Así comenzó el rugby en el país. Inició en Bogotá con la Fundación Arcángeles, entrenando en una cancha de barrio y al año hubo un torneo internacional.

imPARAbles: Cuándo usted comenzó a entrenar en este deporte, ¿cómo era el panorama?

Jhonnattan Vargas: Yo comencé en 2011, me acuerdo del Parapanamericano aquí en Bogotá que daba clasificación a los Juegos Paralímpicos de Londres, ese torneo lo vi de lejos, finalizando el año comencé oficialmente a entrenar. Cuando empecé



solo existían Bogotá y Medellín, el panorama era muy difícil, muy pocos deportistas, 4 o 5 en Bogotá y los mismos en Medellín.

Con la Fundación seguimos promoviendo el deporte e hicimos presentaciones por toda Colombia, buscando que las demás regiones estuvieran. Al principio fue muy duro, además, el costo de la práctica del deporte era muy alto.

imPARAbles: En los Juegos Parapanamericanos de Toronto 2015 llegó una medalla que impulsó ese proceso, ¿cómo cree usted que influyó?

Jhonattan Vargas: Sin dudarlo, la medalla de bronce en Toronto fue lo que nos catapultó a nivel internacional y con el público aquí en Colombia, por lograr ganarle a Brasil y dejarlo por fuera del podio en esta disciplina, pues en este evento, los brasileños estuvieron en el podio en todos los deportes, menos en rugby.

Gracias a esa medalla pudimos estar como deporte exhibición en los Juegos Parapanamericanos de Ibagué, también aumentó el interés y las ayudas por parte de los entes del deporte, sin lugar a duda, esa medalla marcó un antes y un después.

imPARAbles: ¿Cómo es el proceso en las regiones?

Jhonattan Vargas: Desde 2015 comenzamos a trabajar muy fuerte en esto, comenzamos a involucrar a más regiones. El año pasado, en los Juegos Parapanamericanos Bolívar 2019, participamos con cinco regiones.

Hemos crecido, incluso ya tenemos la octava región que es Boyacá, con ocho tenemos la seguridad de que no se nos va a caer el deporte, ya que habrá más deportistas para escoger para selecciones A y B.

Una voz desde la cancha

Para hablar del rugby en silla de ruedas no solo hay que mirar la perspectiva de quien está detrás de la línea, sino de los que juegan y están en la cancha chocando sus sillas para hacer un bloqueo y un pase. La Revista imPARAbles también habló con Charly Neme, quien además de ser uno de los jugadores más destacados del equipo, tiene el honor de ser el capitán de la familia del quad rugby colombiano.

imPARAbles: ¿Cómo fue ser parte de la medalla que cambió la historia de su deporte?

Charly: Ganar la medalla en Toronto 2015 demostró que cuando en verdad se quiere algo, se puede obtener. Aún nos faltaba mucho para ser buenos en ese



torneo, pero teníamos hambre de ganar, esa victoria nos puso en los ojos de todo el mundo.

imPARAbles: Desde su perspectiva, ¿cómo logró el equipo ser referente en América?

Charly: Llegar hasta donde estamos hoy se logró sacrificando paseos, fiestas, trabajos y amigos, por ir a entrenar en días con lluvia o sol. Este es un deporte de conjunto, pero cuando entramos a la cancha somos uno solo, un solo país y un mismo sueño.

imPARAbles: Como capitán, ¿cómo visualizas el futuro de la selección en este nuevo ciclo?

Charly: Desde ya estamos preparando lo que será nuestra llegada a Juegos Paralímpicos de París 2024, es difícil, nadie cree que lo podemos lograr, pero si no se sueña en grande no se va a entrenar en grande.

imPARAbles: ¿Por qué los colombianos se deberían enamorar del quad rugby?

Charly: Porque quienes jugamos somos colombianos. Sí, tuvimos accidentes o lesiones, pero cada vez que salimos al escenario a competir, nuestro corazón palpita por conseguir esa victoria, nos hace sentir vivos, con esperanza y eso es lo que necesita nuestro país.

Jhonattan Vargas: Es uno de los deportes que más enamora por la adrenalina que se siente y por el morbo que se siente por el choque de las sillas, la velocidad, el dinamismo del deporte y la espectacularidad de los deportistas, ya que hacen algunas jugadas que uno nunca se imagina en silla de ruedas. También, porque impactamos en la vida de personas que antes del deporte no tenían un estilo de vida marcado ni una calidad de vida importante, eso lo cambia el deporte, salen de depresiones, de obstáculos y así, también cambia la vida de la familia.

Sin duda alguna, el quad rugby colombiano tiene talento para exportar, historias para contar y mucho futuro para demostrar.



Conoce algunos datos curiosos sobre el Para tenis de mesa

Diego Jiménez Velandia
Para atleta – Para tenis de mesa

El tenis de mesa es un deporte muy popular y conocido a lo largo del país y del mundo entero, normalmente se practica en sitios recreativos, en los colegios, universidades e incluso en empresas, es ideal para poder entretener a los empleados en sus horas libres, pero poco sabemos del tenis de mesa para personas con discapacidad.

Por su accesibilidad, su economía y comodidad a la hora de poder desempeñar esta actividad deportiva en espacios pequeños, personas con discapacidad física desde sillas de ruedas hasta amputados pueden compartir en el mismo lugar de práctica sin ningún tipo de adaptación estructural.

El tenis de mesa adaptado es uno de los deportes que más acogida tiene en el sector paralímpico y en gran parte es por algunos de los siguientes 15 datos curiosos.

1. El tenis de mesa es un deporte que por sus características de juego permite incluir a todas las categorías de discapacidad, personas con discapacidad física, discapacidad auditiva, parálisis cerebral y discapacidad cognitiva, las cuales compiten todas dentro del sistema paralímpico, a excepción de la comunidad auditiva, ellos tienen un Sistema Sordolímpico que se rige bajo las mismas reglas de la Federación Internacional de Tenis de Mesa ITTF.
2. Los deportistas del Sistema Sordolímpico en Tenis de Mesa, no necesariamente deben ser sordos completamente, en esta clasificación deportiva se permite la participación de personas con hipoacusia, la cual es una patología que describe una pérdida porcentual de la capacidad auditiva.
3. Existen 11 categorías en general en el Sistema Paralímpico. De TT1 a TT5 compiten jugadores en silla de ruedas, entre las TT6 a TT10 compiten deportistas con discapacidad física que puedan caminar (incluidos aquellos deportistas con parálisis cerebral). Los deportistas de la clasificación funcional TT1 son atletas en silla de ruedas que también tienen afectación en sus extremidades superiores, por lo que generalmente se les ve con la raqueta amarrada a sus manos, debido a que, por su lesión, les resulta imposible empuñar la raqueta para su uso.



A medida que avanza el número de la clasificación funcional, menor es su compromiso funcional, por lo que los atletas en silla de ruedas con menor compromiso funcional son los de la clasificación TT5. Estos atletas suelen tener perfecto control de su tronco y extremidades superiores, son muy fuertes y rápidos.

4. La clasificación TT11 es para los deportistas con discapacidad cognitiva y compiten únicamente entre deportistas de su misma categoría.
5. Los deportistas con discapacidad pueden competir sin ningún impedimento en eventos del sector convencional, incluso Natalia Partyca, una jugadora polaca clase TT10, ha sido deportista en Juegos Olímpicos, compitiendo contra deportistas convencionales. En Colombia se suele ver a los deportistas con discapacidad física y discapacidad auditiva compitiendo en eventos del sector convencional a nivel de clubes, distritales, departamentales, universitarios, intercolegiados e incluso nacionales, y algunos de ellos han llegado a estar en el ranking nacional dentro del top 50, entre más de 250 deportistas.
6. Se utilizan las mismas mesas de juego que los deportistas convencionales, la única modificación que se hace es en la estructura, para que las personas en silla de ruedas pueden acercarse lo suficiente como para que sus piernas queden por debajo de la superficie de la mesa.
7. El tenis de mesa, por su gran popularidad, es la disciplina con más federados a nivel mundial, lo que hace de éste el deporte más practicado del mundo, por encima del fútbol. Esto quiere decir que en cada país que existe en el planeta, hay una federación nacional de Tenis de Mesa, lo que hace que, literalmente, este deporte llegue a cada rincón.
8. Durante una bola en juego, la velocidad con la que la pelota (de 40 milímetros de diámetro y 2,7 gramos) puede ser golpeada, en ocasiones supera los 100 km/h y se debe contestar en una distancia de menos de 3 metros, con un tiempo de reacción de milésimas de segundo.
9. Un estudio de la NASA, determinó que el Tenis de Mesa es el deporte de élite más difícil del mundo y la actividad deportiva más complicada, esto debido a su gran velocidad de juego que debe ser resuelta en milésimas de segundo, solucionando variables como velocidad, ubicación, profundidad, rotación de la bola, ubicación del rival, ubicación y desplazamiento de quien ejecuta el golpe.
10. Es el deporte que más conjuga la actividad física y la inteligencia. Debido a su corto espacio de juego, se requiere de una preparación física que le



permite al atleta desarrollar la velocidad y reflejos necesarios para llevar a cabo su estrategia y contrarrestar la del rival.

- 11.** El Tenis de Mesa Paralímpico ayuda a la estimulación del sistema nervioso y activa el impulso neuronal, lo cual es ideal para apoyar los procesos de rehabilitación de personas con algún tipo de lesión neuronal.
- 12.** El Tenis de Mesa para personas con discapacidad hace parte de los Juegos Paralímpicos desde la edición de Roma 1960 y es de los pocos deportes adaptados que consiguieron su inmersión en la paralympiada, antes que el mismo deporte convencional, que lo consiguió 28 años después y es deporte olímpico desde Seúl 1988.
- 13.** Existen deportistas paralímpicos que en la actualidad compiten en Tenis de Mesa sin utilizar manos ni brazos, utilizando la raqueta con su boca.
- 14.** En el Tenis de Mesa paralímpico, cumplen el mínimo de discapacidad física situaciones como una diferencia de 7 centímetros entre una pierna y la otra, la ausencia de 1/4 de una extremidad superior, displasia de cadera, parálisis cerebral leve, hemiplejía, pie caído, entre otras lesiones.
- 15.** En la modalidad de dobles para los atletas en silla de ruedas, se ubican a lado y lado de la mesa y durante la bola en juego, cualquiera de los dos puede golpear la bola sin importar quien lo haya hecho anteriormente, caso distinto para los atletas caminantes y los convencionales, quien en dicha modalidad deben golpear la bola de forma alternada.
- 16.** La dominancia a nivel mundial es dividida, si bien, en el Sistema Olímpico, China domina las competencias, en el Sistema Paralímpico esta supremacía se divide entre varias naciones: China, Bélgica, España, Ucrania, Polonia, Alemania y Holanda, suelen ser los que lideran en diferentes categorías.

Entre otros, estos son algunos tips que nos permiten evidenciar el por qué el Tenis de Mesa paralímpico es uno de los deportes adaptados más recomendables para personas en condición de discapacidad sin importar su edad. El Para tenis de mesa nos ha mostrado que hay campeones paralímpicos con 17 años y otros con más de 50, un claro mensaje para aquellas personas que piensan que es demasiado pronto o demasiado tarde para comenzar. ¡Pasa la bola! e invita a tus amigos a conocer de este magnífico deporte.



Deporte paralímpico desde el liderazgo y crecimiento de los Juegos Paranaionales

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Los Juegos Paranaionales le han permitido a los Para Atletas colombianos demostrar sus habilidades y proyectarse a nivel nacional e internacional, desde el año 2004 este evento se ha convertido en el máximo escenario de competencia a nivel local en el deporte paralímpico. El torneo les permite a las regiones mostrar su potencial y medirse entre sí para definir quién es el campeón de Colombia en las diferentes disciplinas que participan.

La primera edición de Juegos Nacionales fue realizada en el Valle del Cauca en 1928 y se grabó en la memoria de los colombianos, convirtiéndose en uno de los eventos deportivos más importantes en el país, además de aportarle al desarrollo de las ciudades o regiones sedes. Los Paranaionales se hicieron esperar, el desarrollo del deporte paralímpico y el surgimiento de los deportistas ha sido un proceso que hoy, es cada vez más fuerte en Colombia.

2004, el inicio de un sueño

En 2004 Bogotá fue la sede de los primeros Juegos Paranaionales, en los que participaron 1.213 atletas para competir en 12 disciplinas. Los de la capital se quedaron con el campeonato al ser la delegación con más preseas, 139 medallas en las que obtuvieron 57 de oro, 39 de plata y 43 de bronce.

La organización de esa primera edición representó un impulso a nivel regional y una potenciación de los procesos nacionales para que el deporte paralímpico se consolidara como lo que es actualmente, “el deporte paranacional viene en crecimiento desde la primera edición de las justas organizadas por el Gobierno Nacional, en el año 2004. Hay que recordar que en ese momento no se contaba con un sistema de clasificación técnica ni funcional estructurada, como la que conocemos en la actualidad, teniendo en cuenta que ese año se llevó a cabo, debido a la implementación de la ley 582 del año 2000.”, mencionó Miguel Acevedo, Director de Posicionamiento y Liderazgo del Ministerio del Deporte.

Después del campeonato, las regiones y los atletas quedaron con la sensación de que el deporte paralímpico en Colombia estaba ‘in crescendo’, pues el evento les permitía competir, desarrollar sus habilidades y prepararse mejor para los eventos internacionales de la época.



2008, cada vez más grande

Para 2008, la organización de los Juegos Paranales tenía un reto más grande, aumentar la cantidad de atletas y disciplinas participantes. sí fue, y en Valle del Cauca y San Andrés y Providencia se recibieron 505 deportistas más, para un total de 1.718 Para Atletas que querían representar de la mejor manera a su delegación.

Para esta edición el nivel había subido, el crecimiento se evidenció con unas justas más competitivas, donde hubo emociones, récords, llanto y muchas preseas, además, aumentaron los deportes participantes a 15, dos más que en la edición anterior. Nuevamente Bogotá se proclamó campeón, revalidando el rótulo de favorita.

Cada vez las regiones se involucraban más en las justas, con cuatro años de preparación para las mismas, había tiempo para proyectar la masificación del deporte y la implementación de nuevas modalidades deportivas que permitieran que la inclusión fuera total.

Cúcuta 2012 y un evento histórico para el país.

Hace siete años los juegos se reinventaron, nueva resolución, más deportes, más atletas y más conocimiento sobre el deporte adaptado. El crecimiento era un hecho, pues 2.200 deportistas pudieron darse a conocer en el mundo deportivo, 18 disciplinas se distribuyeron entre Norte de Santander, Cali con Para Natación y Para Ciclismo de pista y Popayán con Para ciclismo de ruta.

Colombia venía de la participación en Juegos Paralímpicos de Londres, por eso, una gran organización sentaría las bases de la próxima participación (Río 2016), los Juegos terminaron y nuevamente, Bogotá fue el campeón.

Cuatro años de crecimiento exponencial

David Gómez Acosta
Metodólogo Comité Paralímpico Colombiano

Desde el 2015 el deporte paralímpico ha crecido exponencialmente, pues ese año Colombia venía de conseguir una categórica presentación en el continente, con los Juegos Parapanamericanos de Toronto 2015, donde la delegación se posicionó como la quinta de América y la gente sabía que muchas de esas estrellas participarían en la IV edición de las justas nacionales.

Todas estas bases siguieron creciendo para conseguir cuatro años de evolución, esto se ha podido demostrar en la cantidad de deportistas inscritos, pues el



crecimiento entre los Juegos Paranales del 2015 y 2019, fue de 2.173 y 2.465 respectivamente. Evidenciándose un incremento de 292 deportistas, lo que corresponde al 13.43% entre las dos versiones. En cuanto a la inscripción por género, la participación de deportistas pasó de 1.728 hombres a 1.870, mientras que en la rama femenina se incrementó de 445 a 595 Para deportistas. Esto es en general, un incremento porcentual del 33% en mujeres, mientras que en los hombres fue del 8.21%.

Las diferentes disciplinas deportivas con las que cuenta el deporte adaptado también han sido protagonistas, pues desde su primera participación en 2004 se han aumentado el número de deportes participantes, siendo en los últimos cuatro años el Para Atletismo el deporte que más convoca en el país.

En 2015, Bogotá se consagró con el tricampeonato, dato que cambiaría en la más reciente edición donde la delegación del Valle se quedó con el primer lugar de la medallería general del evento. Cabe resaltar que los Juegos Paranales de Bolívar 2019 se convirtieron en los más numerosos de la historia con un mapa de Colombia mucho más participativo.

Con lo anterior se demuestra que los Juegos Paranales cada año se superan, poniéndose metas cada vez más retadoras y con las que el deporte paralímpico es el beneficiado, dejando claro que, para la edición de 2023 en el Eje Cafetero, ¡lo mejor está por llegar!

5 datos desde el área técnica del CPC

1. Se aumentó la participación en un 13% durante los Juegos Paranales del 2019 respecto al 2015, esto, incluyendo los deportes que ingresaron nuevos. Si se tiene en cuenta solamente aquellos deportes que estuvieron en la versión del 2015, el incremento fue de 120 deportistas (restando los atletas de Goalball, Para Triatlón, Esgrima, Rugby en Silla de Ruedas y Baloncesto 3x3). En este aspecto, el incremento porcentual fue del 5,52%.
2. Hubo un aumento significativo de participación de deportistas en regiones como Cundinamarca (+57), Antioquia, Bolívar, Córdoba (+51 respectivamente), Sucre (+47), Nariño (+31) y Risaralda (+22). Esto, sin lugar a duda, demuestra la masificación del deporte paralímpico en estas regiones.
3. El Valle del Cauca pasó de obtener 46 medallas de oro a 138. Un incremento porcentual del 300%. En segunda posición se encuentra la regional de Boyacá, la cual obtuvo 12 medallas adicionales a las obtenidas en el 2015



(46%), y finalmente, de manera destacada, la regional de Cundinamarca, que registró un aumento de 10 medallas de oro (34%).

4. En 2019 se entregaron 1.546 medallas para las disciplinas participantes.
5. El campeón general de los Juegos lo hizo con el 29% en el año 2015, mientras que en el 2019 con el 27% de oros en disputa.

El Ministerio del Deporte respalda el crecimiento de los Juegos Paranaionales

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Los Juegos Paranaionales han calado profundo en los corazones de los amantes del deporte paralímpico colombiano, pues estas justas se han convertido en el puente para que los colombianos puedan conocer más el deporte adaptado y así, enamorarse de las diferentes disciplinas con las que cuenta.

El evento organizado por el Ministerio del Deporte cada vez crece y potencia los procesos deportivos en las regiones, por esta razón, la revista **imPARAbles** con Miguel Acevedo, Director de Posicionamiento y Liderazgo del Ministerio del Deporte de Colombia.

imPARAbles: Desde su perspectiva, ¿cómo ha sido el crecimiento del deporte adaptado en Juegos Paranaionales?

Miguel Acevedo: Este es el Gobierno del deporte. Entendiendo que este es factor de unión y desarrollo del país, en Colombia Tierra de Atletas se habla de deporte como un todo y esa premisa le ha permitido a Mindeporte trabajar en equipo para alcanzar grandes metas. Independiente de la disciplina o la modalidad, de si es atleta convencional o paralímpico. Desde la entidad se apoya la preparación para la participación, tanto en las justas nacionales como en las internacionales.

Muestra de ello fue la exitosa realización de los Juegos Paranaionales de 2019, y por supuesto, la participación de la delegación en los pasados Juegos Parapanamericanos, en los que se demostró que somos potencia en la región.

Este apoyo también ha exigido, en los últimos dos años, trabajar de la mano del Gobierno Nacional y gracias al respaldo del presidente Iván Duque y a la gestión decidida del ministro Ernesto Lucena Barrero, se lograron dos retos importantes



que, sin duda, potenciarán el desarrollo deportivo en el país. El primero, la creación del Ministerio del Deporte y el segundo, haber obtenido la mayor asignación presupuestal para el deporte nacional.

Contar con programas para reserva deportiva como el programa Talentos Colombia, evidencia el reconocimiento especial que esta administración ha hecho sobre el crecimiento que ha tenido el deporte para personas con discapacidad, como lo muestran los resultados históricos de los Juegos Paralímpicos de 2016, por ejemplo.

Un crecimiento en el ámbito internacional que tiene hoy un sustento en el desarrollo nacional, al incrementar índices cuantitativa y cualitativamente, con mayor cantidad de atletas, estándares de corte internacional en los campeonatos de los juegos, jueces y oficiales técnicos con cualificación internacional.

El deporte paranacional viene en crecimiento desde la primera edición de las justas organizadas por el Gobierno Nacional, en el año 2004.

Esta contribución al desarrollo del deporte paralímpico colombiano generó expectativas de orden social, cultural, político y deportivo, en el marco del deporte practicado por las personas con limitación física, auditiva y visual (FEDESIR, FECOLDES, FEDELIV), paso que rompió el paradigma del deporte convencional y permitió observar la necesidad de conocer el deporte de las personas con discapacidad y ayudar a crecer el nivel técnico de los deportistas por medio de estas competencias deportivas.

imPARABles: Bolívar 2019 ratificó el momento deportivo del país. ¿Qué cree que seguirá después de esto?

Miguel Acevedo: Nuestros embajadores por excelencia, los atletas, son generadores de orgullo para más de 48 millones de colombianos que, bajo la misma bandera nos olvidamos de las diferencias y dejamos aflorar sin restricciones nuestro orgullo patrio, y los Juegos celebrados en Bolívar a finales del año pasado tenían una connotación especial. Doble, en realidad. Conmemoraban nuestro Bicentenario y eran los primeros organizados por el Ministerio del Deporte.

Esas justas ratificaron que, con trabajo en equipo y determinación, estuvimos a la altura de la responsabilidad, con grandes resultados en lo deportivo y a nivel de organización. Gracias a la inversión de 37.551 millones de pesos se garantizó la organización y realización de las competencias de las que fueron partícipes 2.465 atletas paralímpicos. Un evento que sirve como punto de partida del ciclo selectivo y de preparación de los atletas que nos representan en competiciones internacionales.



El trabajo que se ha logrado realizar desde el Ministerio del Deporte, en apoyo con el Comité Paralímpico Colombiano y las federaciones deportivas nacionales, permite que se siga en total crecimiento del sector paralímpico, ya que no solamente se está proyectando y realizando un trabajo con los atletas que hacen parte del alto rendimiento, acompañándolos desde las diferentes áreas aplicadas al deporte, sino también con un equipo técnico metodológico y de entrenadores calificados y cualificados en el sector paralímpico.

Adicionalmente, se está trabajando en el programa de Talentos Colombia, buscando mejorar la reserva de nuestro país, fortaleciendo los procesos deportivos desde la base, contando así con más atletas jóvenes dentro del sector que cuenten con el acompañamiento de todos los profesionales del área técnica, metodológica y biomédica de Mindeporte. Por lo tanto, esperamos que para los Juegos Paranales del 2023 contemos con una mayor participación de deportistas jóvenes, que garanticen el relevo generacional de nuestros atletas más destacados.

imPARABLES: ¿Cómo influye esta competencia para la representación de los nuestros en competencias internacionales?

Miguel Acevedo: La realización de los Juegos Paranales aporta en el seguimiento de las marcas y resultados deportivos, desde la realización de los eventos pre juegos, así como la evolución técnica de cada uno de estos atletas en dichos eventos, lo cual permite realizar un proceso de conformación de preselecciones y posteriormente selecciones nacionales que representarán al país. También se debe tener en cuenta que, en algunos deportes, se pueden conseguir marcas que permitan obtener una posición en el ranking internacional, si el evento es avalado por la federación internacional del deporte gobernanza.

imPARABLES: ¿Qué representan estos juegos para el deporte adaptado colombiano?

Miguel Acevedo: Los Juegos Paranales son las justas más importantes a nivel nacional del sector paralímpico colombiano; permiten a los atletas la posibilidad de culminar su preparación de un ciclo paralímpico nacional, llevándolos al más alto nivel técnico en el ámbito nacional para medir su rendimiento deportivo y poder foguarse con deportistas de más alto nivel que exigen una mayor planificación de su entrenamiento y el más riguroso seguimiento por parte de las diferentes áreas médicas y deportivas de cada una de las regiones.

imPARABLES: ¿Qué desafíos tienen los juegos para próximas participaciones?

Miguel Acevedo: Tener una mayor participación de categorías juveniles y femenina en las diferentes modalidades deportivas, contando con un alto nivel técnico de



estos; asegurar una infraestructura con el 100% de accesibilidad en sus diferentes escenarios para la población con movilidad reducida; poder brindar capacitaciones en cada una de las modalidades en varias versiones camino a la ejecución de los Juegos Paranales, con el fin de asegurar jueces regionales con el conocimiento tanto del deporte, como de la discapacidad, además de realizar un seguimiento técnico en cada uno de los eventos pre juegos que sirvan como filtro, para conseguir un alto nivel técnico en los Juegos Paranales.

imPARAbles: ¿Qué podría faltarle al deporte paralímpico a nivel nacional?

Miguel Acevedo: El Ministerio del Deporte ha creado Talentos Colombia, el programa que impactará en los 32 departamentos del país y Bogotá, D.C., para que, en los próximos cuatro años, niñas, niños, jóvenes y adolescentes del país, tengan un desarrollo integral como deportistas, para potenciar sus habilidades hacia el alto rendimiento y así garantizar el relevo generacional y el posicionamiento del país como una Colombia Tierra de Atletas. Así lo ha manifestado el ministro Lucena junto a su equipo de trabajo.

En cuanto al sector paralímpico, se evidenció que no todas las regiones cuentan con un proceso de talento y reserva, que promueva la práctica deportiva de la población con discapacidad, por lo tanto, desde el Mindeporte estaremos realizando el asesoramiento y acompañamiento en las diferentes regiones por medio de este programa.

Se pretende fortalecer aún más el proceso de clasificación funcional al interior de cada una de las federaciones con los deportes gobernanza participantes en los Juegos Paranales, evidenciando desde los eventos pre juegos un proceso estructurado y disciplinado contando con una base de datos completa. Somos potencia deportiva continental y como referente, nuestro compromiso es el de trabajar intensamente por el presente y futuro del sector. De ahí que apoyáramos los procesos de detección, selección y desarrollo de los que serán a mediano y largo plazo, los embajadores del país a nivel internacional, nuestros jóvenes talentos.

En Colombia seremos anfitriones del inicio de un nuevo ciclo paralímpico

Julio César Ávila Sarria
Presidente Comité Paralímpico Colombiano

Sin duda el 2021 nos devolverá las alegrías y toda la actividad deportiva que este año, como consecuencia de la pandemia por el COVID-19, hemos dejado de



disfrutar. Además de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos que, tras su aplazamiento, se disputarán entre julio y septiembre del próximo año, en Colombia tendremos la oportunidad de ser los anfitriones de los **V Juegos Parapanamericanos Juveniles – Bogotá 2021**, de los cuales seremos anfitriones del 8 al 20 de noviembre.

Nuestra ilusión por estos juegos comenzó en el 2019, cuando, decididamente, presentamos nuestra candidatura para que la capital colombiana fuera la sede del primer evento del ciclo a París 2024. En aquel momento lo hicimos pensando en la oportunidad que estos juegos representan para acercar el deporte paralímpico a los ciudadanos y a partir de esto, cambiar el imaginario y empezar a crear una cultura paralímpica en Colombia. Fue así como el 18 de noviembre de 2019 fuimos notificados oficialmente, seríamos la sede de la quinta edición de estas justas, y desde ese momento estamos trabajando para hacer de éstos un excelente encuentro.

No obstante, otros propósitos se han unido a nuestra intención de llevar a cabo estos Juegos, dados los acontecimientos presentados durante el 2020 y el fuerte impacto económico que ha tenido para el país, por las condiciones de aislamiento para mitigar la pandemia. Estos Juegos, sin embargo, serán un catalizador para la reactivación de la actividad económica del país y en especial de Bogotá, ciudad sede. Este certamen deportivo será la oportunidad para mostrarle al mundo la resiliencia de los colombianos representada en los Para atletas y en el deporte paralímpico.

Estamos unificando fuerzas con el Ministerio del Deporte, la Alcaldía Mayor de Bogotá a través del IDR y el departamento de Cundinamarca a través de Indeportes Cundinamarca, para tener unos excelentes Juegos. La idea es que representen un nuevo inicio lleno de esperanza, y que nos permitan extenderle la mano a los países que llegan, decirles que aquí estamos, que estamos juntos y que vamos a arrancar de nuevo con toda.

Los Juegos Parapanamericanos – Bogotá 2021 reunirán a 36 países de las Américas en 12 disciplinas deportivas, y serán aproximadamente 1.000 atletas que, junto con su staff, sumarán casi 2.000 personas en torno al deporte, quienes, con su entrega, dedicación y máximo esfuerzo, se encargarán de dejarle a la ciudad y al país un legado. Ellos nos ayudarán a cambiar el paradigma acerca de la discapacidad, juntos vamos a cambiar el imaginario de la discapacidad y vamos a crear una cultura de deporte paralímpico. Unidos le mostraremos a la región el futuro del deporte paralímpico americano.

Todos seremos protagonistas en esta nueva etapa, en las manos de cada uno de nosotros está la posibilidad de aprovechar esta oportunidad y generar un cambio en nuestro entorno.



Crispín y Serrano, los nadadores que el deporte convirtió en hermanos

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Llegar al deporte es una elección que transforma vidas, abre puertas, lleva a conocer culturas y personas que marcan la carrera de quienes tienen la oportunidad de vivirlo. Ese camino puede ser trascendente y dejar en la vida amistades, que como esta que conoceremos a continuación, serán para toda la vida.

Transcurría el año 2013 cuando a las Piscinas Olímpicas de Bucaramanga llegó un niño soñador que apenas incursionaría en la Para natación, su nombre era Carlos Daniel Serrano, quien, con catorce años, buscaba comenzar su historia en una disciplina que tenía un nadador que poco a poco se volvía referente, Nelson Crispín.

Cuando Serrano vio que santandereanos como Crispín y Moisés Fuentes se destacaban a nivel nacional e internacional se motivó para llegar hasta donde ellos estaban, y en ese proceso se forjó con Nelson una dupla letal que hoy es conocida y admirada por el mundo del deporte.

No siempre fueron los amigos que en la actualidad son, pues todo comenzó con una rivalidad que poco a poco los fue acercando, “él entrenaba con William David Jiménez y yo con Luis Carlos Calderón, entonces cada uno quería ser el mejor, pero eso, lejos de alejarnos, nos permitió conocernos de verdad y nos llevó a darnos cuenta de que compartíamos muchas cosas. Ahí esa rivalidad se convirtió en amistad”, cuenta Carlos Daniel.

Al pasar los años, el mismo deporte ayudó a que ese lazo se fortaleciera. Nelson compite en la categoría S6 y a Carlos Daniel lo clasificaron en una más arriba, en la S7, esto hizo que la rivalidad quedara solo en los entrenamientos y al contrario, se propusieran ser el mejor de su categoría, motivándose el uno al otro. Hoy, cuando en la cámara de llamado mencionan el nombre de alguno de los dos, los rivales saben que tendrán una exigente y difícil prueba, pues los colombianos rara vez dejan oportunidad en el agua.

A pesar de tener edades distintas y trayectorias diferentes, la explosión deportiva de ambos ha sido a la par, y cada uno ve en el otro una inspiración para cumplir sus objetivos, “yo de Carlos he aprendido mucho en la parte competitiva, es una persona



muy fuerte mentalmente, es tranquilo para competir y eso me lo ha transmitido”, afirma Crispín.

Ambos tienen algo para enseñar en su día a día, sobre esto, Serrano menciona que, “de Nelson he aprendido que es una persona guerrera, que lucha y que ha salido adelante sin detenerse. ya lleva 14 años en su carrera deportiva, yo llevo siete y quiero seguir trabajando para estar al lado de él, quien es un grande de este deporte”.

Competencias, entrenamientos, viajes, anécdotas, momentos difíciles y felices comparten estos amigos que han ganado un triunfo más allá de lo deportivo, una amistad que se ha convertido en una hermandad que aporta a su crecimiento.

El excelente rendimiento de los dos los ha llevado a ser referentes de la Para natación en Colombia y el mundo, las categorías S6 y S7 tienen a estos nadadores como dueños de los primeros lugares. Esto les ha permitido compartir Mundiales, Juegos Paralímpicos y Parapanamericanos, Abiertos Nacionales e Internacionales, Series Mundiales que les han abierto la puerta para salir desde Bucaramanga, Colombia, a Río de Janeiro, Lima, Londres, Tokio, Glasgow y muchos destinos alrededor del mundo, los cuales, han tenido la oportunidad de conocer juntos, haciendo parte de la Selección Colombia de Para natación.

Con este recorrido y sabiendo que para nadie es un secreto que la envidia es algo recurrente en el deporte, es normal pensar que puede existir entre ellos dos, pero si hay algo que esta amistad ha sabido ignorar, es eso, pues ambos han dicho “paso” a sentir envidia del otro y ese es uno de los secretos para mantenerse unidos y explotar todas sus capacidades.

“Yo creo que encontrar la amistad en el deporte es algo muy bueno, porque es crear un lazo afectivo sin dejar de lado la competencia, eso nos ayuda a mantenernos motivados y conscientes de que el uno va a estar ahí para apoyar al otro”, mencionó Crispín.

Por su parte, Carlos Daniel dice al respecto que “encontrar la amistad en el deporte es bueno, ya que uno sigue y mantiene el contacto, a través de eso uno se abre, conoce gente, puede salir y da satisfacción poder mirar atrás y descubrir que hay muchos amigos en el camino con los que puedes contar, siempre debería verse así”.

Al preguntarles sobre si se imaginaban alguna vez construir una amistad, así como la de ellos para su vida, ambos coinciden en que no, ya que precisamente, el deporte lleva a conocer muchas personas, pero pocas son las que realmente trascienden en la vida. Hoy en día, esta dupla letal puede decir más que amigos, son hermanos que el destino juntó para hacer historia dentro y fuera de una piscina.



Se podría pensar que para Nelson y Carlos Daniel nada podría ser mejor, pues con su rendimiento lo han conseguido todo y a nivel personal también, pero si hay algo que los caracteriza a ambos es el hambre por seguir haciendo historia y, con un sueño en común, se preparan para dejar en alto el nombre de Colombia nuevamente, sueño que tiene nombre y lugar: Juegos Paralímpicos de Tokio. Ahí buscarán juntos, pero en categorías separadas, ser campeones en el evento deportivo más importante del mundo.

Ambos llevan una vida tranquila, rodeados de su familia y disfrutando de las cosas buenas que les regala la Para natación, tienen todo un camino por delante y muchas experiencias por vivir. Nelson Crispín y Carlos Daniel Serrano pueden decir que son hermanos que el deporte unió para lograr la grandeza.

Encuétralos en redes sociales cómo:

Instagram: @carlosserranodeportista y @crispinswimmer

María Teresa Restrepo, la mujer que le dio una sonrisa continental al tiro para deportivo

María Teresa Restrepo

Para atleta - Tiro Para deportivo

Mi nombre es María Teresa Restrepo Rojas, nací el 13 de mayo de 1982 en la ciudad de la eterna primavera, Medellín. Desde 2012 practico deporte paralímpico y mi pasión por el Tiro Para Deportivo me ha llevado a vivir grandes emociones. Esta es mi historia.

Irónicamente, una bala perdida fue la que originó mi lesión, pero esto no impidió que escogiera este deporte, pues la curiosidad y el interés me llevó a disparar un arma en el ámbito deportivo.

Mi accidente fue a los 10 años, recuerdo que mi madre me mandó a hacer un mandado, también recuerdo que me cambié de andén y en ese preciso momento le iban a disparar a un muchacho, pero por cosas del destino, me tocó a mí y mi vida cambió.

En 2012 llegué al deporte paralímpico gracias a una entrenadora de natación, ella me habló de una disciplina llamada tiro, así que decidí entrar por terapia y curiosidad ¡y miren ustedes donde va la curiosidad! Hoy tengo 38 años, he competido a nivel



nacional e internacional, desde Abiertos Nacionales, hasta campeonatos en Estados Unidos.

La verdad, nunca pensé que este deporte me llevaría a cumplir muchos sueños, cuando entré lo hice también por competencia y la adrenalina, pero ahora cuando compito lo hago por pasión. Pienso que llegar a donde he llegado ha sido gracias a mi familia, mi entrenador y mis compañeros.

Hoy se ve el resultado de toda esa pasión y curiosidad que llevó a una mujer a convertirse en deportista, una mujer que siempre da lo mejor de sí y que quiere mucho más, porque esto es lo que me hace feliz y lo que me hace sentir realizada.

Siempre me han preguntado sobre mí sueño en este deporte, al pensarlo solo se me ocurre seguir en él, seguir dando lo mejor y por qué no, llegar a unos Juegos Paralímpicos, esto sería de verdad un objetivo cumplido y para eso es que estoy trabajando.

El Tiro Para Deportivo es de mucha precisión y concentración, además es la única forma en la que uno debería considerar disparar un arma, deportivamente hablando, sin violencia y con un blanco al fondo, sin hacerle daño a nadie. Así da muy buenos resultados. Hoy soy la única mujer en la Selección Colombia, rodeada de compañeros que me quieren y de un equipo que es realmente bueno.

En los Juegos Parapanamericanos de Lima 2019, el tiro hacía su debut, pues era la primera vez que se incluía esta disciplina en los Juegos, hasta allí llegamos con ilusiones y con grandes expectativas, pues veníamos trabajando para lograr la primera medalla del ciclo continental y la ganamos.

El 27 de agosto llegaría de mi mano la primera medalla para Colombia en la historia de unos Parapanamericanos, fue bronce en la categoría SH1, con pistola de aire. Me sentí realizada, otro sueño más cumplido, ver cómo el fruto de esta pasión se materializaba es algo que nunca olvidaré.

Estos momentos no se olvidan y sirven para que los Para atletas nos motivemos cada día más y logremos los sueños. Esto porque muchas veces, en este medio, las personas ven todo negro y piensan que el mundo acabó por algún suceso, pero al final, se puede. Todo es mental y sin importar el tipo de problemas u obstáculos que se presenten en el camino, se puede salir adelante porque no hay imposibles en la vida.

Este espacio también lo aprovecho para hablarle a todos mis compañeros, para que, independientemente del deporte que practiquen, sueñen. Cuando más difíciles están los entrenamientos o cuando más lejos se sienten de la meta, lo mejor de



nosotros debe salir, con pasión, siempre entregando todo de sí mismos, esto es lo que marcará la diferencia en la competencia.

El tiro es una disciplina que tiene mucho camino por recorrer, descubrir y aprender, además está rodeado por una delegación de atletas que sueñan con darle alegría a sus familias y a Colombia, quienes también se motivan al imaginar en un podio la bandera del país subiendo mientras suena su himno. Acompañenme a que juntos sigamos escribiendo esta historia tan bonita llamada Tiro Para Deportivo.

Tunney Cañón y una vida dedicada al Voleibol Sentado colombiano

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Para conocer la historia del voleibol sentado en Colombia es necesario hablar de un hombre que lleva más de diez años en este entorno, su nombre es Geni Tunney Cañón Reyes, nació el 8 de octubre de 1966 y con una vida dedicada al deporte, es uno de los protagonistas de esta disciplina en Colombia, pues además de ser el seleccionador nacional, es reconocido internacionalmente por impartir su visión y aportar al crecimiento del vóley sentado.

El 24 de abril de 2020, en el marco del Día Internacional del Voleibol Sentado, el entrenador recibió un prestigioso reconocimiento por parte de la Federación Internacional de Voleibol Sentado, quienes, a través de una emotiva carta, halagaron todo el proceso que Tunney lleva a cabo con este deporte.

La Revista imPARAbles habló con el profesor para conocer más sobre uno de los hombres que está detrás del desarrollo del vóley sentado en el país.

imPARAbles: ¿Cómo era el panorama del Voleibol Sentado cuándo empezó a ejercer?

Tunney: Entre los años 2006 y 2007 se empezó a estructurar el proyecto de voleibol sentado en Colombia desde La Habana, Cuba, ya que me encontraba estudiando gracias al apoyo de la Universidad Nacional de Colombia. Para ese entonces no existía un interés de las organizaciones del deporte para personas con discapacidad por el desarrollo de nuevas disciplinas paralímpicas y mucho menos por deportes de conjunto, entonces, desde el año 2008 y 2009 nos dimos a la tarea de incursionar con esta modalidad deportiva en el Batallón de Sanidad del Ejército de Colombia, ubicado en la carrera 50. Allí comenzamos con el proyecto titulado “Voleibol sentado



como herramienta de rehabilitación, integración e inclusión de los hombres víctimas del conflicto armado en Colombia, heridos por minas antipersona”.

A través de ese proyecto empezamos a desarrollar el voleibol sentado en Colombia, logrando que la Federación Colombiana de Voleibol acogiera esta modalidad deportiva y se convirtiera en el ente rector en el país, mediante la afiliación a la Federación Internacional World ParaVolley. El trabajo en el Batallón de Sanidad del ejército da inicio a la conformación del primer equipo de voleibol sentado del país para los juegos Parapanamericanos de Guadalajara en 2011, gracias al apoyo de Fedevolei, el CPC y Coldeportes, hoy Ministerio del Deporte.

imPARABLES: ¿Qué lo ha motivado a dar tanto de sí por este deporte?

Tunney: La motivación siempre ha sido poder contribuir con un granito de arena al proceso de paz desde el tema posconflicto, pues había que colocar en práctica una estrategia que favoreciera procesos de rehabilitación, trazando rutas de integración e inclusión hasta llegar a procesos de alto rendimiento de manera exitosa, había que pensar cómo contribuir con el país al desarrollo del deporte como el gestor de paz que tanta falta nos hacía en ese entonces y que aún estamos a la espera de lograrlo con mayor alcance y esfuerzo.

imPARABLES: ¿Qué retos considera que tiene este deporte en el país?

Tunney: El reto que tiene esta modalidad deportiva paralímpica, es poder hacer mayor presencia internacional en cada una de las competencias del ciclo paralímpico, pues esto garantizaría mayor nivel técnico y, por ende, estaríamos dentro de la élite mundial. Sé que vamos por buen camino y eso es importante, pues a nivel internacional se ha resaltado el nivel técnico de nuestros jugadores, así como el nivel de organización de nuestro deporte a través de Federación Colombiana de Voleibol. A nivel nacional el reto más importante es poder consolidar un grupo femenino y así tener representación de este deporte en competencias de la Zona Panamericana, igual que los hombres y con el mismo nivel técnico que el grupo masculino.

imPARABLES: ¿Qué sintió cuándo World ParaVolley le hizo un reconocimiento al aporte y trabajo que ha hecho por esta disciplina?

Tunney: Hubo una gran emoción de mi parte y me siento muy orgulloso conmigo mismo. Pero el reconocimiento de World Paravolley hacia el trabajo realizado, no lo tomo como un reconocimiento personal sino como un reconocimiento al país, donde se deben resaltar los esfuerzos de muchas personas, jugadores, entrenadores de cada región, jueces, dirigentes, clasificadores funcionales y sobre todo, las familias de cada uno de nosotros, como lo mencioné, el aporte, más que lo deportivo, es a una labor de tomar el voleibol sentado como herramienta de cambio, y esto no



habría sido posible sin la complicidad y apoyo de mi gran amiga, la doctora Viviana Ostos Quintero, gestora y coautora de este proyecto para Colombia.

imPARABLES: ¿Cuál es su sueño como entrenador?

Tunney: El proceso de voleibol sentado que se empezó a escribir desde el año 2007 tiene objetivos planteados hasta el año 2032, puedo decir que cumplir cada objetivo sería mi sueño como entrenador, pero lograr que más personas practiquen voleibol sentado es mi otro gran sueño y sé que muy pronto éste se cumplirá, ya que estoy trabajando en un gran proyecto para lograrlo.

imPARABLES: ¿Qué viene para Tunney como entrenador deportivo?

Tunney: Decir qué viene es una buena pregunta y un gran reto, pues desarrollar el voleibol sentado femenino es una gran tarea, contribuir con los procesos juveniles, como se ha hecho y se está haciendo en la actualidad es otra gran tarea, y esta situación del COVID- 19, al contrario de lo que muchas personas piensan, que se han retrasado procesos y entrenamientos, me ha abierto la creatividad hacia los procesos de entrenamiento, y los objetivos ahora están más claros, pues la reflexión en estos tiempos es la mejor consejera para sacar adelante este proyecto que me ha traído muchas alegrías personales, y que a su vez, me hace sentir muy orgulloso por haber contribuido con el país y esto hace que el mundo ponga sus ojos en Colombia.

Me siento orgulloso de lo que hago, siempre he contado con el apoyo de mi familia como bastón fundamental en esos momentos que, como todo en la vida, ha tenido momentos difíciles, pero estoy seguro de que vendrán momentos de mayor felicidad, donde los objetivos se trabajarán con mayor esfuerzo por conseguirlos y seguir haciendo presencia en la élite del voleibol sentado del mundo.

imPARABLES: ¿Qué mensaje les daría a las personas para que se enamoren del Voleibol Sentado?

Tunney: Debo partir desde el cargo que hoy ostento a nivel internacional como Director de Desarrollo de World ParaVolley PanAmerica, y contarles que la estrategia planteada para que más personas se acerquen al Voleibol sentado es trabajar bajo el lema “**PARAVOLLEY PARA TODOS**”, donde todos podamos practicar este deporte como estrategia de masificación. Por otro lado, motivar a todas las personas con discapacidad, que cuentan con procesos de aptitud médica y de clasificación funcional, a hacer parte de los equipos de cada uno de sus regiones y hacer parte de las diferentes competencias a nivel nacional, programadas por FEDEVOLEI y Mindeporte.



FEDELIV trabaja en equipo por el crecimiento del deporte paralímpico

José Domingo Bernal
Presidente Federación de Deportes de Limitados Visuales
FEDELIV

Desde el año 2017, cuando fui nombrado en asamblea ordinaria como cabeza del Comité pro federación, y en conjunto con el Comité Ejecutivo, fuimos conscientes de la necesidad de fortalecer el deporte adaptado en las modalidades de ajedrez, bolos, fútbol 5, judo y golbol a nivel nacional, iniciamos un proceso de reestructuración administrativa en la Federación. Logramos constituir un equipo técnico y administrativo que trabaja en pro del deporte paralímpico a nivel nacional que hasta el día de hoy nos permite abordar diferentes situaciones.

Así, y a pesar de las grandes dificultades que pasó la federación, hemos logrado reconstruir la parte financiera, administrativa y técnica sin dejar de asistir a todas las participaciones internacionales. Hemos realizado todas las actividades proyectadas a nivel nacional y hemos buscando aliados estratégicos, quienes son actores importantes en el patrocinio y apoyo en la parte económica de las diferentes delegaciones, como el Ministerio del Deporte, el Comité Paralímpico Colombiano, los Inder departamentales, empresas privadas como la Fundación Progres y Balones Líder, sin dejar de resaltar el gran apoyo técnico y económico de los deportistas y entrenadores.

En estos dos años junto con el Comité Ejecutivo y nuestro equipo de trabajo, hemos llevado a cabo, en la ciudad de Armenia, los XV Juegos de FEDELIV en el año 2018. Y en el año 2019 en la ciudad de Medellín los Juegos Clasificatorios a los V Juegos Paranales Bolívar 2019. Estos enfocados en las modalidades de ajedrez, bolos, judo, gólbol y fútbol 5, los cuales rompieron el récord en participación, contando actualmente con 450 deportistas de alto rendimiento activos.

El 2020 ha sido muy productivo a pesar de la pandemia que se enfrenta a nivel mundial con la propagación del COVID-19. El equipo de FEDELIV está trabajando arduamente en el proyecto “Formación y Consolidación de Talentos Deportivos 2020”, el cual está proyectado para firmar próximamente con el Ministerio del Deporte, y poder ejecutarlo en el segundo semestre según las indicaciones del Ministerio de Salud de Colombia. El objetivo es posicionar y fortalecer el desarrollo deportivo de deportistas en condición de discapacidad visual, en las categorías: júnior, juvenil y mayores en los distintos niveles de potencial en Colombia, realizando así concentraciones, campamentos, eventos interclubes, eventos clasificatorios, juegos nacionales y capacitaciones, todos enfocados en fortalecer los procesos de identificación, formación, y entrenamiento deportivo.



Nuestro trabajo permitió también que entre abril y mayo se llevara a cabo el primer Seminario Virtual Paralímpico en Discapacidad Visual, el cual trató temas claves como los conceptos técnicos, tácticos, el entrenamiento, juzgamiento y la fisioterapia. Este se llevó a cabo del 30 de abril al 21 de mayo, contando con la participación de 570 asistentes, sobrepasando la proyección de 300 personas que se tenía inicialmente.

De esta forma, y estando muy satisfechos del resultado de la gestión, continuamos fortaleciendo el equipo de trabajo, realizando procesos de capacitación y generando proyectos que logren fortalecer el desarrollo del deporte.

Sistema Sordolímpico en Colombia

Luz Mary Quintero
Presidenta FECOLDES

El Sistema Sordolímpico en Colombia está asociado en torno a la Federación Colombiana de Deportes para Sordos (FECOLDES), afiliada al Comité Internacional de Deportes para Sordos (ICSD), a la Organización Panamericana de Deportes para Sordos (PANAMDES) y a la Confederación Sudamericana de Deportes para Sordos (CONSUDES).

FECOLDES, fue creado en el año 1976 con el fin de congregar a toda la comunidad deportiva sorda del país, hasta el año 2017 había 14 regiones afiliadas. En la actualidad contamos con 23 regiones activas y más de 1.000 atletas en edades que oscilan entre los 12 y los 60 años, en seis deportes individuales: Ajedrez, Atletismo, Bolos, Tenis de Mesa, Natación y Ciclismo, y tres deportes de conjunto: Futsala, Baloncesto y Fútbol, tanto para género femenino como masculino. Hasta el momento se consolida la posibilidad de iniciar procesos en nuevos deportes como Bádminton, Tenis de Campo, Taekwondo, Voleibol y Vóley playa.

Con el ánimo de lograr la primera presea dorada para nuestro país, los deportistas se preparan fuertemente para los próximos XXIV Juegos Sordolímpicos 2021 que se realizarán en Caxias do Sul, Brasil. Para esto contamos con el apoyo de la comisión técnica de la Federación, los entrenadores en cada una de las regiones y el Ministerio del Deporte.

En el presente año, FECOLDES, estudia la reforma de sus estatutos, acordes a los lineamientos del Comité Internacional de Deportes para Sordos, buscando



fortalecer el Sistema Sordolímpico, abriendo espacio a nuevas disciplinas deportivas y fomentando la integración entre las regiones afiliadas.

Otro aspecto importante para el presente año es la consecución de convenios con diferentes instituciones de educación superior, para que los estudiantes que están culminando sus carreras puedan hacer sus prácticas y pasantías en las áreas de Educación Física, Administración Deportiva y demás profesiones afines al deporte. También se buscan espacios de inclusión para los estudiantes Sordos de tal manera que sean ellos los formadores de atletas en sus regiones, fomentado el respeto hacia la comunidad sorda del país.

¿Cuál es el futuro cercano de la Federación? En el ámbito deportivo, se tiene planteado fortalecer el proceso competitivo de los atletas campeones del Open Panamericano Ecuador-2018, logrando asistir a una cita mundialista y buscando estar en el Top 10, con el objetivo de proyectar y contribuir experiencias significativas de cara a los Juegos Sordolímpicos de 2021.

En el ambiente cultural y personal de la comunidad sorda, nos ajustamos a las prevenciones de la pandemia y se destinó el presupuesto a programas de capacitación para todo el sistema sordo nacional, llegando a los directivos con temas de administración deportiva, a los oyentes del SSN con la profundización de la Lengua de Señas y a los Sordos con foros, talleres y seminarios de orientación vocacional, virtualidad, salud y sexualidad.

Crónica de una familia que se transforma desde casa

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

El 2020 comenzó lleno de retos para una institución que tenía proyectado un año histórico, poco a poco esos retos se fueron transformando hasta convertir en un pilar el adaptarse y sacar adelante desde la casa a una gran familia llamada Comité Paralímpico Colombiano, donde la oficina se trasladó a los hogares de cada funcionario, pero el objetivo seguía intacto: lograr que el deporte paralímpico colombiano siga haciendo historia.

Antes de comenzar el aislamiento preventivo en el territorio nacional, la capital mundial de la salsa, Cali, recibió con éxito los Abiertos Nacionales de Para Atletismo y Para Natación, donde los deportistas se midieron en un exigente evento competitivo, después de eso, los colombianos debimos quedarnos en casa para que, con la distancia, se pudiera combatir un virus invisible. En el aislamiento, toda



una empresa se amoldó al trabajo desde casa y con la tenacidad y creatividad característica de los imPARAbles, se sacaron adelante contenidos, plataformas, capacitaciones, socializaciones y demás iniciativas de una institución que, como familia, ha trabajado de área a área para seguir adelante.

Todo inicia desde arriba

El Área Administrativa del Comité Paralímpico Colombiano siguió liderando con fortaleza al equipo de trabajo, un gran reto merecía una gran directriz y desde la presidencia y la gerencia siempre se tuvo claro que este aislamiento lo era, “al principio pensamos que sería difícil, sin embargo, el equipo ha respondido de manera responsable y proactiva al reto del aislamiento”, mencionó Verónica Velásquez, Secretaria General del Comité.

Para poder afrontar los días, el lineamiento fue claro: “mantener constante comunicación”. Esto se ha venido realizando con espacios virtuales en los que todo el equipo participa para mantener contacto y seguir halando hacia el mismo lado.

Sobre los días de aislamiento, la visión de la organización es clara, pues, “lo único constante es el cambio, por eso, siempre se debe estar listo para transformarse”, esto la institución lo ha entendido y todos trabajan en sintonía para sacar las cosas adelante, entendiendo que cada miembro es importante en su labor y así todo saldrá bien.

Sobre esto. desde el área administrativa se envía un mensaje de agradecimiento para todos los miembros de la familia CPC, “destacamos su compromiso con la institución y su confianza para dejarse guiar en estos momentos”, finalizó Verónica.

Área contable y una buena planeación

Antes del inicio del aislamiento se previó todo lo que desde esta parte de la empresa se podía hacer en caso de una cuarentena, para, al momento en el que llegara, poder trabajar desde los hogares como si nunca se hubiera salido de la oficina. Para lograr esto fue importante la sincronización del equipo contable y de compras para que todo marchara bien.

Esta área se adaptó mediante control remoto y así ha logrado llevar acabo todas las labores que se requieren, todos los documentos y carpetas que normalmente están en el archivo pasaron a la casa para tener más facilidad y poder seguir cuidándose desde el llamado trabajo en casa.

“Manejar un cargo desde la casa es complicado, porque muchas veces se trabaja más de lo que se trabajaba en un día normal, pero para que no se salgan las cosas de control se hacen tareas semanales y nos ayudamos entre todos a lograrlas, aquí la confianza en el equipo es esencial para la realización de cada actividad”, mencionó Freddy Martínez, Director Financiero.



Fuera de lo laboral y para equilibrar las cargas que deja el trabajo desde casa, esta área tiene una hora virtual después de la jornada para poder hablar, divertirse y salirse de lo cotidiano, esto es esencial para que el equipo siga motivado y unido.

Área técnica y el movimiento por la innovación

La parte deportiva del Comité siguió desde casa con contacto permanente y planeación deportiva para los Para Atletas que son Selección Colombia y los que se proyectan para llegar a ésta. Desde esta área se ha tenido una adaptación positiva al trabajo en casa, se ha direccionado al seguimiento y control de los imPARABLES en el territorio nacional y su proceso deportivo, semana a semana se han creado cronogramas con el monitoreo de cada una de las disciplinas que se tienen y además, con reuniones en conjunto del área metodológica del CPC y el Ministerio del Deporte para seguir con el buen proceso.

El 'as' bajo la manga del Área Técnica en los días de asilamiento han sido las capacitaciones sobre los diferentes deportes que componen el Sistema Paralímpico, han sido el puente para acercar a los colombianos a las disciplinas adaptadas, todo, desde la virtualidad y con los mejores entrenadores y exponentes de los mismos.

Otro punto fuerte ha sido el seguimiento de los Para Atletas con ruta a Tokio. Para garantizar que este proceso siga mejorando, a estas iniciativas se le unen la utilización de las plataformas de análisis de rivales, capacitación a gestores y presentación para proyectos de carácter internacional.

Sobre todo, en esto ha sido esencial la sincronización del equipo, “cuando se cuenta con profesionales de este nivel, que conocen su rol como metodólogos y analistas de rivales, da tranquilidad el trabajo, porque este es muy bueno y así todo sale como queremos”, mencionó Guillermo Montaña, Director Deportivo.

Comunicaciones, área creativa de la institución

En la parte creativa del Comité, la adaptación se ha dado de manera más fácil, ya que los procesos y actividades se realizan a través de internet con la implementación de comunicación digital y redes sociales. Para esta área ha sido fundamental la producción de contenido audiovisual con videos de los imPARABLES entrenando desde casa, esto ha generado la incorporación a un movimiento mundial en el que el deporte dice #YoEntrenoEnCasa, también se han contado las historias de los diferentes deportistas con los que se cuenta en el país.

En los días de aislamiento el área de comunicaciones se ha mostrado muy activa para contar nuevas historias y elementos que intensifiquen la interacción con los seguidores y los deportistas, también se creó la primera playlist para entrenamiento en casa, hecha por los seguidores del CPC en redes sociales, ésta se puede



encontrar en plataformas como Deezer y Spotify, con el nombre “Yo entreno en casa con el CPC”.

Durante cada viernes de aislamiento, una iniciativa llamada #DeportesCPC se tomó las historias de Instagram y logró un gran impacto en los seguidores, llegando a un importante número de usuarios. En esta sección los aficionados pudieron conversar con el Área Técnica, deportistas y miembros del equipo de comunicaciones para conocer más sobre los deportes del Sistema Paralímpico.

También se fortaleció la comunicación interna en la institución para mantener informados y en constante flujo de información los temas de la Organización.

“Trabajar desde casa ha sido fácil, ya que se cuenta con un equipo juicioso, que trabaja con eficiencia y pasión, a pesar de que muchas veces hace falta el contacto presencial, nos hemos entendido de una manera perfecta y sincronizada”, mencionó Luisa Ivone Restrepo, directora de comunicaciones del CPC.

Área jurídica y un reto mayúsculo

El acompañamiento jurídico del Comité Paralímpico ha sido importante durante el tiempo de aislamiento, pues desde esta área se han identificado nuevos programas para el trabajo virtual, organización de agendas y la disposición de tiempos de acompañamiento.

Desde esta parte se han encontrado los campos de trabajo que requieren actuación jurídica dentro de la compañía, así se ha acompañado la toma de decisiones, también desde esta área se realizó a través de Facebook un espacio en el que los colombianos pudieron conocer los detalles de la implementación de la ley sobre la cuál se registrará el deporte paralímpico colombiano, la Ley 1946 de 2019.

“El trabajo desde casa tiene sus ventajas, puedes adelantar tus tareas mientras acompañas a tu familia y estar pendiente de ellos, preparar un rico café, disfrutar de tu trabajo y conocer que cada día desde casa trae consigo una nueva oportunidad”, Luz Cristina López, Directora Jurídica.

Recursos humanos y la era del cambio

Desde esta área se han hecho cambios en la ejecución de los procesos internos, teniendo en cuenta que la documentación, dada a su importancia, se tenía de manera física, se ha venido virtualizando para garantizar el cuidado de cada uno de los funcionarios. Esta área se estrena en el Comité para enfocar el trabajo y lograr que se aumente la productividad en cada una de las áreas.

En este proceso ha sido fundamental la integración de todas las personas del equipo para poder conocer a fondo en qué se está trabajando.



Así, el Comité Paralímpico Colombiano se transforma para seguir trabajando como un equipo desde los hogares, esperando ese momento en el que la gran familia CPC pueda reencontrarse para que juntos y de manera presencial, se pueda seguir trabajando por el deporte que tanto nos apasiona

¡Somos #imPARAbles!

El CPC en Redes Sociales

Michael Villar - @Shark.Villar

Michael Villar, mejor conocido como Shark Villar es un paratriatleta, quien durante los días de aislamiento preventivo comparte sus rutinas de entrenamiento acompañado de los hermosos paisajes de San Andrés Islas.

Michael es activo en su Instagram, red social que utiliza para compartir sus fuertes rutinas, dignas de la exigencia del Para triatlón, deporte que practica.

Durante los días de aislamiento comparte constantes mensajes de ánimo y motivación.

María Angélica Bernal - @Mariangelicabernal

La tenista en silla de ruedas número 10 del mundo ha compartido momentos divertidos en casa mientras entrena con su mascota Lucky, además de aprovechar los días de aislamiento para cambiar su look.

María aprovechó para renovar su estilo, pues a la mejor tenista de Colombia le gusta combinar el deporte con el cuidado personal.

María Angélica junto a Lucky, compañero fiel que la acompaña en los entrenamientos.

Fabio Torres - @torresfabio1

Fabio es el número tres del mundo en la categoría de 97 KG y en sus redes sociales aprovecha siempre para compartir sus entrenamientos, logros y sentimientos alrededor del deporte.



Fiel a sus raíces, Fabio Torres Silva recuerda con orgullo su paso por el Ejército Nacional de Colombia y qué mejor momento para hacerlo que en el Día de la Independencia.

Fabio cumplió años durante los días de aislamiento y celebró junto a su esposa este día especial.

Laura González - @laura_gonzalez99

Laura es una de las nadadoras más destacadas de Colombia, en su perfil de Instagram comparte imágenes y videos con su familia y entrenamientos en casa, un lugar acogedor en el que tiene espacios hasta para un buen baile.

Aprovechando los espacios de su casa para admirar la naturaleza y tener un día diferente.

Laura compartió con sus seguidores la celebración de su cumpleaños desde casa, recibiendo muchos mensajes de quienes la siguen en Instagram

Javier Serna - @javiserna

Javi hace parte del mejor tándem de América, junto a Marlon Pérez, su piloto guía han conseguido ser campeones del mundo y meterse en el corazón de los colombianos, en sus redes sociales comparte sus entrenos y fotografías desde Guarne, Antioquia.

Javi constantemente comparte con sus seguidores fotografías en los espacios de su casa.

El entrenamiento ha sido constante aún en tiempos de aislamiento, preparándose para el día de volver a la pista y a la ruta.

CPC imPARAble desde casa

#HistoriasCPC ha acompañado a nuestros seguidores durante todo el 2020, con las historias de vida de nuestros Para Atletas, quienes conformar toda una constelación de imPARAbles, con grandes momentos y anécdotas que a través de nuestras redes sociales puedes conocer.

¡Recuerda seguirnos en redes sociales para conocer las noticias más recientes del deporte paralímpico en Colombia!

Instagram: @ColParalimpico

Facebook: <https://www.facebook.com/colparalimpico/>



Twitter: @ColParalimpico

www.comiteparalimpicocolombiano.org

Comité Paralímpico Colombiano

Patrocinadores

Ministerio
Citi
Allianz
Toyota

Aliados Estratégicos

Actimax
Saferbo
Continental Assist
UNAD
Natural English