



Revista imPARAbles

Edición 3 – Año 1 – Diciembre 2020

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

Lebsy Marcela Sánchez J.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Paula Agudelo Ospina
Diseñadora Comité Paralímpico Colombiano

Invitados Especiales

Andrew Parsons
Presidente Comité Paralímpico Internacional

Michele Formonte
Gerente de proyectos del Comité Paralímpico de las Américas



Rodrigo Moreno Quintero
Coordinador Talento y Reserva CPC

Viviana Guarnizo Serrano
Coordinadora de Proyectos y Convenios CPC

Juan Pablo Coronado
Periodista Radiónica

Tabla de contenido

El 2021 nos espera lleno de retos tras el aislamiento obligatorio por la pandemia .	3
“Creo firmemente que el cambio comienza con deporte” Andrew Parsons, presidente del IPC	5
Competencia Virtual de Para Powerlifting: la crónica de un evento hecho con innovación y resiliencia	8
Colombia hace historia en el tenis en silla de ruedas suramericano gracias a María Angélica Bernal	10
Con determinación y buen ritmo, los deportistas paralímpicos vuelven a entrenamientos.....	14
ABC para entender el rol del Comité Paralímpico Colombiano en el proceso de la Ley 1946 de 2019.....	17
Erica Castaño cumple su propósito gracias al deporte paralímpico	21
Con pedalezos Carolina Munevar le pone el ritmo a la vida	26
Michael Villar, el tiburón de la Para Triatlón colombiana	29
Talento y Reserva, un proyecto que busca vincular más personas al deporte	33
Jesús Kerguelen, gestor del deporte inclusivo que se consolida como referente para las regiones de Colombia.....	36
El amor, motor de las madres imPARAbles en Colombia	41



Música, deporte e inclusión: una gran combinación.....	46
Training Fun Fest.....	47
Festival de entrenamiento técnico-motivacional del Comité Paralímpico de las Américas.	47
CPC en redes sociales.....	50

El 2021 nos espera lleno de retos tras el aislamiento obligatorio por la pandemia

Nadie puede negar que el 2020, además de ser un año atípico, fue una temporada en la que el mundo quedó privado de competencias y sin la posibilidad de ver a los Para atletas entregarlo todo por su región o país. Lejos de pensar que fue un año malo, el 2020 sirvió para reflexionar, sentar cabeza e imaginar un regreso triunfal del deporte que nos emociona a todos, el aislamiento permitió a muchos dirigentes, entrenadores y Para atletas, reubicar ideas y sentar las bases de un futuro lleno de metas por cumplir.

Sin duda alguna, el 2021 representará un año de esfuerzos y retos en los que el trabajo en equipo hará que el Sistema Paralímpico Colombiano y de América salga a flote. Para nadie es un secreto que la pandemia dejó un saldo negativo en materia económica y no sólo en Colombia, en todos los países del mundo habrá efectos colaterales a raíz de la crisis, el deporte no está exento, pues el gobierno es la principal fuente de financiación de los Comités Paralímpicos Nacionales y con la afectación seguramente vendrán muchos eventos cancelados y otras actividades pospuestas.

La economía será, sin lugar a dudas, el principal reto para que el deporte paralímpico pueda subsistir, ya que después de la crisis, muchos países tendrán que volver a construir sobre las bases, teniendo espacios que no son idóneos para el desarrollo de algunos deportes.

Sin embargo, si hay algo que el deporte paralímpico tiene, es que es de carácter ascendente y como el ave fénix, que renace de sus cenizas, siempre encuentra cómo levantarse, lo hicimos en Londres 2012 y en Río 2016, eventos por los que nadie apostaba y al final, terminaron dejando puntos tan altos como los millones de estrellas que, bajo el nombre de “discapacidad”, lograron emocionar al mundo del deporte.



Con esto no solo digo que la economía post pandemia será un gran reto, porque al final, siempre lo ha sido, nuestro deporte, como está en crecimiento, siempre ha tenido carencias de inversión privada y demás problemas con los que, en la mayoría de los casos, hemos salido victoriosos, porque la pasión y el coraje nos llevan a cumplir las metas.

El año entrante viviremos retos en todos los aspectos, los Para Atletas tendrán una exigente agenda preparatoria, muchos de los deportes no tienen a sus clasificados a Tokio completos, por lo que tendrán que prepararse el triple, no sólo para recuperar la forma física después de un 2020 de entrenamientos en casa, sino que la parte mental jugará un papel muy fuerte en la obtención de resultados.

Cada Para atleta deberá dar lo mejor de sí, como siempre lo han hecho, pero esta vez poniendo un poco más, porque nadie podrá negar que la preparación en 2020 desde casa no fue la misma.

En el caso de los espectadores, nos tendremos que acostumbrar, por lo menos por un tiempo, a no poder ver a los atletas competir desde las tribunas de los escenarios deportivos, en las gradas no habrá tantas voces de aliento, pero como el ser humano es cambiante al final, nos adaptaremos para volver más fuertes.

Otro aspecto relevante son los protocolos de bioseguridad, que para todos deberán ser casi una religión, siguiéndolos y acatando las normas es la única manera en la que nos cuidaremos, este es el único camino para que volvamos a estar todos juntos y para que podamos reencontrarnos con el deporte.

Para Atletas, dirigentes, entrenadores, médicos y hasta periodistas tendrán que vivir una nueva realidad para desempeñar su labor en el ámbito deportivo, pues las prácticas, por lo menos en un tiempo, no volverán a ser las mismas, pero al final y como lo dije anteriormente, servirán para renacer entre las cenizas.

Este año nos enseñó a cambiar, a unirnos y sobre todo, a valorar, así que el mensaje que envío para Colombia y América es a unirnos, a disfrutar y lo más importante, a no descansar ni un día para retomar y en muchos caso reconstruir las bases que veníamos creando, estamos a tiempo para mejorar, para cambiar y para lograr que el deporte paralímpico siga creciendo, vamos por buen camino y estamos en la mejor época, porque si de algo que estoy seguro es que del “boom” paralímpico nadie se va a querer quedar por fuera.

Saludos y siempre con cariño,

Julio César Ávila Sarria.

Presidente del Comité Paralímpico Colombiano y del Comité Paralímpico de las Américas



“Creo firmemente que el cambio comienza con deporte” Andrew Parsons, presidente del IPC

La peor crisis en una generación ha expuesto más que nunca las alarmantes desigualdades que existen en nuestra sociedad.

Cada día, me horroriza la progresiva discriminación y abandono que afectan al mayor grupo marginado del mundo. Incluso en circunstancias normales, las mil millones de personas con discapacidad del mundo tienen menos acceso a asistencia sanitaria, educación, empleo y a participar en la comunidad; pero la pandemia ha empeorado las cosas. Esto no puede quedar sin respuesta, especialmente cuando la inclusión y la igualdad son temas de conversación tan importantes.

Los principales investigadores pueden decirnos que el mundo es un lugar mucho mejor para vivir ahora que en cualquier otro siglo, pero en mi opinión, no podemos volver a la “vieja normalidad” después de la pandemia. Necesitamos reconstruir mejor y crear una sociedad que sea más inclusiva, más consciente del medio ambiente, más sostenible y más cuidadosa de los demás. Para ello, debemos cambiar fundamentalmente la relación que tenemos con el planeta en el que vivimos y con todos los seres que viven en él, incluidos los humanos.

El orden en el que vivíamos antes de la pandemia se construyó a finales de la década de 1940. Todas las muertes y sufrimientos innecesarios que ocurrieron durante la Segunda Guerra Mundial obligaron a los líderes mundiales a reconocer la codependencia entre todas las naciones y la necesidad de cooperar para sobrevivir. Para que esto ocurriera, se elaboró la Declaración Universal de los Derechos Humanos como una hoja de ruta para que los gobiernos evitaran más atrocidades en el mundo. Para lograr un nuevo compromiso ahora, necesitamos un decreto innovador similar.

Me gustaría que hubiera una Declaración de Obligaciones Humanas, un entendimiento global de que todos tenemos la responsabilidad colectiva de ampliar nuestra conciencia, comprender las consecuencias de nuestras acciones y construir nuestra empatía. Si le correspondiera al Comité Paralímpico Internacional (IPC) redactar esta declaración, sugeriría los cuatro siguientes componentes: poner fin a la discriminación, forjar la diversidad, escuchar a los maestros de la innovación y garantizar la participación de todos.



Un enfoque en la no discriminación

Para corregir los errores de la “vieja sociedad”, debemos centrarnos en la construcción de economías y sociedades más equitativas, inclusivas y sostenibles. Para ello, es necesario que exista un compromiso inquebrantable de todos los ciudadanos del mundo de prohibir la discriminación, un principio básico de los derechos humanos.

La humanidad está unida en su lucha colectiva contra el COVID-19 y esto nos hace más fuertes. Sin embargo, incluso durante este difícil período, existe el deseo continuo de algunos sectores de la sociedad de romper esta armonía centrándose en los factores que nos diferencian. Pasar por alto lo que nos une para concentrarnos en cosas como la etnia, la nacionalidad, la clase social, el género, la religión, la orientación sexual, la opinión política, es erróneo y muy peligroso. Alimenta la discriminación y debilita lo que podemos lograr juntos como raza humana.

La diferencia es una fortaleza, no una debilidad, y debemos aspirar a crear sociedades donde existan oportunidades para todos.

Una sociedad para todos

El COVID-19 ha demostrado que las personas más vulnerables de la sociedad suelen ser las más fuertes. También ha dado al mundo en general una comprensión mucho mayor de lo que las personas con discapacidad experimentan a diario: el auto aislamiento, la dependencia de la buena voluntad de los demás y, lo que es más importante, la necesidad de dar prioridad a su salud y a la de los demás por encima de absolutamente todo el resto.

En el futuro, debemos compartir el entendimiento de que la sociedad debe ser construida POR TODOS y PARA TODOS. La diversidad no solo debe ser tolerada o respetada. Debe ser valorada y fomentada. La diversidad tampoco debe ser solo sobre la etnia, el género o la sexualidad. También debe ser sobre la discapacidad, un tema que a menudo cae fuera de la agenda de la diversidad más amplia.

La sociedad debe reconocer y tomar medidas contra las desventajas que experimentan algunas personas para asegurar que se beneficien por igual en el futuro.

Con una población mundial de casi ocho mil millones de personas, la presión sobre los sistemas económicos, la producción de alimentos y el acceso a la salud y la educación es inmensa. Cuanto mayor es el número de personas excluidas, más probable es que la presión aumente hasta el punto de ruptura. Y es en este sentido que las consecuencias de la exclusión son percibidas, aunque de manera diferente, por todos, independientemente de su situación financiera o social individual.



Un incentivo para la innovación

Un resultado positivo de la pandemia es que las personas se han vuelto más creativas e innovadoras.

Enfrentados a nuevos y a menudo desafíos diarios, las personas han tenido que hacer cosas diferentes, como trabajar y hacer ejercicio dentro de casa o en el jardín. Las personas con discapacidad son particularmente innovadoras, ya que no son ajenas a esta cultura de encontrar soluciones para superar los desafíos y obstáculos cotidianos.

No cabe duda de que el mundo después de la pandemia dará lugar a desafíos más frecuentes para la sociedad mundial. Por eso es necesario que las personas con discapacidad se sitúen en el centro de lo que se viene. Son los maestros de la innovación.

El Cambio Comienza con Deporte

La herramienta que la humanidad utiliza para promover la Declaración de Obligaciones Humanas debería ser el deporte. La participación en el deporte no solo nos hace más saludables y por lo tanto más fuertes para luchar contra las enfermedades y las infecciones, sino que el deporte también tiene una capacidad única para unir a la gente en celebración.

Cuando el mundo vuelva a alguna forma de normalidad, es esencial que los gobiernos garanticen la igualdad de financiación de los deportes Paralímpicos y Olímpicos y no destruyan el buen trabajo que se ha realizado en los últimos años.

Mi temor es que mientras los gobiernos, las empresas y los medios de comunicación tratan de ahorrar en todos los ámbitos, el deporte para personas con discapacidad podría verse afectado. En cambio, espero que ocurra lo contrario y que la inclusión y la oportunidad estén en el centro de todo en el futuro.

Como presidente del IPC, creo firmemente que el cambio comienza con deporte.

Debido a la pandemia, el rol del IPC y del Movimiento Paralímpico es más importante que nunca. La pandemia mundial ha impactado desproporcionadamente a las personas con discapacidad y el Movimiento Paralímpico está bien posicionado para ayudar a cambiar esto. A través de nuestras actividades y eventos, podemos utilizar el deporte como un vehículo para reconstruir y asegurar que después de la pandemia, la sociedad sea más inclusiva.

Los Juegos Paralímpicos del próximo año son una plataforma para colocar la discapacidad en el centro de la agenda de la diversidad y mostrar al mundo por



qué es importante la inclusión. Con cifras récord fijadas para ver Tokio 2020, estamos decididos a utilizar los Juegos Paralímpicos para cambiar actitudes, romper las barreras de la desigualdad y crear más oportunidades para las personas con discapacidad.

Por último, el Movimiento Paralímpico es, y siempre será, más que simple deporte. El rol del IPC en la transformación del mundo a través del deporte nunca ha sido más necesario o urgente para la mayor comunidad marginada del mundo.

Andrew Parsons
Presidente del Comité Paralímpico Internacional

Competencia Virtual de Para Powerlifting: la crónica de un evento hecho con innovación y resiliencia

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

El 2020 dejó al mundo sin competencias deportivas, como consecuencia del aislamiento obligatorio y las diferentes restricciones para las reuniones de grupos grandes de personas; la reactivación de éstas se fue dando de manera gradual, sin embargo, para algunas ha sido más complejo su regreso. El deporte paralímpico no fue la excepción y también tuvo un que parar debido a la pandemia por Covid 19 y poco a poco los imPARABLES han vuelto a entrar en acción. Se han realizado Grand Slams de tenis en silla de ruedas y competencias de Para ciclismo, aun así, la totalidad de competencias de un año normal está lejos de restaurarse.

Ante esto, el Comité Paralímpico Colombiano decidió innovar y abrirle las puertas a América para la primera edición de la Competencia Virtual de Para Powerlifting Colombia 2020, evento que reunió a los 70 mejores powerlifters del continente y a más de 150.000 espectadores a través del Facebook del CPC, convirtiendo el torneo en un éxito rotundo.

El inicio de un sueño

Angie Canaria, Metodóloga de Para Powerlifting y Directora de Competencia del certamen, comenzó a planificar el evento con el apoyo de los oficiales técnicos, el Área Técnica, Administrativa y Comunicaciones del CPC, “más que una idea, fue el sueño de tener a nuestros atletas en competencias una vez más, así fuera de manera virtual. Para este año teníamos proyectadas dos Copa Mundo que hacen parte de la ruta de clasificación a Tokio 2020, pero la situación con el COVID 19 nos quitó la oportunidad, pero no el sueño, así que desde casa nos reinventamos y



pensamos en una competencia online que les ayudara a los powerlifters a recuperar la sensación de un evento al más alto nivel, pero diferente, desde casa”.

Una vez esto, Angie, junto al Comité Organizador y los Oficiales Técnicos, comenzaron a planear lo que sería un evento con la más alta exigencia técnica y de juzgamiento, lo único diferente sería que los Para Atletas estarían compitiendo desde casa (cumpliendo con el reglamento del World Para Powerlifting) y frente a una cámara, pero generando las mismas emociones a los seguidores del deporte de la fuerza, técnica y corazón.

Así comenzó a gestarse la organización del torneo en el que pudimos ver atletas del nivel de Fabio Torres, el colombiano que es número tres del mundo en la categoría de 97KG; también la destacada Amalia Pérez de México o el mejor powerlifter de América, Herbert Aceituno, de El Salvador; también a Bruno Carra de Brasil; entre otros grandes pesistas.

Planeación, ejecución e invitación

Con la organización y planeación organizada, el siguiente paso fue abrirle las puertas al continente. Los Comités Paralímpicos de El Salvador, México, Brasil, Venezuela, Paraguay, Perú, Panamá y el anfitrión, Colombia, fueron invitados a inscribir a los mejores pesistas paralímpicos para competir en sus divisiones de peso, establecidos en dos grupos para mujeres y tres para hombres, siendo una competencia que seguro permanecerá en la memoria de un continente que en 2020 puso en pausa las emociones presenciales, pero no el corazón y la pasión.

“La idea de invitar a las diferentes selecciones del continente fue pensando en que los Para Atletas tuvieran la oportunidad de participar en un evento del más alto nivel técnico, en el que se enfrentarían con sus rivales directos, en el que todos los actores de este deporte pudieran realizar la evaluación de los procesos y realizar los ajustes necesarios en su plan de preparación con miras a los Juegos Paralímpicos de Tokio, evento de gran exigencia deportiva”, mencionó Angie, Directora de la Competencia Virtual de Para Powerlifting Colombia 2020.

Los mejores Para Powerlifters de América y una participación que no olvidarán

Si hubo algo que engalanó la Competencia fue la participación de los mejores de América, con levantamientos de más de 200 kilogramos, el evento cumplió el objetivo de ofrecer una disputa con alto nivel técnico, cautivando a los colombianos y a todo el continente.

Precisamente, Oriana Terán, venezolana que compitió en el grupo A en las divisiones de peso 41-45-50-55 y 61 KG, aplaudió la competencia reñida y peleada que tuvo este evento, “fue una experiencia muy bonita, creo que nos sirvió de motivación, porque en ocasiones, como es mi caso, la pandemia trajo un poco de



flojera a lo virtual, pero el evento de Colombia nos dio motivos para entrenar, competir con las mismas ganas y volver más fuertes”.

Respecto al legado que dejó la Competencia, Oriana menciona que, “la preparación sin duda alguna, volvimos a sentir esos topes que uno como atleta tiene en una competencia de nivel, nos exigimos al máximo y los entrenamientos eran al 100 por ciento, este certamen marcará un antes y un después en la preparación de cara al próximo año, pues en los eventos clasificatorios a Tokio seguro se sentirá esta participación”, cerró Oriana.

Por el lado de los hombres participantes, Fabio Torres, medallista de oro en la categoría de pesos pesados, ratificó que, “competir así de duro desde casa dejó una gran experiencia y me dejó una gran motivación de que podemos hacer las cosas desde donde estemos, fortaleciendo la mente y viviendo cosas nunca antes vista, el internet y la concentración jugaron un papel importante en el desarrollo de la competencia”.

Competencia Virtual de Para Powerlifting, un legado que nunca se olvidará.

Sin duda alguna, esta competencia marcó un hito en un año en el que lejos de pensar que todo fue malo, los Para Atletas, entrenadores, oficiales técnicos y actores de este deporte pudieron recobrar sensaciones y ver a los powerlifters en su nivel técnico más alto, competir ante sus pares del continente, una experiencia nueva que ratifica la capacidad del ser humano de adaptarse a cualquier situación y con resiliencia, salir adelante sin importar los obstáculos.

No queda más que agradecer a todos los que hicieron parte y fueron importantes durante este proceso y demostraron que cuando se tiene pasión por el deporte, se logran grandes cosas.

Colombia hace historia en el tenis en silla de ruedas suramericano gracias a María Angélica Bernal

Luisa Ivone Restrepo C.
Directora de Comunicaciones CPC

En un año atípico como ha sido este 2020, fueron muy pocos los deportistas que tuvieron la oportunidad de competir tanto a nivel nacional como internacional. Una de las Para atletas que tuvo este privilegio fue la tenista en silla de ruedas María Angélica Bernal, quien, además, se dio el lujo de cumplir uno de sus sueños en medio de una pandemia.



Tras varios meses de confinamiento obligatorio alrededor del mundo, la actividad deportiva se empezó a activar en medio de estrictas medidas de bioseguridad que garantizaran la salud de todos los participantes. Uno de estos certámenes fue el *US Open*, uno de los eventos tenísticos más importantes alrededor del mundo y al que sólo asisten los 8 mejores tenistas del ranking global.

En enero el 2020, Angélica se ubicaba como la #10 y aunque es un excelente lugar, aún no le alcanzaba para llegar a un torneo *Grand Slam*. A pesar de la pandemia, ella siguió entrenando en casa y en canchas privadas en la ciudad de Bogotá, y cuando se conoció la noticia de que la ciudad volvería a una cuarentena obligatoria, decidió viajar a Fusagasugá, un municipio ubicado a dos horas de ésta. Allí estaba José Salamanca, uno de sus entrenadores, con quien inició su preparación con el objetivo de volver en septiembre a alguno de los torneos del circuito ITF.

Sin embargo, el destino le tenía preparado algo mejor, y mientras se preparaba en 'Fusa' recibió un correo de la organización del *US Open* para darle a conocer que, gracias a que dos de las clasificadas habían optado por no asistir debido a las restricciones actuales, ella tendría la oportunidad de jugar su primer Abierto de Estados Unidos: "cuando vi esa súper noticia lo primero que hice fue llamar a mis papás, me sentí súper emocionada, no sabía ni qué responder porque era mi primera clasificación a un *Grand Slam*".

En ese momento inició el primer reto, llegar a Nueva York en un momento en el que aún los vuelos comerciales no estaban habilitados y las restricciones en el país podían variar de un día para otro. Uno de sus primeros tropiezos fue darse cuenta de que precisamente por las condiciones de ingreso a Estados Unidos, su entrenador Édgar Pinzón no podría viajar con ella, no obstante, esto daría paso a una experiencia familiar enriquecedora e inolvidable.

Angélica llegó sola a La Gran manzana, en donde la esperaba una organización con estrictas medidas de seguridad que garantizó la salud y el bienestar de todos los que hacían parte de este torneo. Ella cuenta que antes de viajar debía tener una prueba negativa, aun así, al llegar al hotel entraba por una puerta diferente, le realizaron otra prueba PCR y llegaron directamente a su habitación, en donde debía esperar 24 horas para otra prueba Covid y otras 24 horas para que le dieran autorización de estar en el lobby y entrar a las canchas.

Al inicio, la experiencia se tornaba un poco abrumadora, pero, como ella misma lo afirmará más adelante, fueron estas medidas las que le permitieron competir con tranquilidad: "Sentía un poco de miedo y responsabilidad por tantas normas, sentía que me iban a agobiar por todo lo que indicaban los protocolos, pero al final fue muy sencillo porque era sólo por precaución, llevar siempre el tapabocas, cumplir con las pruebas PCR cada dos días y en general, ser precavidos, eso nos



mantuvo tranquilos y nos dio la posibilidad de estar concentrados sólo en entrenar y estar en la competencia sin pensar en el miedo a contagiarnos”.

Aunque viajó sola, en Estados Unidos la esperaba uno de sus tíos, quien con mucho amor también asumiría el reto de acompañarla en su primer *US Open* y ser su entrenador, ya que Édgar Pinzón no tendría la posibilidad de viajar. Álvaro Bernal es entrenador de tenis de campo y vive en la Florida hace más de 25 años, vivir allá fue lo que le permitió estar con María Angélica durante este torneo, pues las restricciones estrictas eran para quienes llegaban del extranjero, no para moverse en el mismo país.

“Mi familia por parte de papá es cercana al tenis y yo nunca había tenido la posibilidad de compartir esta parte con mi tío porque cuando nos vemos es sólo en plan familiar. Para mí fue como volver a estar en esa etapa en la que mi papá me acompañaba a los torneos”, recuerda la deportista cuando habla sobre la presencia de su tío. “Él es muy buen entrenador, así que aproveché los días antes de los partidos para entrenar con él, sentía que estaba mirando a mi papá porque, además, físicamente son iguales. Fue un apoyo muy importante para mí porque soy una jugadora que depende mucho de un apoyo externo al momento de jugar, siempre necesito que mi entrenador o una persona en específico esté afuera apoyándome”, finaliza Angélica.

A esta altura ya habían sido muchos los retos superados por María Angélica y ahora llegaba uno más, su primer partido en el *USTA Billie Jean King National Tennis Center*: “He estado en muchos torneos de tenis, en Juegos Paralímpicos, y en Juegos Parapanamericanos, pero vivir un *Grand Slam* es completamente diferente, sólo entrar a la cancha, por más que tienen las mismas dimensiones, fue muy diferente y emocionante”, recuerda. Entre otras cosas, ella nunca había jugado en una cancha en la que le contabilizaran el tiempo entre los saques y eso le generó una presión adicional: “afortunadamente para el primer partido comenzó a llover y pude tener como media hora hablando con mi tío, relajándome un poco y soltando los nervios que tenía. Esto fue muy bueno porque me ayudó a soltar todos esos nervios y me concentré, me enfoqué en el trabajo que hice en cuarentena con mis entrenadores y en que me encanta el tenis y que lo hago porque me gusta y lo disfruto, así logré voltear el marcador y ganar el partido”. En este encuentro, la colombiana venció a la británica Lucy Shuker con un marcador 4/6 6/3 y 6/3 y logró el paso a semifinales.

En el segundo partido la esperaba la japonesa Yui Kamiji, número 2 del ranking mundial, y en este encuentro, un ingrediente adicional: el encuentro sería transmitido a través de ESPN y María Angélica contaría además con la buena energía de los cientos de colombianos que estaban a la expectativa de su presentación en el *US Open*. “El segundo partido fue en una cancha gigante, mucho más grande que la del primer partido. Sabía que lo iban a transmitir,



entonces planeé mi partido desde el día anterior, planeé qué ropa me iba a poner, cómo iba a estar peinada y cómo iba a entrar al partido. También sabía que era contra una jugadora muy difícil de enfrentar, en todas las oportunidades que he tenido de jugar con ella, he perdido, pero de todas las veces en las que me he enfrentado a ella, esta ha sido la mejor en cuanto a sensaciones, en cómo me sentí afrontando el partido y pude dominarla, así que fue mucho el aprendizaje. Además, me sentí feliz porque muchos amigos y familiares lo pudieron ver en vivo”

El marcador final fue de 6/2 6/1 a favor de la nipona. Ahí terminaron las competencias oficiales, pero no esta inolvidable experiencia, que dejó a María Angelica en la historia del tenis suramericano al ser la primera deportista de esta región que llega a una semifinal del *US Open* y por ser la primera en ubicarse como #8 en el ranking mundial.

Además de las anécdotas deportivas, la tenista trajo consigo muchas más historias para contar. Estando allí tuvo la oportunidad de codearse con las más grandes del tenis mundial y ahora, sentirse una de ellas, pues no todos los días llega Serena Williams a entrenar a la misma cancha en la que tú lo haces o compartes en el lobby de un hotel con Victoria Azárenka: “Esa fue una experiencia increíble fuera de cancha, poder estar en las mismas áreas y cruzarme con los tenistas que siempre había visto en televisión. Después de la final de mujeres me encontré de casualidad con Azárenka, a ella la admiro muchísimo y desde siempre he visto sus partidos, pude estar cerca, tomarme una foto y, además, ella es de un carisma impresionante, muy amable, alegre e irradia una energía muy bonita. Tuvimos la oportunidad de hablar un poco, me dijo que ya conocía el tenis en silla de ruedas, me felicitó por estar allí y me dijo que esperaba verme en otras competencias”.

El broche de oro de esta experiencia se dio cuando al momento de regresar, estando en el aeropuerto, le notificaron que el vuelo con destino a Colombia había sido cancelado y que hasta ese momento no había más programados porque estaban a la espera de la reactivación de los vuelos comerciales. Por fortuna, en el camino se encontró con un empleado de la aerolínea que puso todo su empeño para que ese mismo día ella llegara donde Luis Horacio Villalobos, otro de sus tíos, quien vive en Miami y la acogió en su casa durante tres semanas: “Llegué a Miami, pensé que iría por dos o tres días máximo y me terminé quedando tres semanas porque no habían vuelos humanitarios; días después conseguí un vuelo pero debía tener prueba Covid de máximo 72 horas y el resultado no me llegó a tiempo, así que llegué a Colombia después de pasar un mes en Estados Unidos”, contó la tenista.

La participación de María Angélica en este torneo, en medio de una pandemia global, fue posible gracias al trabajo y el compromiso de entidades como el Ministerio del Deporte y el Comité Paralímpico Colombiano, además, la



Universidad Militar Nueva Granada, institución en la que Angélica estudia Relaciones Internacionales y Estudios Políticos. Sobre esto ella puntualiza: “estoy feliz porque a pesar de la virtualidad, pude hacer buenos compañeros, unos trabajos en equipo muy buenos y tuve el reconocimiento de mi Universidad, desde que empecé a estudiar estoy becada gracias al deporte y ellos estuvieron muy presentes en mi participación en el *US Open*, cuando regresé tuve un Reconocimiento al Mérito por parte de Rectoría y la Vicerrectoría por ser deportista y haber representado a Colombia como a la Universidad, fue una experiencia diferente que me trajo todo este año”.

El trabajo, el carisma y la disciplina constante van dando sus frutos y poco a poco posicionan a María Angélica Bernal como una de las tenistas en silla de ruedas más importantes a nivel mundial. Esta historia se sigue escribiendo día a día; su protagonista sueña en grande y se prepara física y mentalmente para estar a la altura cuando estos sueños sean una realidad.

Con determinación y buen ritmo, los deportistas paralímpicos vuelven a entrenamientos

Lebsy Marcela Sánchez
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Luego de varios meses entrenando en casa por las medidas adoptadas por el Gobierno nacional para afrontar la pandemia de Covid 19, los deportistas paralímpicos vuelven a entrenar en diferentes escenarios, gracias a las concentraciones deportivas que realiza el Comité Paralímpico Colombiano para los Para atletas de alto rendimiento. Todo, bajo una estricta burbuja en la que se cumplen todos los protocolos de bioseguridad necesarios para mantener la buena salud de los deportistas.

La organización logística para el desarrollo de las concentraciones requirió de varias acciones en la planeación y su puesta en marcha. Dentro de las primeras se encuentran todas las reuniones internas para asegurar aspectos técnicos como el lugar de entrenamiento, la articulación con el grupo médico del Centro de Ciencias del Deporte del Ministerio del Deporte para coordinar las acciones de los diferentes profesionales, así como requerimientos específicos de hospedaje y alimentación.

David Gómez, metodólogo del Comité Paralímpico Colombiano mencionó que las concentraciones “requieren de un esfuerzo adicional para la planeación y aplicación de los protocolos específicos exigidos en la resolución 1840 del



Ministerio de Salud. Esto por el estado de emergencia a causa del riesgo de contagio del Covid 19. Quiero resaltar la importante orientación durante todo este proceso por parte del médico Julián Figueroa del Ministerio del Deporte”.

Por su parte, Alejandra Prieto, encargada de Seguridad y Salud en el Trabajo - SST del Comité Paralímpico Colombiano, expuso que “lo primero es tener muy clara la normatividad que aplica, en este caso al decreto 666 del 2020, que trata sobre las medidas de bioseguridad. Adicional a eso, otro tipo de resoluciones que han surgido desde el Ministerio del Deporte y el Ministerio de Salud, de acuerdo a eso hacer una sinergia entre lo que se requiere pero aplicado a cada deporte, discapacidad y sitio donde se va a realizar la concentración”.

El Comité Paralímpico Colombiano tuvo que hacer el registro de su protocolo de bioseguridad general y éste fue revisado y aprobado por la ARL SURA, para luego llevarse a cabo en las diferentes instalaciones y escenarios deportivos. En el caso de las medidas de seguridad en los espacios deportivos, se tuvieron en cuenta las necesidades de cada deporte, discapacidad y lugar donde se encontraba ubicada la concentración para preservar la salud de los atletas, “fuimos muy detallistas, con qué tipo de discapacidad maneja cada deporte, observando que distancias podrían tener en los desplazamientos a los aeropuertos o terminales y también en los sitios en los que realizan las prácticas deportivas”, añadió Alejandra.

Para la asistencia a cada concentración, los deportistas, entrenadores, médicos y demás personas que acudan al centro deportivo, se debe realizar una prueba de verificación de salud, para no poner en riesgo a sus compañeros y su propio estado, es obligatorio el uso de tapabocas y mantener por lo menos, tres metros de distanciamiento durante la práctica. Además, cada persona cuenta con un kit personal que incluye un tapabocas adicional, gel antibacterial, toallas de uso personal e hidratación.

Euclides Grisales, uno de los referentes colombianos en Boccia, contó sobre su experiencia en la concentración que al llegar tuvo que tener un aislamiento preventivo, “mientras salían los resultados de las pruebas de Covid-19, mientras esperaba con calma en la habitación, aproveché para adelantar algunas cosas de la universidad, esperando sin dejar de ser productivos”, todo para preservar la salud de él y sus compañeros, por eso, le recuerda a todos “mantener el tapabocas, medir la saturación, la temperatura y realizarse un chequeo constante. También es importante el lavado de manos y evitar la integración social, así podrán permanecer saludables y seguir luchando por los sueños”.

Teniendo en cuenta lo anterior, a comienzos del mes de noviembre, se dio inicio a la concentración de Para Atletismo en la ciudad de Cali, con la presencia de 17 deportistas, quienes se reunieron para ponerse a punto y aprovechar al máximo los cincuenta días de entrenamientos que tuvieron en la ciudad, deportistas como



el joven Para atleta Julian Acosta menciona cómo fue su reencuentro con la pista atlética, “fue algo muy especial, porque vi a los mejores atletas preparándose para sus respectivos deportes”.

Acosta también agrega que además de los protocolos de bioseguridad, deben cumplir con los procesos de identificación, “nos daban las escarapelas y nos indicaban dónde era nuestro bloque de habitación, después de eso, llegábamos al lugar y nos daban las llaves de las habitaciones y ya nos organizábamos para los entrenamientos”.

El domingo 15 de noviembre llegó el turno para el ciclismo paralímpico en la ciudad de Duitama, Boyacá, donde 10 atletas cumplieron su cita para dejarlo todo en la ruta durante diez días. Al llegar, a cada deportista se le tomó la temperatura y se les hicieron las respectivas pruebas antes de iniciar entrenamientos.

La concentración de Para powerlifting inició el 20 de noviembre en la capital colombiana, en ésta, seis atletas entrenaron con la fuerza y la convicción que los caracteriza durante 28 días. Asimismo, inició la concentración de Tiro Para deportivo en la ciudad de Cali, a la que acudieron cuatro deportistas, quienes durante 15 días se mantuvieron enfocados en el blanco.

El lunes 24 de noviembre inició la concentración de boccia, también en Cali. Al escenario deportivo acudieron tres deportistas que se concentraron durante 25 días. En esta ocasión, Euclides Grisales manifestó la emoción que llenó su cuerpo al iniciar esta actividad: “llegar a la concentración después de tanto tiempo sin poder entrenar, ver a los entrenadores y poder seguir construyendo ese gran sueño. La alegría de poder jugar en una cancha oficial, analizar cosas para el futuro, todo fue tan gratificante”.

Finalmente, el 30 de noviembre dio apertura la concentración de Para natación, en ésta, 14 deportistas con ruta a Tokio 2020 entrenaron en compañía de sus directores técnicos y diferentes profesionales que velaron por su salud y su estado físico.

Encuentros de deportistas, técnicos, médicos y demás personas del equipo de logística donde se presentaron emociones y sentimientos, así como menciona al respecto David Gómez: “para mí y para todos fue bueno vernos después de casi siete meses de confinamiento. Realmente hay bastante expectativa con respecto a la manera en cómo llegaron los Para atletas a esta concentración. Aunque no estuvieron quietos, pues entrenaron desde sus casas bajo las orientaciones de sus técnicos, por eso es importante este espacio, para retomar la actividad deportiva en escenarios oficiales y bajo condiciones normales de entrenamiento. Más, cuando se está pensando en Juegos Paralímpicos y el gran reto de representar para dejar en alto el país en estas justas deportivas”.



Con el desarrollo de las concentraciones se busca poner a punto a los deportistas, permitiendo continuar su proceso de preparación para la participación en los Juegos Paralímpicos 2020, ahora programados para el 2021. “Hay unos atletas que deben confirmar su cupo, y por este motivo, este espacio brinda las garantías para que logren sus objetivos personales, pero mejor aún, para que Colombia alcance la meta de aumentar su participación y los logros respecto a los buenos resultados alcanzados en Río 2016”, manifestó David.

Es así como los deportistas paralímpicos colombianos, cumpliendo con los protocolos de bioseguridad establecidos, ratifican que el deporte sigue presente, y que ahora se preparan con más fuerza para un excelente año competitivo en el 2021.

“Para el 2021 se espera que los Para atletas continúen en su proceso de preparación para mejorar sus marcas con miras a la obtención de más cupos numéricos para el país en el Abierto Nacional de Para atletismo que organizaremos”, finaliza David Gómez. Algunos de los deportistas deberán enfrentarse a un panel de clasificación internacional y otros pasarán por revisión.

Afrontar de la mejor manera los Juegos Paralímpicos Tokio 2021 es el reto que ahora tienen el CPC y los Para atletas colombianos, quienes están poniendo todo su corazón, empeño y disciplina para que el próximo año, cuando regresen las competencias presenciales, Colombia siga siendo protagonista en lo podios más importantes alrededor del mundo.

ABC para entender el rol del Comité Paralímpico Colombiano en el proceso de la Ley 1946 de 2019

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

La Ley 1946 de 2019 rige y reestructuró el deporte paralímpico en Colombia, esta, armonizará el mismo a estructuras utilizadas en países como Brasil y cumplirá los lineamientos dictados por el Comité Paralímpico Internacional (IPC).

Como todo proyecto, la 1946 ha generado un cisma de opiniones en los actores del Sistema Nacional del Deporte (SND) y con opiniones encontradas, la desinformación ha dicho presente en todos los espacios en las que se expone la



misma. Por eso presentamos una guía para entender diferentes aspectos de la Ley con la que el país busca seguir haciendo historia en el deporte paralímpico.

Para empezar, algo de contexto:

Transcurría el año 2017, Colombia vivía un momento maravilloso en resultados deportivos, pues Río 2016 se convirtió en la mejor participación del país en unos Juegos Paralímpicos. Al Comité Paralímpico Colombiano llegó un oficio del Comité Paralímpico Internacional (IPC), máximo ente rector del paralimpismo a nivel mundial, este documento alertaba a Colombia sobre la estructura del deporte nacional, pues esta no cumplía con los lineamientos internacionales en cuanto a la integración de nuevas federaciones de deportes por discapacidad, en ésta, el IPC invita al país a alinearse con los estamentos internacionales y así comienza a gestarse la ley 1946.

Cabe recordar que el Comité Paralímpico Internacional es el máximo órgano de gobierno mundial del Movimiento Paralímpico, el cual coordina y supervisa el desarrollo de los Juegos Paralímpicos de verano e invierno.

Como toda institución, el IPC cuenta con un reglamento, el cual es conocido como *Handbook*, que, además, les brinda a los comités paralímpicos del mundo un modelo a seguir frente al paralimpismo. En éste se establece que el Comité Paralímpico Colombiano tiene como misión la coordinación del deporte paralímpico en Colombia y a su vez tiene la gobernanza, entendida como la supervisión técnica, administrativa y financiera de cinco deportes en el país: Para Atletismo, Para Natación, Tiro Para Deportivo, Para Powerlifting y Danza Deportiva, además de los cuatro deportes de invierno, para un total de nueve.

¿Cómo nació la Ley 1946?

Entendiendo el momento histórico por el que pasa el deporte paralímpico colombiano y en búsqueda de su constante crecimiento, el CPC se sentó con actores del SND como el Departamento administrativo del deporte, la recreación, la actividad física y el aprovechamiento del tiempo libre, hoy Ministerio del Deporte, para comenzar a darle forma a un proyecto que cambiaría para bien el deporte para personas con discapacidad en el territorio nacional.

Con la estructuración de la ley, el país pondría en cumplimiento las normas del IPC, las cuales instan a través del *Handbook* a los Comités Paralímpicos Nacionales a, **“2.1.1 Respetar y acatar la Constitución del IPC, el reglamento interno, los códigos, las reglas y las normativas del IPC, así como todas las demás decisiones tomadas por la Asamblea General del IPC y por la Junta Directiva del IPC”**.

De esta manera se presentó ante el Congreso de la República la intención de alinear el Sistema Paralímpico Colombiano con el internacional, permitiendo así tener una



transición gradual que permitiera, en un mediano plazo, transformar el paralimpismo en Colombia y armonizar la estructura nacional con la internacional; tal como lo exige IPC.

Así, el 4 de enero de 2019, el Presidente de la República Iván Duque, sancionó la Ley 1946, que derogó la 582 del año 2000, a través de la cual se define el deporte asociado de personas con limitaciones físicas, mentales o sensoriales. Esto marcó un hito en la historia del deporte colombiano. En dicha modificación, los deportes paralímpicos que se encuentran federados internacionalmente también pasarán a ser federados en Colombia, como el Rugby en silla de ruedas, Boccia, Baloncesto en silla de ruedas, entre otros deportes que cuentan con una federación internacional.

La Ley también impulsó al CPC y a todo el Sistema Nacional del Deporte a continuar creando mecanismos en los que se siga promoviendo el desarrollo del deporte paralímpico colombiano.

¿Cuándo se implementará dicha ley?

La Ley estipula que queda activa de manera inmediata, pero ésta tendrá un plazo de dos años después de la firma para su implementación.

¿Cómo se reglamenta?

El Ministerio del Deporte deberá presentar el decreto de reglamentación con el que regirá el deporte paralímpico colombiano, éste debe contener la futura organización del mismo y la forma en la que quedará distribuido.

A finales del 2020, el Comité Paralímpico Colombiano alzó una voz de protesta contra el Mindeporte por las formas en las que planteó el borrador del decreto, en el cual se encontraban incoherencias frente a lo estipulado en la Ley.

¿Cuál fue la causa de esa protesta?

Después de conocer el borrador de decreto reglamentario de la Ley 1946 de 2019, publicado por el Ministerio del Deporte, el Comité Paralímpico Colombiano manifestó en diferentes medios su inconformidad con el mismo. Aquí las razones:

1. El Ministerio del Deporte dio a conocer a través de su página web el borrador del decreto con el que se pasaría a reglamentar la Ley 1946. En dicho borrador el Ministerio del Deporte obliga al CPC a entregar los deportes de su gobernanza en los próximos 12 meses. Pasando por encima de los lineamientos internacionales, violando los derechos y obligaciones del CPC expresados en el *Handbook* del IPC.
2. Esto pondría al CPC en una falta grave ante el Comité Paralímpico internacional, pues se estaría faltando a varias obligaciones como por



ejemplo, la norma que dice: **“2.2.3 Actuar como el órgano de gobierno nacional para los deportes regidos por el IPC”.** *(Handbook IPC, obligaciones específicas de los NPC`s*

3. El borrador de decreto desconoce la estructura del deporte paralímpico internacional y por consiguiente NO está alineado con el propósito de la ley 1946 de 2019: **“La presente ley tiene por objeto reestructurar el sistema paralímpico colombiano, armonizándolo con las normas internacionales vigentes”**
4. El decreto debe ir en coherencia a lo estipulado en la ley 1946, que reconoce al Comité Paralímpico Colombiano como un “organismo deportivo autónomo de derecho privado sin ánimo de lucro, de duración indefinida, de integración y jurisdicción nacional, cuya conformación y funciones se rigen por la normatividad paralímpica internacional, con sujeción a las disposiciones constitucionales, estatutarias y legales vigentes”.

¿Cuál es el futuro de la Ley?

El decreto reglamentario es un instrumento que desarrolla la ley para poder ser implementada, en el cual la armonización con el gobierno es esencial para que el país pueda seguir haciendo historia en un deporte que vive sus días de gloria y que, en Tokio, buscará cerrar el marco de un ciclo glorioso.

El 2020 ha sido un año difícil para todos y la Ley 1946 no ha sido la excepción, esto seguramente marcará un retraso en la implementación de la misma, pero confiados en los lineamientos claros y en el trabajo en equipo se podrá sacar adelante.

¿Un mensaje para los actores del Sistema Nacional del Deporte?

Es difícil, pero con la resiliencia y ‘empuje’ que caracteriza al sistema paralímpico será posible “organizar la casa”, armonizarla a los estándares internacionales y así, lograr que el deporte paralímpico colombiano despegue definitivamente a un viaje de crecimiento, inclusión, éxito e integración de las regiones del territorio nacional hacia un deporte que es nuestro y convierte a cada uno de sus actores en imPARAbles del glorioso Movimiento Paralímpico.

- **Agradecimiento especial a Luz Cristina López, Coordinadora Jurídica del CPC por su participación en la construcción de este artículo.**



Erica Castaño cumple su propósito gracias al deporte paralímpico

Luisa Ivone Restrepo C.
Directora de Comunicaciones CPC

Además de su trayectoria como deportista y su experiencia como representante de los Para atletas, Erica Castaño le reveló a la Revista imPARAbles la historia del momento en el que adquirió su discapacidad. Ahora quiere llevar su mensaje a más mujeres víctimas de violencia intrafamiliar.

El clima cálido de Dubái acompañó a la colombiana Erica Castaño durante los seis intentos que realizó en la prueba de Lanzamiento de Disco categoría F55. Esto fue en el Mundial de Para atletismo en esta ciudad con la presencia de los atletas con mejor nivel de todo el orbe.

Erica sabía que esta era una oportunidad única y durante todo el año se preparó para aprovecharla al máximo. En competencia estaban sus principales rivales, mientras que en su cabeza tomaba fuerza la seguridad que otorgan cinco años de experiencia deportiva y una historia de vida que es ejemplo de fortaleza y ganas de salir adelante.

Con esta certeza ella afrontó cada uno de los lanzamientos que realizó aquel viernes 15 de noviembre de 2019. Inició marcando 23.43m, en su segundo intento logró 23.29m y en el tercero registró 23.34m, en el cuarto realizó la marca que la llevó al primer lugar del podio con 23.97m y cerró su presentación con lanzando 22.94m y 23.19m en el quinto y sexto intento respectivamente. Fue así como logró la medalla de oro en el Mundial de Dubái y se convirtió en la primera atleta colombiana mujer en lograr una presea de este metal en un evento de alta categoría. Sin embargo, éste es sólo uno de sus logros, su vida ha estado marcada por momentos retadores que la han impulsado a dar lo mejor de ella y convertirse en un referente a nivel nacional.

Cuando Erica decidió incursionar en el deporte paralímpico, lo hizo practicando natación y allí se mantuvo hasta que su salud se lo permitió. Pasó al Para powerlifting, un deporte que le gustaba y le permitía mantenerse activa y en forma; sin embargo, no le ofrecía muchas oportunidades para competir, pues no hay muchos deportistas con un biotipo similar al de Erica, por lo que su categoría, generalmente, estaba cerrada.

Por experiencias como ésta, y tras la insistencia de varios de sus amigos, decidió alternar el Para powerlifting con el atletismo. Llegó hasta el estadio Alfonso Galvis de la ciudad de Medellín sólo para darle gusto a ellos, pues el lanzamiento no era un deporte que la motivara. Para su sorpresa, sus marcas fueron mejores que las



de otros atletas que llevaban más tiempo entrenando. Ella lo cuenta así: “En ese momento me pregunté: ¿será que esta es la respuesta de Dios?, porque le había pedido que me pusiera en el lugar en el que me pudiera ir bien, que me diera la oportunidad de salir a competir y en el que él me utilice para su propósito”.

Tan sólo un mes después de esta incursión con el lanzamiento, Erica estaba en Cali (Colombia) disputando su primera competencia nacional, en la que logró una medalla de plata y dos de bronce. Y desde entonces no ha parado de cosechar triunfos.

En el año 2015 fue llamada por primera vez para hacer parte de una Selección Colombiana de Atletismo para representar al país en los Juegos Parapanamericanos Toronto 2015. Sobre este certamen ella no duda en afirmar el amor que le produjo: “amé el momento en el que me entregaron la dotación, me sentía la más tesa¹ de todas. Fue algo que personalmente me llenó de mucha satisfacción. Sé que no tenía técnica y que no era la mejor del mundo, pero yo sentía que había cogido el cielo con las manos, de hecho, son los únicos uniformes que guardo completos, porque para mí, tienen un significado muy especial”. De esta ciudad regresó con una medalla de plata en lanzamiento de jabalina y dos de bronce en lanzamiento de disco e impulsión de bala. Además, con la convicción de que está hecha para grandes cosas en el deporte.

Después de esta competencia, Erica ha tenido la oportunidad de participar en los Juegos Parapanamericanos Lima 2019 y en los mundiales de atletismo de Londres 2017 y Dubái 2019, certámenes en los que ha dejado huella por su buen rendimiento, su carisma y su personalidad.

Medallas Ganadas			
Evento	Oro	Plata	Bronce
Juegos Parapanamericanos Toronto 2015		1	2
Mundial Londres 2017		2	
Juegos Parapanamericanos Lima 2019		1	
Mundial Dubái 2019	1		

¹ Según el Diccionario de Americanismos, la palabra *tesa* o *teso* significa “persona muy hábil para resolver o realizar una actividad o tarea”.



Erica Castaño, representante de los Para atletas colombianos

De su personalidad se destaca la chispa especial para llegarle a la gente, además, es transparente y frentera, lo que ha hecho que se gane la confianza de muchos, entre ellos, los deportistas paralímpicos, quienes a finales del 2019 la eligieron Representante de los Para atletas colombianos. Ahora Erica juega un papel fundamental en el deporte del país, no sólo como atleta, sino como la voz de los deportistas ante el Comité Ejecutivo del Comité Paralímpico Colombiano:

“Para mi significó un paso muy grande en mi carrera deportiva, porque quiero y sueño con un día retirarme del campo como atleta y dedicarme a la administración deportiva. Es un peldaño más con el que quiero empezar a conocer mejor el sistema y rodearme de personas que me pueden enseñar mucho, además, me gusta luchar por los intereses míos y de las demás personas”, asevera Erica sobre su elección como Representante de los Para atletas, la cual se dio tras obtener la mayoría de los votos de los deportistas paralímpicos del país.

Durante el 2020 ella se ha centrado en trabajar para que, además de voz, el representante de los Para atletas también tenga voto dentro del Comité Ejecutivo del CPC. Y por la reforma a la resolución del pago de las medallas ganadas, para los casos en los que un atleta fallezca y tenga pendiente el pago de un reconocimiento; y el beneficio de becas estudiantiles para los deportistas. Para Erica, lo más importante es servir, siempre está abierta escuchando y hace lo que está a su alcance para poder llevar una voz de aliento y hacer que los Para atletas se sientan acompañados: “El mejor legado que puedo dejar es que durante mis años como representante, los deportistas tuvieron tranquilidad y se sintieron verdaderamente representados”.

Una historia de fortaleza y resiliencia

Erica nació en Medellín, Colombia, el 9 de octubre de 1985. Creció en el barrio Alfonso López en compañía de sus dos hermanos, su mamá y su papá Carlos Augusto Castaño, quien falleció hace 16 años dejando una familia unida y llena de amor, preparada para superar las pruebas que la vida tendría para ellos más adelante.

A mediados del año 2008, Carlos Roosvelt, su hermano mayor, fue víctima de una bala perdida que lo dejó cuadripléjico. Tras su salida del hospital, fue ella quien se encargó de bañarlo, arreglarlo, cuidarlo y mimarlo, pues sus imponentes 186 centímetros de estatura le daban la posibilidad de moverlo con mayor facilidad y apoyarlo en este proceso. Todo esto sin imaginar que pocos meses después ella estaría en una situación similar.



En ese momento Erica estudiaba Derecho en la Universidad Autónoma de Medellín, apoyaba a su mamá, Carmen Salazar, en las labores del hogar y su hermano mayor en la recuperación. Pero el 8 de diciembre de 2008, ocurrió un hecho del que ella poco ha hablado públicamente y que hoy quiere dar a conocer porque sabe que su mensaje puede ser la señal o el salvavidas que muchas mujeres están esperando; además, su corazón ya sanó y cuenta con mayor sabiduría para transmitir sus palabras.

Ese día estaba en casa de su novio y por razones que ya ni recuerda, empezaron a discutir, lo que se había vuelto muy frecuente porque la relación estaba en un punto en el que, hasta lo más mínimo, era motivo de pelea. Él coleccionaba armas y en medio de su enojo, tomó una de éstas y empezó a disparar, con tan mala suerte que uno de los proyectiles impactó en la espalda de Erica y se alojó en su médula causándole una paraplejía de miembros inferiores. Ella cayó al piso y de inmediato supo que no podría caminar, pues su hermano ya le había contado lo que se sentía en ese instante:

“Al principio esto me confrontaba mucho, entonces yo no hablaba de este asunto. En ese momento yo no conocía tanto de Dios y por eso decía que había sido una bala perdida, para que los curiosos no preguntaran mucho y así yo no entraba en una confrontación espiritual y emocional”.

Con el tiempo se acercó más a Dios y sin dudarlo dice que fue gracias a su fe que ha logrado salir adelante. Ahora conoce su propósito y confía en que está en el lugar indicado para cumplirlo: “Lo primero fue haber puesto mi vida en las manos de Dios, llegó un punto en el que yo pensé que me iba a enloquecer sin hacer nada y le dije ‘haz de mi vida lo que tú quieras’ y ahí llegué al Para atletismo. Ahora amo a Dios, conozco de Dios y me encanta hacer lo que él quiera que yo haga con mi vida”.

Erica tiene la convicción de que esta fe la llevó a la aceptación y la paz interna: “gracias a Dios ya superé esta situación y no siento rencor con la persona que hizo esto, aun así, me daba mucha pena tocar este tema, pero ahora lo hago para que las mujeres vean y se concienticen de que uno no puede permitir ese tipo de cosas ni esa falta de respeto”.

A propósito de esto, es preciso mencionar que en Colombia las cifras de violencia contra la mujer han aumentado drásticamente durante el aislamiento obligatorio como consecuencia de la pandemia por Covid-19, y según la Organización Mundial de la Salud – OMS, una de cada tres mujeres sufre violencia física o sexual. Por situaciones como la de ella, ahora más que nunca, es necesario que mensajes como los de Erica lleguen a más personas:



“Yo creo que Dios me puso en esto porque soy yo la que debe llevar este mensaje. La gente cree en mí y me he esforzado por salir adelante en medio de mi discapacidad, sé que no soy la única y que hay muchas víctimas de este tipo de violencia, entonces esto es una voz de aliento que quiero darle a otras mujeres que han pasado por lo mismo o que están en la misma condición, porque conozco muchas mujeres que ahora tienen una discapacidad por situaciones similares.”

Su mensaje para las mujeres víctimas de violencia

Teniendo claro que dentro de su propósito está llevar este importante mensaje a más mujeres alrededor del mundo, estos son algunos mensajes claves que Erica Castaño desea compartir con el objetivo de evitar más casos como el de ella.

- El amor propio es fundamental. Yo buscaba en otra persona lo que yo no tenía en mi corazón, pero ese es el mensaje que puedo dejarle a muchas mujeres que ahora están viviendo el mismo maltrato y la misma violencia, el mismo desamor. Eso a veces también lo mata a uno.
- Cuando aprendí a amarme, a aceptarme y a quererme, ya ningún hombre viene a mi vida a pisotearme. Uno no tiene por qué menospreciarse, no valorarse, no amarse. Cuando uno se acerca a Dios realmente, Dios te devuelve esa verdadera identidad y hace que tú te ames.
- El que conoce a Dios conoce el amor, porque Dios es amor. Entonces cómo no nos vamos a amar nosotros mismos si somos una creación de ese ser que es solo amor. Ahí es cuando uno realmente entiende y no permite que nadie lo pisotee, que nadie le toque un pelo, porque fuimos creados para cosas más lindas.
- Qué rico que las mujeres entendieran que hay que poner límites, que no hay que permitir que los hombres nos maltraten. Eso también lo deberían entender los hombres que son víctimas de mujeres agresivas.
- Si están siendo víctima de algún abuso o alguna violencia, apártense de ahí, porque si Dios no entra en el corazón de las dos personas ahí no va a pasar nada bueno. En el mejor de los casos terminan como yo.
- No se den mala vida.

Actualmente Erica vive en Cali y representa al Valle del Cauca en las diferentes competencias nacionales. Esta ciudad le ha dado todo a nivel deportivo; además, allí conoció al amor de su vida y ya lleva 15 meses de matrimonio. Felipe Ortiz, su esposo, también es Para atleta y comparte con Erica la pasión por el lanzamiento,



ahora construyen juntos una historia de vida en la que el respeto, el amor y el deporte son protagonistas.

Con pedalazos Carolina Munevar le pone el ritmo a la vida

Luisa Ivone Restrepo C.
Directora de Comunicaciones CPC

Boyacá es un departamento de Colombia reconocido mundialmente por el buen nivel de los ciclistas de la región. Sus carreteras, sus paisajes y su clima privilegiado, han hecho de ésta una zona fértil para la preparación de campeones. Y es precisamente allí donde nace quien actualmente es la reina del ciclismo paralímpico en el país. Daniela Carolina Munevar Flórez, nacida en Cucaita, Boyacá el 18 de julio de 1995. Desde pequeña se enamoró del campo y aprendió múltiples labores para cultivarlo y apoyar a su familia en las tareas diarias. Es una mujer silenciosa y prudente, y prefiere que sus logros con la bicicleta hablen de manera contundente por ella.

Estudió primaria y bachillerato en la Institución Educativa San Felipe, y aunque tuvo pocos amigos, disfrutaba del estudio y las actividades propias de la vida escolar. Aprendió a montar bicicleta en casa con sus tres hermanos, en una todoterreno que tenían para compartir; y así, a los 12 años, se inició como ciclista en la escuela creada por iniciativa de Rafael Antonio Niño, una leyenda del ciclismo nacional, nacido también en Cucaita. En esta parte de la historia de su vida, se dio cuenta que a medida que avanzaban los entrenamientos, también aumentaba la exigencia e incluso el riesgo en las carreteras, y en varias oportunidades, se vio en una encrucijada. Temía, y no sabía si continuar y aguantar las caídas y los golpes tan fuertes que en ocasiones sufría:

“Un día salí a entrenar en la mañana a una montaña que queda cerca a mi casa, yo había visto que el marco de la bicicleta se estaba dañando, pero no me había dado cuenta de el tenedor y cuando iba bajando, el tensor se rompió y en plena curva fui a dar al piso. Gracias a dios no pasó a mayores, pero sí me pegué un susto bastante fuerte, ese día no pude ir a la escuela y quedé un poco mal en ese momento. Esa vez me salvó el casco, porque se rompió con la caída”. Cuenta Carolina al recordar uno de esos momentos en los que, incluso su papá, le pidió que pensara bien si quería continuar en el ciclismo o no.

En el año 2014 terminó su bachillerato y empezó a ser deportista élite en el ciclismo convencional. Tenía planeado comenzar a estudiar y seguir entrenando arduamente para cumplir sus objetivos, por lo que se inscribió en el SENA de Duitama (Boyacá) en Agrobiotecnología, estudio del cual sólo alcanzó a cursar un



poco más de semana y media, pues en ese momento tuvo que afrontar una de las caídas más fuertes de su vida.

Ese día llevó a cabo su rutina normal. Entrenó en la mañana, estuvo con sus abuelos y en la tarde fue a estudiar, al finalizar las clases estaba llovisnando, pero aún así, ella decidió tomar su bicicleta y regresar a su casa: “Tomé la vía principal que conduce de Tunja a Sogamoso y en el transcurso del camino, por los lados de Postobón, una tractomula iba a girar para entrar a un parqueadero, esa tractomula no me vio cuando iba pasando y me arrolló. Una de las reacciones que tuve fue gritar mucho y el conductor afortunadamente me escuchó, porque si no, no estaría contando el cuento”.

Después de que esto sucediera, esperaron la ambulancia que la llevaría al hospital, y aunque no sentía dolor, sí podía ver que se había lastimado bastante: “Cuando llegué al hospital necesitaba un cirujano vascular, que en ese momento no estaba y llegaba a la semana siguiente, luego me sedaron y no supe nada más hasta una semana después que me trasladaron a Bogotá, y un domingo por la noche me amputaron la pierna en el Hospital Universitario de La Samaritana”.

Así comenzó un proceso de recuperación física y mental para acostumbrarse a vivir con la ausencia de su pierna derecha: “La recuperación fue un proceso en conjunto porque me habían amputado la pierna y siempre se genera ese malestar de sentir el miembro que ya no está; el primer paso fue asimilar que ya no tenía esa pierna. Luego vino la parte de utilizar las muletas, pero eso fue mucho tiempo después. Mentalmente también tuve que acostumbrarme a la adaptación, a andar en muletas y a tener esa resiliencia cuando las personas lo miran a uno como raro, esa fue una de las cosas que me dio un poco duro”.

Después de aprender a vivir su día a día con las muletas su objetivo fue volver a rodar en la bicicleta. Mientras estuvo en el Hospital de La Samaritana, la visitó el entrenador de ciclismo paralímpico José “Chepe” Castro, para hablarle sobre el sistema paralímpico y las oportunidades que tendría de seguir compitiendo en esta modalidad. Carolina se enfocó en aprender más al respecto, pues como ciclista convencional nunca supo de estas otras formas. Y fue entonces en el 2015, cuando tomó la decisión de volver a rodar.

Sobre su regreso a las bielas, ella cuenta: “En diciembre me fui del todo para Cucaita después de haber pasado un tiempo en Bogotá y miraba la bicicleta y decía ‘sí, quiero volver a montar en ella’, pero fue como en el año 2015 cuando me decidí y me monté. Mi papá me impulsó y me dijo, ‘hágale que yo la acompaño’, entonces me preparé, me puse la zapatilla. El miedo era que me cayera, porque ya sin una pierna era más difícil tener equilibrio, pero fue una experiencia muy bonita. Sentí libertad sobre la bicicleta y para mí ese momento fue bastante emotivo”.



De ahí en adelante, la ciclista se concentró en su preparación deportiva y empezó a cosechar triunfos en Colombia y en el exterior. “Ese mismo año tuve mi primer Campeonato Nacional en Boyacá, luego estuve en un evento en pista y en ruta y, sin duda, la confianza que me dieron para ir a mi primer mundial en Suiza fue bastante valiosa porque llevaba muy poco tiempo entrenando. Llegar hasta allá fue bastante significativo para mí”.

Después de estas competencias, el cuerpo técnico colombiano la incluyó en la lista de participantes de los Juegos Parapanamericanos de Toronto 2015 y los Juegos Paralímpicos de Río 2016. Poco a poco y con mucha dedicación ha ido logrando los triunfos que la consagran como la reina del Para ciclismo en Colombia.

Mundial de Ruta Suiza 2015	Medalla de plata en ruta Cuarto lugar en la CRI
Mundial de Ruta Sudáfrica 2017	Medalla de oro en la CRI
Mundial de Pista Brasil 2018	Medalla de bronce en persecución individual
Mundial de Pista Holanda 2019	Medalla de plata en persecución individual
Mundial de Ruta Holanda 2019	Medalla de bronce en la CRI Medalla de plata en ruta
Juegos Parapanamericanos Lima 2019	Medalla de plata en persecución individual Medalla de plata en ruta

Todo esto no hubiera sido posible sin el apoyo incondicional de su familia, quienes le dieron confianza, fortaleza y amor incondicional cuando comenzó a montar bicicleta nuevamente. Por eso, es importante hacer un reconocimiento a sus padres Orlando y María del Rosario y a sus hermanos Sandra Patricia, Carlos Andrés y Diana Marcela.

Chowé y una nueva experiencia.

Chowé² es una palabra chibcha que traduce “Estoy/Estamos bien”. Así se titula una canción de la banda colombiana Velo de Oza, quienes tocan una mezcla de Carranga (música tradicional campesina de Colombia) con rock y pop. Ellos unieron en un mismo video a Carolina Munevar y a Nairo Quintana, dos figuras del ciclismo nacional.

² Chowé: palabra chibcha que traduce “Estoy/Estamos bien”. Respuesta al saludo chibcha ¿Chowá?, que traduce ¿Cómo estás/están?



En este videoclip³, realizado como un homenaje a los campeones colombianos, ella es protagonista. En menos de cuatro minutos, los Velo de Oza lograron retratar su historia, el momento del accidente y la muestra de dedicación, empeño y amor que le brindó su familia, y con los cuales logró llegar lejos y representar a Colombia alrededor del mundo.

Carolina está convencida de que los límites son una creación personal y de que la única opción para afrontar las dificultades que la vida puede traer, está en el valor y la fortaleza. Por convicciones como ésta, ella comparte con los lectores de la revista imPARAbles sus consejos para salir adelante: “Para mí una de las claves es estar apegado siempre al ser supremo, Dios es alguien muy importante en la vida de cada uno y sobre todo en las dificultades. La otra clave es que no se rindan y siempre luchan por lo que quieren, querer es poder; aunque muchas veces nos digan que no, cuando uno quiere hacer algo tiene que proponérselo y cumplirlo. A veces se necesita de otras personas, pero en el mundo existen ángeles que nos guían en el camino para poder cumplir esos sueños”.

Michael Villar, el tiburón de la Para Triatlón colombiana

Lebsy Marcela Sánchez
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

Michael Villar Corpus es un triatleta que nació en San Andrés Isla en 1988, creció en un barrio humilde al lado de sus padres Osmar Villar y Mónica Corpus, como familia se enfrentaron a diferentes dificultades que lo fueron formando como el hombre fuerte que es hoy en día. Recuerda que de niño era inquieto, no le gustaba quedarse quieto y es una cualidad que aún conserva. Su padre falleció hace cuatro años y su madre trabaja con el SENA como tutora virtual de inglés.

Cuando tenía 18 años sufrió un accidente de tránsito que tuvo como consecuencia la amputación de su pierna izquierda por una gangrena gaseosa, y desde ese momento su vida dio un giro donde tuvo que adaptarse a su nueva normalidad.

Inició terapias en la arena del mar con el profesor Carlos Julio Moreno, en el Club Ultramar, “en ese proceso le tomé confianza al mar, enfrenté mis miedos, porque antes de mi accidente no había aprendido a nadar. Para mí era aterrador nadar encima del pasto marino, me imaginaba muchas cosas, aún me las imagino, pero ya tengo más seguridad”, cuenta Villar.

³ Para ver el video ingresa a <https://bit.ly/37Xjbnc>



Al comenzar la terapia, Michael pesaba 110 kg aproximadamente, pues pasó por un periodo de 7 u 8 meses sin ponerse de pie, ya que cuando sufrió el accidente se fracturó las dos piernas. Sin embargo, estas dificultades no impidieron que luchara por lo que quería, seguir viviendo era su meta, “me puse juicioso para bajar de peso porque quería adquirir mi prótesis. Lo logré y al cabo de ocho meses pasé de pesar 110 kg a 65 kg y ya nadaba a la par de mis compañeros convencionales”.

Esas ganas de vivir que lo llenan de energía son las que hacen que se quiera superar aún más, es por eso que al recibir su prótesis no quiso perder el tiempo, “cuando bajé de peso hice mi primer proceso de prótesis y montaba bicicleta incluso sin ella. Cuando llegué a Bogotá busqué el espacio para entrenar con la Liga de Natación de Bogotá y al cabo de un tiempo me llevaron a una competencia solo para registrar mis tiempos. Después de eso fui a varias competencias interligas y logré clasificar a mis primeros Juegos Parapanamericanos Juveniles en el 2009. Desde ese momento empecé a respirar el deporte rendimiento”.

El trayecto deportivo del tiburón

Michael se ha caracterizado por ser de carácter fuerte, decidido y disciplinado con lo que se propone, y esa persistencia es la que lo ha llevado a convertirse en un referente de la Para triatlón en Colombia, “he sido multimedallista a nivel nacional en diferentes competencias y tengo el récord nacional en 100 metros pecho desde hace aproximadamente hace siete u ocho años, y aún está vigente. Además, quedé subcampeón en Para triatlón en los Juegos Paranales de 2019. he sido subcampeón y tercero a nivel parapanamericano, también, en dos ocasiones, he sido selección Colombia en natación paralímpica”. A estos importantes logros se suman dos condecoraciones entregadas en su departamento: la medalla Lisandro Mey y la medalla Reserva de Biosfera Seaflower por la contribución al deporte en relación a la cultura en el desarrollo social isleño y raizal.

Nadando por la inclusión

El reto de Villar Corpus de realizar nadando la vuelta a Providencia y Santa Catalina se llevó a cabo el 3 de diciembre de 2019, fecha en el que se conmemora el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

El recorrido a las islas hermanas fue de 25 km en aguas abiertas y se realizó en ocho horas y 45 minutos, “ha sido el logro que más me ha marcado, aunque me pare que no tuvo tanta visibilidad. Logré ser la primera persona con discapacidad en nadar la distancia más larga en aguas abiertas, me marcó porque vino a mi después de que tuve que regresar de Bogotá por una lesión muy grave”. Dos años después de haberse recuperado, volvió a entrenar paulatinamente y en ese



momento llegaron a él las ganas de darle la vuelta a la isla nadando y además, de compartir un importante mensaje: “quería visibilizar el deporte paralímpico, demostrar que hay personas con discapacidad muy capaces y que merecemos una oportunidad, que tenemos más capacidades que discapacidad”, aseguró Villar.

Este proyecto significó para el Para atleta un importante logro, pues fue el resultado de dos años de duro entrenamiento, “logramos terminar este reto bien físicamente, y eso demostró la buena preparación, el trabajo y la dedicación puesta para hacerlo realidad con todo y dificultades”.

Aunque la logística del evento fue una de las cosas más difíciles, Michael ratificó que puede contar con sus amigos, “ellos me aportaron con lo necesario para llevar este sueño a cabo. Además, teniendo en cuenta que pasé 18 años temiéndole al mar, ahora puedo hacer una mejor gestión a las sensaciones cuando estoy en el mar y esto me da la certeza de que le puedo apostar a cosas más grandes a nivel deportivo y personal”.

Con este reto, Michael llevó el tema de la inclusión como bandera en todo momento, para dar a conocer que el archipiélago y la sociedad necesita una transformación social por el bien común.

El Récord Guinness

Villar Corpus tardó 4 horas, 6 minutos y 35 segundos en realizar la travesía desde Sound Bay o la bahía del Paraíso, hasta arribar a la bahía del Cove para una distancia aproximada de 12km. Un desafío que, además de ser la forma de buscar la inclusión, se convirtió en el mayor reto personal para él.

“Darle la vuelta a Providencia y a Santa Catalina nadando, por una parte, es cuestión personal y otra, una cuestión ideológica, pues me gusta ser el mejor, quiero ser el mejor deportista y superarme en el desempeño deportivo, llegar lo más alto que pueda y poner también en lo más alto el nombre de mi departamento, sería la primera vez en la historia que una persona con discapacidad realiza esto”.

Finalmente, frente al notario del municipio de Providencia, Mario Miranda, fue certificada la proeza del triatleta sanandresano.

Villar le pone la cara al mundo sin temerle

Michael desde niño le ha temido al agua, algo que él describe como ilógico ya que la natación es uno de los deportes que más le apasiona, “aún le tengo miedo al agua, a nadar en lo profundo cuando estoy solo, es por eso que la travesía la hice



con Carlos Newman Moreno, porque él me genera mucha confianza al nadar, él no tiene condición de discapacidad y era la única persona que podía seguirme y apoyarme a mi ritmo de nado, tanto en la travesía como en los entrenamientos. Fue así como logré hacer el reto de Providencia y Santa Catalina”.

De los tres deportes que practica, narra que el más fuerte ha sido la natación e irónicamente, es en el que mejor le va, “he sido más nadador que ciclista o corredor, no he podido correr porque uso bastones para la parte de atletismo. La natación fue más difícil por el proceso que tuve que pasar y ahora es mi fuerte, es donde inicio con ventaja en las carreras”.

Sus motivaciones

Lo que mueve a Michael en cada competencia son las ganas de ser el mejor, de destacar, por eso se prepara con dedicación, “para competir debo sentir que he entrenado bastante fuerte y así llegar con seguridad a una carrera, me motiva que en cada entrenamiento me considero un deportista muy juicioso, de lunes a domingo estoy entrenando para poder hacer historia con lo que hago, dejar un legado para mí es muy importante, no pasas simplemente cumpliendo condiciones, sino nutriendo la vida de otra persona a través de nuestras pasiones”.

“Ahora tengo una bebé de meses, trato de pasar mucho tiempo con ella y la disfruto, cuando no estoy con ella, estoy metido en algún proyecto, viendo la oportunidad de llevarlo a cabo, siempre ando en actividades alternas a mis entrenamientos. En ocasiones me mantengo en las redes sociales, leo, me gusta parchar con mis amigos, hablar de lo que sucede y reír, así me mantengo, siempre moviéndome”, expresó Villar.

Michael Villar con su experiencia les deja un consejo a todos los lectores de la Revista imPARAbles: “La vida está hecha para vivirla a través de nuestras pasiones, es la única o la mejor forma de brindarnos a la vida, encontrar una pasión nos lleva a vencer cualquier obstáculo que nos quiera detener, ser perseverantes con esa pasión y dar lo mejor de nosotros”.



Talento y Reserva, un proyecto que busca vincular más personas al deporte

Rodrigo Moreno
Coordinador Talento y Reserva CPC

La definición de Talento y Reserva puede llegar a tener innumerables definiciones, sin embargo, en el proyecto que estamos estructurando en el CPC, se toman las definiciones que se aplican en el lineamiento técnico metodológico del año 2015, el cual es estudiado y adaptado al modelo colombiano.

El Sistema Deportivo, más allá de las instituciones, es un sistema que requiere de la articulación del mismo. Talento y Reserva fue desarrollado en primera instancia por entidades nacionales como Coldeportes (hoy Ministerio del Deporte), posteriormente fue llevado a instituciones privadas como el Comité Olímpico y de ahí al CPC, con las diferenciaciones y adaptaciones características del Para deporte. Es aquí donde se comienza a hablar de los **'imPARABLES del futuro'**.

El proyecto de Talento y Reserva surge de la necesidad de darle sostenibilidad de resultados al deporte colombiano, tiene que ver con las medallas que se esperan en los próximos eventos del Ciclo Paralímpico. El pensamiento inmediatista ha llevado a no consolidar los procesos deportivos a largo plazo, por eso, éstos deben ser trabajados y desarrollados con antelación y respetando los periodos de desarrollo de los deportistas, la articulación y organización de modelos son parte fundamental para que los entes municipales y departamentales se sientan respaldados por una estructura técnica y científica.

Luego de realizar una revisión histórica a los proyectos del Comité Paralímpico Colombiano, se encontraron procesos de iniciación deportiva que son apoyados por entidades internacionales como la Fundación Agitos, a éstos se les ha llamado Talento y Reserva, porque por ellos se han descubierto deportistas y han servido como focos de identificación de talentos en los que se lleva el deporte a las personas con discapacidad.

Otro de los propósitos es fortalecer la estructura de la iniciación deportiva y así tener una base sólida que engrane con los procesos de talento y reserva, y tener el potencial de deportistas que podrían representar al país y obtener resultados importantes.

Estructura de Talento y Reserva para Colombia

Teniendo como base toda la reglamentación y legislación que acoge los procesos de talento y reserva en Colombia, y recogiendo las diferentes experiencias de programas similares a través de los años, se estructura la propuesta para el



Talento y Reserva de nuestro país, teniendo como base la articulación y responsabilidades de los diferentes actores del Sistema en las tres etapas que nos indica tanto el lineamiento técnico – metodológico, como el plan estratégico de Talento y Reserva, dando gran importancia a los departamentos y municipios, quienes con los clubes deportivos, ligas y federaciones, acompañan los primeros pasos de los deportistas hacia el alto rendimiento.

¿Cómo se desarrolla?

Teniendo en cuenta lo anterior se proponen el desarrollo de 4 líneas:

- 1- Ampliar el lineamiento para Talento y Reserva, que contemple la estructuración y articulación administrativa, así como la construcción y articulación técnica, metodológica y de ciencias aplicadas. Ésta sería direccionada por la institución encargada de generar políticas públicas del sector, acompañada de la academia, quienes son parte fundamental para la validación de los diferentes procesos.
- 2- Asesoramiento y articulación del Para deporte con entidades territoriales, que propicien espacios de capacitación para el crecimiento del Sistema Paralímpico en las diferentes áreas, estructuración, fortalecimiento y articulación de áreas, programas de fomento y rendimiento, y una de las más importantes, el redireccionamiento a la actividad física y el deporte.
- 3- Implementación del programa 'imPARAbles' del Futuro', el cual tendrá como objetivo el incremento de Para atletas y medallería en eventos del Ciclo Paralímpico. Éste estará subdividido en el desarrollo de seis actividades estructurales en las áreas técnicas y administrativas en las etapas de identificación, selección y desarrollo de los talentos. Es importante poder articular lo que hace el metodólogo nacional con el departamental, con el de la federación y el municipal, para que tengamos una misma línea de trabajo y así hacer un proceso de seguimiento a los atletas participantes. También es relevante dejar de pensar en que el deporte se desarrolla sólo en las instituciones, y empezar a verlo como un sistema, el cual, trabajando en conjunto, puede lograr sostenibilidad en los resultados para el país, tanto para el deporte convencional como para el paralímpico.
- 4- Desarrollo del Talento y Reserva Deportiva en Colombia, el cual cuente con el seguimiento, el control y el desarrollo de nuestros Para atletas en etapas de selección y desarrollo.

Talento y Reserva Deportiva en América Latina

Conformar un proyecto a nivel América sobre Talento y Reserva es una forma de seguir creciendo. Ver cómo les llamó la atención la propuesta y poder aprender de



otras academias fue una experiencia que apasiona y motiva a seguir adelante. Gracias a esa motivación nació un conversatorio que fue aprobado por los presidentes Julio César Ávila (CPC) y Baltazar Medina (COC). Una vez nos dieron el aval, empezamos a convocar a diferentes Comités Olímpicos y Paralímpicos para crear un espacio en el que cada país pueda exponer sus experiencias de Talento y Reserva, con el objetivo de tener el proyecto en los países asistentes y unir el deporte olímpico y paralímpico de la región.

En el espacio se construyó hermandad entre países y unión para poder seguir trabajando en diferentes ámbitos con los participantes, logrando que se dieran opciones para poder conformar una conjunta sobre talento y reserva, tema que sigue creciendo en los diferentes países de América.

El balance ha sido muy positivo, pues el hecho de poder estar con estas instituciones hablando del tema, demuestra que todo va por buen camino y permite evidenciar los procesos, así y lejos de pensar que el 2020 fue un año de retraso para el proyecto, fue un tiempo que ayudó a sentar las bases para comenzar a construir un proceso más fuerte.

Capacitaciones en conjunto

Unidos con el Comité Olímpico Colombiano se realiza una propuesta de estructura para el Talento y Reserva del país, la cual fue presentada en el evento Intercambio de Experiencias en Talento y Reserva para América Latina, realizado en agosto, en el que, gracias a un trabajo en conjunto, no sólo de las áreas técnicas, sino también de comunicaciones y directivos, logramos convocar a los Sistema Olímpico y Paralímpico de países como Costa Rica, México, Ecuador, Argentina, Aruba, Chile, Panamá y Colombia, en un evento que contó con cinco presidentes de Comités Paralímpicos y cuatro de Comités Olímpicos. Este certamen también tuvo la participación de miembros de ODESUR y la Fundación Agitos, quien realizaron recomendaciones y observaciones a los procesos desarrollados en los diferentes países.

Como pasa en muchos eventos académicos, éste dejó abiertas las puertas a un proceso de construcción en grupal, demostrando una vez más que se requiere de la unión del Sistema para desarrollarlo. Desde esa primera capacitación, se ha logrado consolidar una relación de apoyo entre los diferentes comités participantes, así como la interacción y colaboración entre los Comités Olímpicos y Paralímpicos; de igual manera, se ha fortalecido la visibilidad de la propuesta realizada en conjunto, ya que desde su presentación, fue acogida por varias instituciones de orden municipal, departamental y académico, y ya se han realizado diferentes capacitaciones, foros y ponencias de este tema en instituciones como la Alcaldía de Tunja, la Universidad de Cundinamarca, el Inder de Medellín, la Secretaría de Deportes de Barranquilla, entre otras, lo que ha generado eco también en los entes territoriales que ahora quieren vincularse.



¿Qué se proyecta para Talento y Reserva en el 2021?

Trabajamos para hacer proyectos a largo plazo, teniendo coherencia con el modelo deportivo colombiano, de esta forma no se busca un enfoque que responda netamente a la obtención de medallas, sino en lograr que más personas tengan la oportunidad de realizar alguna actividad física, recreación y deporte, y lograr que, a partir de esta buena práctica, el país tenga la posibilidad de encontrar deportistas de alto rendimiento que potencien la estructura del Talento y Reserva.

Para lograrlo fue oportuno estudiar modelos diferentes como el de Canadá y Noruega, los cuales nos dan buenas herramientas para velar por los objetivos establecidos en nuestro sistema deportivo. Estos modelos son difíciles de entender, ya que tenemos la particularidad de ver el rendimiento como el gran pilar del deporte, la recreación y la actividad física, pero si nosotros hacemos el cambio de pensamiento y actuamos consecuentemente, seguramente creceremos como país, tanto en actividad física para todos como en resultados deportivos.

Es un sueño y una obligación como país que todos los colombianos practiquemos actividad física de claridad y esto incluye a todas las personas con discapacidad, así no sea para lograr una medalla. La actividad física es importante por bienestar físico, bienestar psicológico y bienestar social.

El deporte de alto rendimiento necesita del deporte formativo, pero el fin del deporte formativo no es sólo el deporte de alto rendimiento, dado que el fomento es para todos y para toda la vida.

Jesús Kerguelen, gestor del deporte inclusivo que se consolida como referente para las regiones de Colombia

*“Cuando el Comité Paralímpico miró hacia acá, pudimos hacer más visible lo que veníamos haciendo en forma invisible, un trabajo social que nadie valoraba”:
Jesús Kerguelen, líder y gestor del deporte inclusivo en Córdoba.*

Viviana Guarnizo Serrano
Coordinadora de Proyectos y Convenios CPC

La iniciación deportiva como proceso necesario para la formación y promoción de nuevos talentos deportivos se ha convertido para el Comité Paralímpico Colombiano en uno de sus principales pilares de trabajo en las regiones



del país, pues es de esta forma que se contribuye significativamente al fortalecimiento del deporte para personas con discapacidad desde la base.

Y es precisamente que, al hablar del deporte como herramienta de inclusión social en Colombia, es apropiado *re-conocer* a Jesús Fernando Kerguelen Soto, entrenador y gestor del deporte paralímpico en Córdoba, quien ha trabajado incansablemente por el deporte y la actividad física para las personas con discapacidad en dicho departamento.

Jesús Fernando Kerguelen, “Kergue” como le dicen sus amigos y colegas, es Licenciado en Educación Física, estudiante de Maestría en Discapacidad de la Universidad Autónoma de Manizales y docente catedrático de la Universidad de Córdoba; quien a sus 33 años de vida ha logrado consolidar un proceso de iniciación y desarrollo del Para Deporte en su región, fruto del liderazgo, perseverancia y espíritu resiliente que lo caracterizan. Y desde una mirada más esencial, se define así mismo como un soñador que ha salido adelante a pesar de las dificultades convirtiéndolas en oportunidades y aprendizajes, y que empezó a trabajar con personas con discapacidad para transformar vidas mediante su rol profesional siendo esto ahora su proyecto de vida.

“Inicié desde el año 2012 realizando una labor social en una fundación llamada Fundicap en el municipio de San Pelayo (Córdoba), desde ahí empecé a buscar en mis redes a personas que estuvieran vinculadas al deporte paralímpico y fue así como logré aprender un poco más del tema. Luego me vinculé a Fides como voluntario en 2013; y fue ese mismo año, en las instalaciones del CPC, cuando me acerqué a recibir orientación sobre unos conceptos de clasificación funcional y elegibilidad relacionados con unos atletas que había llevado a competir en Para Atletismo durante los Juegos Supérate, que conocí del proyecto ‘Poder Pacífico’, enfocado en la búsqueda de atletas en mi región y empecé la tarea por todo el departamento de Córdoba”, refiere Kerguelen cuando se le pregunta por sus inicios en el deporte paralímpico.

Con un entusiasmo evidente cuenta sus experiencias más emotivas: “en 2014 me llamaron a decirme que me iban a enviar a Sao Paulo a una capacitación de Para Atletismo, esto fue una súper noticia pues tenía dentro de mis sueños conocer a Brasil y tuve la oportunidad de viajar por medio de la Fundación Agitos; también estuve como entrenador en los Juegos Parapanamericanos Sao Paulo 2017 y en ese mismo año, estuve en el Mundial Juvenil de Nottwil (Suiza), actualmente soy entrenador de Talento y Reserva (...) Desde siempre he tenido un acompañamiento por parte del CPC en todo lo que tiene que ver con mi proceso y me han apoyado para darle vida a este proyecto en mi región”.

Tener la oportunidad de conversar con el “Profe Kerguelen” significó poder conocer aún más sobre lo que le apasiona y motiva a diario, pues en cada frase que



pronunciaba dejó en absoluta evidencia su amor y vocación por el deporte paralímpico; pero principalmente, reflejó en todo momento, su firmeza por cumplir sus propósitos y sueños, lleno de fe y esperanza, convencido de que con lo poco se puede hacer mucho.

Se define al Deporte como una herramienta de inclusión social, ¿usted qué puede agregarle a esta premisa?

JFKS: Para mí el deporte es importante porque se convierte en esperanza, sobre todo para las personas con discapacidad, porque ellas están en búsqueda de oportunidades en una sociedad que a veces no les permite ser visibles; y es con el deporte que yo he podido sacar a una persona de su casa y llevarla a una cancha, y que luego ésta pueda participar en una competencia y representar a su departamento o su región. Esto es, sin duda, una oportunidad de vida muy valiosa para las personas con discapacidad.

Nosotros tenemos una consigna que es ‘de los semáforos a los podios’, pues la idea es sacar a esa persona de las diferentes dificultades que tiene y de esa invisibilidad ante la sociedad por medio del deporte. Yo creo que más que una herramienta de inclusión social, el deporte es un lenguaje de esperanza para las personas con discapacidad.

¿Cómo ha sido el proceso de iniciación deportiva que lidera en su región?

JFKS: Cuando me vinculé al proceso sólo conocía cuatro deportistas y me puse a la tarea de buscar más atletas gracias al proyecto “Poder Pacífico” del CPC, más tarde empecé a contactar a entrenadores nacionales para que me contaran cómo eran los deportes, pues en la región sólo existía Para Atletismo, Para Natación y Voleibol Sentado, por lo cual empecé a buscar en internet todos los deportes para personas con discapacidad y fue así como encontré información sobre Golbol y empecé a trabajar con balones construidos artesanalmente; luego, gracias al profesor David Gómez que me donó un balón, iniciamos el proceso como debía ser.

Posteriormente, iniciamos dos deportes más que fueron Fútbol 7PC y Boccia, con este último, usábamos pelotas de pasta con arena, arroz o lenteja y con canaletas elaboradas con de tubos PVC.

Los Para Deportes implementados en Córdoba obedecen a proyectos que hemos desarrollado para caracterizar a más personas con discapacidad en los diferentes municipios visitados y hemos encontrado deportistas con proyección, de los cuales recientemente han participado en eventos nacionales y en Juegos Paranales obteniendo medallas para el departamento. Yo creo que cuando el Comité Paralímpico miró hacia acá, pudimos hacer más visible lo que estábamos haciendo en forma invisible, yo venía haciendo un trabajo social que nadie valoraba; he podido contar con el apoyo de todo el Comité, no solamente a nivel personal de los entrenadores, sino del equipo logístico, de toda la institución como tal, y cuando uno



como gestor del deporte tiene ese apoyo institucional, creo que los logros o resultados son mejores. El Comité Paralímpico me ha abierto las puertas necesarias para ayudarme en los procesos deportivos en mi región.

¿Qué ha sido lo más gratificante durante el tiempo que ha estado trabajando con deporte paralímpico?

JFKS: Lo más gratificante es poder ver reflejado los resultados de lo que hemos hecho, de lo que empezó como una iniciativa personal y que se ha convertido en un referente regional. Ver los resultados de los deportistas es algo muy bonito, porque en los dos últimos Juegos Paranales hemos estado por encima de los convencionales en número de medallas y en mejor ubicación en el medallero. Debo reconocer que siempre tuve el sueño de algún día ser entrenador de Córdoba, de la Selección Córdoba de algún deporte, luego tuve el sueño de ser entrenador de Selección Colombia y de ver a un deportista de Córdoba representando al país; todo esto lo he visto, lo he vivido y he cumplido. También ha sido gratificante haberle dado la primera medalla de oro a Córdoba en unos Juegos Paranales y en el 2015 lo logramos.

En cuanto a Iniciación Deportiva ¿Considera usted que es importante para las regiones que se generen este tipo de procesos?

JFKS: Buenos yo creo que la base es muy importante en todos los aspectos; digamos que mañana se retiran nuestros referentes del deporte paralímpico, por ejemplo, Mauricio Valencia, Martha o Erika, entonces va a estar lejos el relevo de estos para atletas. Yo creo que debemos tener una base para ir supliendo las diferentes generaciones que van cerrando ciclos, no por rendimiento sino por edad; y es por esto por lo que la iniciación es muy importante y debería ser una prioridad para que todos los departamentos puedan desarrollar procesos de iniciación deportiva y de talento y reserva enfocándose en fortalecer sus altos logros a largo plazo.

¿Se imaginó alguna vez estar marcando la diferencia a nivel deportivo en su departamento de esta forma?

JFKS: Esto ha sido gracias a una promesa de Dios cumplida en mi vida, pues en el año 2006 recibí una piedra que representaba para quien la tuviera la posibilidad de transformar la vida de muchas personas mediante su trabajo. Y fue precisamente en ese año que ingresé a la Universidad y a pesar de las dificultades logré finalizar mis estudios, con mucho esfuerzo y constancia. Y hoy por hoy, desde mi rol como gestor y entrenador de personas con discapacidad he podido generar cambios y procesos deportivos importantes en mi región. A mis estudiantes les digo que antes que ser un gran profesional se debe ser buena persona, porque cuando uno es gran persona las puertas se abren para seguir capacitándose y continuar ayudando a los demás.



¿Qué opina sobre el desarrollo del deporte paralímpico en el país?

JFKS: Yo he estado muy de cerca de ese desarrollo en todo este tiempo y creo que ha sido un crecimiento exponencial, un crecimiento muy bueno. Ver, por ejemplo, regiones pequeñas participando en los diferentes eventos deportivos en el país, ver los proyectos que ustedes (CPC), están liderando y de los cuales están sacando personas de las comunidades más apartadas para vincularlos al deporte paralímpico ratifica una apuesta valiosa para el sector. Colombia pasó de ser un participante más en los Juegos Paralímpicos a convertirse en un referente regional por los logros obtenidos en los últimos años por parte de los Para atletas colombianos y por los procesos de cualificación técnica implementados.

¿Con cuál de los valores paralímpicos se identifica?

JFKS: Claramente con la determinación, pues yo antes era muy tímido y hay situaciones en la vida donde uno debe tener fuerza y carácter para poder alcanzar los objetivos que se traza en la vida. Como complemento a la determinación, me identifico con la inspiración, porque uno como maestro siempre quiere ser un espejo para sus estudiantes y para la sociedad; yo anhelo que mis estudiantes puedan ver en mí un modelo de inspiración, así como ellos me han inspirado todo este tiempo a seguir adelante.

¿Cómo ha sobrellevado todo durante esta época de pandemia por Covid19 y las restricciones para realizar prácticas deportivas?

JFKS: El Covid19 marcó mi vida porque yo me contagié y duré más de 2 meses en mi casa muy mal, porque yo soy diabético e hipertenso, de hecho, doy gracias a Dios por estar aquí contando esto, puesto yo me estaba complicando muchísimo, necesitando de oxígeno en casa. Fueron momentos muy difíciles. Pero con todo esto nos reinventamos, empezamos a entrenar de forma virtual, empezamos a distribuir la implementación que tenemos a los muchachos para que entrenaran en sus casas y los llamábamos para que recibieran las orientaciones por teléfono. Hoy quizás todo el mundo habla de Jesús Kerguelen, pero detrás de él hay un grupo de voluntarios que he venido liderando durante este tiempo, conformado por estudiantes de educación física a quienes he tenido la oportunidad de vincular activamente al proceso de brindar acompañamiento a los deportistas y de estar pendientes de los entrenamientos adecuadamente.

La pandemia nos sirvió también para reflexionar, para aprender un poco más, para poder intercambiar experiencias con otros países como lo estamos haciendo mediante las charlas virtuales, y esto ha sido valioso. Yo creo que el Covid no ha sido tan negativo, también hay que valorar esto porque Dios nos permitió mirar hacia la tecnología y utilizarla en favor del deporte, pues fue así como no nos detuvimos del todo, pudimos seguir avanzando.



¿Qué significa para Jesús Kerguelen la palabra IMPARABLES?

JFKS: Imparable es algo que no se detiene y es precisamente una de las consignas que manejo en el deporte y con lo cual me siento plenamente identificado; yo me considero una persona imparable ya que no quiero parar de hacer lo que me apasiona, quiero seguir alcanzando metas y continuar brindando esperanza por medio de lo que hago con mis proyectos de deporte paralímpico. Yo creo que ser imparable es sinónimo de motivación, y en el caso de las personas con discapacidad, ellos sí que son imparables, porque no dejan de inspirarnos con sus historias de vida, con su resiliencia, con su capacidad de hacer las cosas sin quedarse en las excusas.

El amor, motor de las madres impARABLES en Colombia

Manuel Villamizar M.
Periodista Comité Paralímpico Colombiano

La discapacidad llega para transformar la vida de las personas que entran en contacto con ella, pues ésta trae consigo desafíos en todos los aspectos de la sociedad. Detrás de los estigmas y estereotipos con los que comúnmente tiene que lidiar una persona con alguna discapacidad está un ser que sueña, cree y lucha por cumplir sus objetivos y metas.

Este proceso llamado discapacidad es un camino lleno de amor, entendimiento y paciencia, en el que la familia se convierte en un pilar esencial para conseguir las metas. Es posible que el tener un hijo con discapacidades represente un desafío y que las dudas frente al futuro aparezcan para marcar una etapa difícil, pero, no hay nada que temer.

En este camino lo más importante es saber que 'discapacidad' es un título que no define a una persona, su futuro, las acciones o lo que se pueda llegar a ser y hacer.

Ser madre en cualquier circunstancia se convierte en el oficio más puro del mundo, también en uno de los más difíciles, porque ser mamá es defender al hijo como leona a su cría, con colmillos y garras, por esta razón, Pilar Méndez y María Fernanda Zapata, madres de dos deportistas paralímpicos a los que su corazón los ha impulsado a convertirse en el futuro de los 100 MTS T35 y en la mejor nadadora paralímpica de Colombia, para así decirles a las mamás de Colombia y el mundo que tener un hijo con discapacidad es una historia diferente, pero con el mismo amor.



Llega la primera etapa, descubrimiento, aprendizaje y amor Con María Fernanda Zapata.

1. Descubriendo la discapacidad

María Fernanda Zapata es madre de la sirena de la Para Natación colombiana, María Paula Barrera, quien con 19 años ha hecho y deshecho nadando en las mejores piscinas del mundo, convirtiéndose así en la mejor Para Nadadora del país. Esto, en un principio no entraba en los planes de su familia, pues al nacer el médico dijo, “la niña en general está muy sanita, pero es mejor decirle de una vez que nació con un piecito más pequeño y le hace falta un dedo del pie izquierdo”, en ese momento un frío corrió por el cuerpo de su madre, quien con el mismo amor decidió sacar adelante a su niña.

Después del parto, a María la llevaron a un ortopedista, quien les dio el diagnóstico oficial: ausencia de ligamentos en su rodilla, este anuncio significó un antes y un después, ya que apareció por primera vez la palabra discapacidad y con ésta llegaron la sorpresa, el miedo y las dudas, las cuales hacen parte de un proceso de aprendizaje y asimilación.

En este punto inicia el verdadero reto, ya que queda un largo trabajo por hacer y mucho que entender, “después de conocer el diagnóstico, lo único que hice fue secarme las lágrimas y agradecer a Dios por tener a mi muñeca en nuestras vidas fuera como fuera, ahí íbamos a estar con ella y para ella, seguro que íbamos a salir adelante”, recordó la madre de la actual top 10 del mundo en la categoría S10.

Seguro que la incertidumbre dice presente en toda la etapa de descubrimiento, pero desde la familia se pueden forjar grandes campeones porque el apoyo prima ante cualquier circunstancia.

2. Llega la infancia, un reto más grande

Cuando se tiene un niño con discapacidad es normal pensar que todo será difícil y con la infancia llegan los primeros retos, salir a la sociedad y comenzar un proceso de inclusión nunca antes visto, colegio, amigos, fiestas, todo esto puede generar en el padre más incertidumbre, pero una vez más, la seguridad será esencial en el camino.

“La infancia igual es maravillosa, hay buscar desde el principio orientación y positivismo, una vez con esto uno ya va perdiendo el miedo y desde ahí busqué motivar a mi princesa a que fuera fuerte, se pudiera valer por ella misma y le decía que iba a ser un gran ejemplo de vida para todos, incluyéndome, porque me convencí de que ella iba a poder hacerlo todo y yo tenía que ayudar a que eso se cumpliera y ser un ejemplo de fortaleza para ella y mi hijo Juan Felipe. Así que junto a mi esposo nos centramos en sacarla adelante”.



La confianza guiará el proceso hacia todo lo que se quiere proyectar, cuando un niño con discapacidad inicia su apertura a la sociedad se debe tener paciencia y seguridad, esto no solo les dará el impulso que necesitan, sino que comenzará a forjar una persona integral. Al ingresar a la vida escolar el acompañamiento de los padres y profesores en el proceso será fundamental para comenzar a transformar estereotipos.

Este proceso es esencial para que los niños comiencen a entenderse, “yo me sorprendí porque ‘Palis’ (como la llama cariñosamente) les decía a sus compañeros: no te preocupes, yo nací así”.

3. El viaje es largo pero los resultados recompensan

Identificar los momentos es crucial cuando se tiene un hijo con discapacidad, cada uno de estos trae su dificultad, pero nada que no pase por la mente de otro papá, las condiciones cambian y son constantes, pero donde nadie ve soluciones es donde se pueden ver oportunidades, “tenemos que ser luz en el camino de nuestros hijos o familiares, tengan o no tengan discapacidades físicas o de otra índole”.

Saber que la vida es de obstáculos es muy importante, también comenzar a buscar personas en condiciones similares nos ubicará y dará una luz en el camino.

4. Hora de buscar opciones

Afortunadamente, la vida evoluciona y cada vez las personas con discapacidad tienen acceso a más oportunidades. El deporte y la academia son herramientas para construir imPARABLES, solo es cuestión de informarse y comenzar a identificar las cualidades del hijo/a, y es aquí donde una decisión tan simple como comenzar a practicar actividad física puede cambiar su vida para siempre.

“Como mamá de una hermosa señorita con discapacidad soy testigo de que el deporte es un actor de transformación, mi hija María Paula es testimonio viviente de esta afirmación, el deporte ha sido pilar fundamental para desarrollar sus habilidades tanto físicas como intelectuales y sobre todo, como ser humano consciente de sus limitaciones y de sus fortalezas y oportunidades de mejora, porque el deporte le ha demostrado y la ha convencido de que es imparable y a pesar de sus triunfos y derrotas, siempre toma lo mejor de cada escenario y cada vez avanza más, la ha ayudado a tener, a sus cortos 19 años, muy clara sus metas y nunca rendirse, siempre estar abierta a aprender y ver hacia el futuro prometedor que ella misma ha visualizado”.

Esto es una voz para las madres que están leyendo esto en casa, la confianza en el proceso traerá frutos y resultados, sea en el deporte o en la academia, su hijo tiene todas las posibilidades de salir al mundo a cumplir sus sueños.



El inicio de una nueva etapa de inclusión y triunfos Con Pilar Méndez

5. Llega el deporte y con él, un cambio en la vida

Si a la familia Acosta Méndez le hubieran dicho que Julián iba a ser el futuro del Para Atletismo colombiano, seguramente habrían reaccionado escépticos a esa afirmación, pues nunca consideraron a su hijo con parálisis cerebral como un deportista con oportunidad en el paralimpismo.

Julián siempre practicó deporte con atletas convencionales, jugaba fútbol y era un niño feliz con una familia que lo alentaba y apoyaba en todo, pero en 2017, por cuestiones del destino, lo vieron unos metodólogos de Inderval, quienes identificaron a Julián y lo introdujeron en el Fútbol 7 para personas con parálisis cerebral.

Una vez dentro del Sistema Paralímpico no hay vuelta atrás, Pilar y su esposo Jair, y el mismo Julián, comenzaron a entender cada vez más la discapacidad y a verla como una oportunidad de transformación social. A los pocos meses se metió en el Para Atletismo y esa decisión cambió la vida de Julián y la de sus padres, poco a poco llegaron los viajes, las marcas y la posibilidad de vestir los colores de la flamante Selección Colombia, representar al país en el exterior y al departamento a nivel nacional, así el deporte llegó a la vida de los Acosta Méndez, como una ráfaga que le otorgó a Julián el rótulo de joven promesa del deporte adaptado.

Es importante tener en cuenta que durante este proceso siempre habrán dudas y no hay una fórmula mágica, pues las carreras deportivas son de paciencia y unas, van más rápido que otras, pero la confianza y el aliento son indispensables para lograrlo, lo importante es en intentarlo.

6. Entender el deporte como un actor de transformación

El deporte es un actor de transformación, más allá de que sea convencional o paralímpico, éste abre las puertas a un mundo de conocimiento y expansión de horizontes, “el deporte ha demostrado que puede ser una parte muy importante en la vida de una persona con discapacidad pues ellos hacen amigos, se distraen, mantienen activo su cuerpo y su mente. Y muchos pueden llegar muy lejos como lo ha pasado a Julián, quien en pocos años ya es deportista de alto rendimiento y nos representa a nivel municipal, departamental y nacional”, resalta Pilar.

La invitación es a dejar el miedo, impulsa a tu hijo a practicar un deporte y tomen juntos la decisión de comenzar a ver la actividad física como una oportunidad para transformar la vida.



7. Transforma el entorno, comparte el conocimiento

Una vez tu hijo/a se inicie en el deporte, entrarán en un campo de conocimiento infinito sobre el parolimpismo, su historia, su clasificación funcional y sus oportunidades, conocerán múltiples disciplinas, expandirán los horizontes y se darán cuenta de que hay más familias en la misma situación, trabajando unidas para alcanzar sus sueños e ideales.

Es en este punto donde se puede empezar a cambiar el entorno, llevando el conocimiento aprendido en el camino a esas personas que también lo transitan. Así se puede aportar a cambiar la vida y darle un sentido diferente a la discapacidad, creando cultura y cambiando estereotipos.

Así lo entendió la familia Acosta Méndez y se unieron para crear el Club Campeones de la Vida Fútbol PC, así les abrieron las puertas a muchos futbolistas con parálisis cerebral en Buenaventura, utilizando la historia de Julián para llevar inclusión y recreación a través del deporte. Julián es un constante animador del equipo y participa en eventos recreativos, pues sus compromisos oficiales están con el Para Atletismo.

8. Un mensaje para las mamás de personas con discapacidad en Colombia

“Sé que al principio a todas nos golpea muy duro la primera impresión, pero por experiencia propia, sé que Dios nos ha dado la bendición y misión de sacar adelante a nuestros hijos contra viento y marea, las invito a ver esta situación como una oportunidad de ayudar, en primera instancia a nosotras mismas y fortalecernos para impulsar a nuestros hijos. A las mamitas quiero ponerme a su disposición, con el mayor amor del mundo estaré a sus órdenes en lo que requieran saber de este proceso para que puedan enterarse aún más”. María Fernanda Zapata.

“Nosotras podemos ayudar a que tengan una vida mejor, siempre apoyándolos, comprendiéndolos y dándoles mucho amor, es normal asustarse durante el proceso, pero con confianza y corazón podemos transformar sus vidas, nunca se sientan solas porque siempre hay más gente que comparte su situación, juntas somos imPARABLES”. Pilar Méndez.



Música, deporte e inclusión: una gran combinación

Juan Pablo Coronado
Periodista Radiónica

La música siempre será considerada como un estimulante natural para cualquier deportista de alto rendimiento. Y si nos referimos al deporte paralímpico, su connotación es aún mayor. Una canción o un acorde musical en el momento y lugar indicados, nos permite apreciar en todo su esplendor las habilidades que un Para atleta puede exhibir en una competencia.

Londres 2012 fue un punto de inflexión determinante en el movimiento paralímpico, y no sólo por la cantidad de Comités Paralímpicos Nacionales participantes (15), sino por su alcance global. Y allí la música contribuyó para crear postales memorables que aún perduran por estos días.

Ver en un mismo escenario a artistas de la talla de Coldplay, Rihanna y Jay-Z participar en la ceremonia de clausura fueron sin duda alguna, elemento de motivación para miles de Para atletas alrededor del mundo en búsqueda de superar sus marcas, asegurar su presencia en Río 2016 y competir al más alto nivel.

Nuestros Para deportistas colombianos sienten el ritmo como suyo. A lo largo de este último tiempo, en Juegos Paranales, Parapanamericanos y Paralímpicos, han tenido la posibilidad de hacer historia y desde la radio pública – y concretamente en Radiónica - hemos tenido el privilegio de seguir de cerca sus gestas.

A todos y cada uno de los y las Para atletas que hemos podido abordar, les preguntamos siempre por la importancia de la música en sus vidas, y la gran mayoría concuerdan en afirmar que es una gran compañía: en sus viajes, entrenamientos, victorias y derrotas.

Sin embargo, también debemos tener presente que la música y sus artistas encuentran inspiración y motivación en las capacidades de los Para atletas a la hora de componer. Son varias las canciones que rompen estereotipos sobre la 'discapacidad' de los deportistas, y ven en su destreza una oportunidad de transmitir optimismo y superación. Artistas españoles como Macaco y Alex Ubago visibilizan a través de la música la coyuntura en la cual a veces se tienen que desenvolver las personas en situación de discapacidad.

El poder de nuestros Para atletas radica en sus historias de vida. Más que visibilizar sus gestas deportivas, uno de los objetivos –y deberes, si se quiere- que



nos trazamos como comunicadores, es el ofrecerles una ventana a ellos y ellas para que compartan con el público sus vivencias, y generar una conexión o vínculo que le permita a la gente en general sentirse identificada y orgullosa de los deportistas que representan al país por el mundo.

Historias curiosas, como por ejemplo la del múltiple campeón de la para natación Nelson Crispín, quien confesó temerle al agua en sus inicios en esta disciplina. O la de 'Charly' Neme, capitán del equipo de Rugby en silla de ruedas, quien era barrista de Millonarios FC., y así, múltiples relatos con muchas anécdotas.

Nunca dejarán de sorprendernos. Por ejemplo, Sara Vargas, la múltiple campeona de la Para natación en Lima 2019, fue capaz de mostrarnos sus bondades artísticas con la guitarra eléctrica interpretando un cover de 'Deep Purple' –Smoke on the water- en el videocast 'Charla No Técnica' de Radiónica; todo un ejemplo de que la música puede pasar de ser un acompañante a un pasatiempo.

La invitación es a que descubramos más historias de nuestros para atletas, y encontremos en ellos la motivación para ser cada día mejores personas, capaces de todo lo que nos propongamos, así como ellos lo han logrado en muchos momentos de sus vidas.

Training Fun Fest

Festival de entrenamiento técnico-motivacional del Comité Paralímpico de las Américas.

Michele Formonte

Gerente de proyectos del Comité Paralímpico de las Américas.

El Training Fun Fest fue parte de las acciones que impulsó Julio César Ávila, actual presidente del Comité Paralímpico de las Américas (APC), durante el confinamiento por el que atravesábamos como consecuencia de la pandemia por Covid - 19, con el fin de motivar e inspirar a los Para atletas, entrenadores y comités paralímpicos nacionales rumbo a los Juegos Paralímpicos Tokio 2020. La idea surgió del Comité Paralímpico Mexicano -presidido por Liliana Suárez- y nosotros (APC) ejecutamos el proyecto a nivel continental, con el apoyo del Comité Paralímpico Colombiano y el mismo Comité Paralímpico Mexicano.

Se identificó la necesidad de crear un festival de entrenamiento técnico-motivacional, en el cual se replicara de forma virtual el ambiente y la dinámica de las villas paralímpicas, éstas son espacios de integración e intercambio de



experiencias entre Para atletas y sirven como vehículo de ampliación de contactos interpersonales entre los participantes de un evento multieportivo. Al Training Fun Fest se invitaron atletas embajadores, los cuales fueron medallistas en paralimpiadas pasadas, con la intención de acercarlos a los deportistas más jóvenes, con el fin de que se convirtieran en fuente de inspiración personal y deportiva para todos los participantes.

Entendiendo que todos están bajo las mismas condiciones de aislamiento por la pandemia, sin poder entrenar y en un entorno de estrés y desmotivación, este ejercicio permitió darles un mensaje de energía positiva y una visión de lo que se puede lograr a largo plazo con resiliencia para vencer barreras.

El proyecto se dividió en ocho sesiones de entrenamiento virtuales enfocadas en distintas disciplinas como: Para Atletismo, Boccia, Judo, Para Tenis de Mesa, Para Powerlifting, Para Natación, Para Taekwondo y Baloncesto en Silla de Ruedas. A cada entrenamiento se invitaron entrenadores de tres países distintos con el objetivo de tener diversidad cultural y enriquecer deportiva y técnicamente cada sesión. Estos entrenadores lideraban el ejercicio, compartiendo su conocimiento, logrando así complementarse entre ellos, además, durante el evento contamos con la participación de intérpretes de lenguas extranjeras (habla hispana) para garantizar la inclusión de la población sorda.

En cada evento la bienvenida inicial fue ofrecida por un directivo de los distintos CPN's. La idea detrás de esta invitación era ofrecer motivación adicional desde la parte administrativa y gerencial de los comités. Finalmente, las sesiones culminaron con la participación de psicólogos latinoamericanos, quienes transmitieron mensajes de reflexión y motivación a nuestros Para Atletas.

Los resultados de este ejercicio de trabajo en equipo entre todos los países de la región fueron:

- ✓ Pudimos establecer que hubo un interés genuino, así como gran acogida por parte de los atletas, los entrenadores y los comités paralímpicos. De forma muy interesante, entendimos que más allá de estos participantes, las mismas federaciones quisieron hacer parte del proceso, lo que nos dicta que pudimos ofrecer valor a nuestra audiencia.
- ✓ Se creó y consolidó una red que logró unir en torno a un mismo objetivo a Para atletas, entrenadores, familias y directivos de todo el continente.
- ✓ Una vez empezaron las sesiones, se logró despertar un gran interés por el Training Fun Fest, hasta el punto en que los CPN's y los entrenadores estaban ansiosos de participar en la convocatoria de cada disciplina deportiva.



- ✓ A través de las ocho sesiones logramos llegar y conectar con más de 100.000 personas en todo el continente. Creemos que este puede ser el valor más grande de este ejercicio, pues a pesar de la distancia física, unimos a toda una red de personas, sembrando una semilla para la construcción futura de un APC más cercano, más participativo, más incluyente y más unido. Entendimos que el APC no funciona con células aparte, separadas geográfica y lingüísticamente, sino como un solo ente, diverso, rico, el cual se complementa con su misma diversidad.
- ✓ Durante las sesiones también logramos involucrar a personas ajenas al movimiento paralímpico. Con esto, buscábamos generar conciencia hacia nuestros atletas y nuestras actividades en otros grupos de la población.

En el marco del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se conmemora el 3 de diciembre, celebramos porque el deporte es una herramienta tanto de transformación social como de desarrollo personal. Por medio del deporte, se derrumban barreras y preconceptos que nos distancian como seres humanos y nos ayuda a entender, aceptar y querer la diversidad humana. El Training Fun Fest fue un microcosmos de esto, en donde todos los participantes y asistentes aprendimos del alcance que tiene el trabajo en equipo, fuimos capaces de generar un momento armónico en donde nos vimos como un solo grupo multicultural, sin perder la esencia individual de cada una de las personas que participaron, llegando directamente a sus casas y familias.

Por más grande que fue el evento, cada persona tuvo la oportunidad de sentirse parte importante y protagónica del evento como individuo. Consideramos que el mensaje llegó a donde y a quienes queríamos. Ahora, el siguiente paso es mirar hacia los próximos Juegos.

¡Allá nos vemos!

*Especial agradecimiento a los siguientes amigos que apoyaron al APC de forma incondicional contribuyendo al éxito del evento: Luis Córdoba (Lester Guantamamera), Melissa Torres, Luisa Ivone Restrepo, Emanuel Garibay y Joaquín Damián Ovando.

Testimonios

“La experiencia del Training Fun Fest fue súper enriquecedora para los Para atletas de Costa Rica que participaron, así como todos los hermanos de América. En mi caso, poder llegar a más de 80 atletas de forma virtual al mismo momento por Zoom y a miles en Facebook, me hace pensar que no hay límites cuando el querer es poder. También nos ayudó a motivar a los países de Centroamérica y a



unirnos para buscar la inclusión del tenis de mesa adaptado en los próximos Juegos Paracentroamericanos en El Salvador. Gracias al APC por tomarnos en cuenta en esta gran iniciativa”. Alonso Sánchez Zurdo, entrenador de Para tenis de mesa.

“Gracias al APC por la organización. En nombre de la República Dominicana y de mi corazón. Tuvimos grandes atletas y entrenadores, me acordé de los tiempos de antes de la pandemia en donde compartíamos y sabíamos que todos estaban bien”. Patricio López – Para atleta

“Fue una experiencia encantadora para mí, llena de energía, alegría y entusiasmo”. Laura Julián - Para atleta

“Nunca había compartido con personas de otro país que nadaran igual que mis compañeros y yo. Para mi fue muy bueno participar porque hace mucho tiempo no practicaba. Extraño mucho a todos y fue un placer compartir con ustedes”. Luis Almeida – Para atleta

“Me gustó mucho la experiencia que viví compartiendo esta rutina de ejercicios con ustedes, muchas gracias a todos y a todas”. Dionis Lora – Para atleta

“Quiero agradecer al APC por este entrenamiento divertidísimo, para seguir entrenando en busca de ir a Tokio 2020 el próximo año” Marino Ramírez – Para atleta

CPC en redes sociales

Carolina Munevar - @Carolinamunevarf

La reina del Para ciclismo comparte con sus seguidores su participación en el Campeonato Nacional de esta disciplina, realizado en Duitama, Boyacá.

Moisés Fuentes - @Moisesfuentesga

El histórico Para nadador se caracteriza por dejarle a sus seguidores frases como “serás tan fuerte como lo creas que eres”.

María Angélica Bernal - @angelicabernalvillalobos

La top 8 del tenis en silla de ruedas mundial tuvo un buen 2020, año que cerró siendo la mejor deportista paralímpica de Colombia, elegida por El Espectador y Movistar.



Alejandro Perea - @alejandropereaarango

El 'crack' del Para ciclismo es uno de los deportistas colombianos más activos en sus redes sociales, pues con fotos y videos está en constante contacto con sus seguidores.

Comité Paralímpico Colombiano

Patrocinadores

Ministerio

Citi

Allianz

Toyota

Aliados Estratégicos

Actimax

Saferbo

Continental Assist

UNAD

Natural English