

EACL

LIGA EUROPEA TODOS SOMOS CAMPEONES PARA PCDI

Desarrollando los fundamentos
para la inclusión en el fútbol



Manual internacional de
fútbol para la inclusión



Co-funded by the
European Union





Co-funded by the
European Union



FUNDACIÓ
FCBARCELONA



Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y los puntos de vista expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante podrán ser consideradas responsables de los mismos.

Proyecto Liga europea Todos somos campeones para PCDI: desarrollando fundamentos para la inclusión en el fútbol

N.º 101134155



Este documento está autorizado con licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



MANUAL INTERNACIONAL DE FÚTBOL PARA LA INCLUSIÓN

ÍNDICE



- 04 INTRODUCCIÓN
- 05 Parte 1: COMPRENSIÓN DEL ALCANCE DE LA DISCAPACIDAD
- 11 Parte 2: EVALUACIÓN DE LA DISCAPACIDAD EN EL DEPORTE
- 20 Parte 3: DIRECTRICES PARA ENTRENADORES Y EDUCADORES
- 29 Parte 4: REGLAS DE PARTICIPACIÓN
- 35 Parte 5: INCLUSIÓN DE CLUBES DE FÚTBOL
- 41 Apéndices

INTRODUCCIÓN

Este documento sirve de guía exhaustiva para el desarrollo y la puesta en práctica de actividades futbolísticas inclusivas, adaptadas específicamente para satisfacer las necesidades de las personas con discapacidad intelectual (PCDI). El «Manual internacional de fútbol para la inclusión» es un resultado clave del proyecto European All Are Champions League (EACL), que tiene como objetivo promover el fútbol como herramienta para la inclusión social.

El manual está diseñado para proporcionar a los clubes de fútbol, los educadores, los entrenadores y las familias el conocimiento, las herramientas y las estrategias necesarios para crear un entorno de apoyo para las PCDI en el fútbol. Ofrece pautas prácticas sobre cómo adaptar las reglas del fútbol, organizar sesiones de entrenamiento inclusivas y fomentar un sentido de comunidad entre los participantes de todas las capacidades.

En 2020, la UE contaba con 120 millones de personas con discapacidad, condiciones que a menudo se citan como razones para no participar en deportes y actividades físicas. Según el Foro Europeo de la Discapacidad, solo el 10 % de las personas con discapacidad en Europa participan en deportes o actividades físicas, y la tasa de participación es aún menor para las personas con discapacidad intelectual.

En línea con el contexto anterior, el proyecto EACL tiene como objetivo promover un deporte (a menudo considerado no accesible para personas con discapacidad intelectual) como herramienta de inclusión social. El carácter inclusivo de la idea del proyecto radica en la participación en actividades futbolísticas de organizaciones y asociaciones deportivas que ya realizan actividades deportivas inclusivas para PCDI y otras partes interesadas como familias, educadores, cuidadores y miembros del personal de organizaciones deportivas.





Parte 1

COMPRENSIÓN

DEL ALCANCE DE

LA DISCAPACIDAD

COMPRENSIÓN DEL ALCANCE DE LA DISCAPACIDAD

Para promover eficazmente la inclusión en el fútbol de las personas con discapacidad intelectual (PCDI), es esencial comprender el alcance de las discapacidades, las barreras para la participación y el potencial transformador del fútbol para fomentar la inclusión social. Esta sección proporciona definiciones, identifica desafíos comunes y explora el papel fundamental del fútbol en la vida de las PCDI.

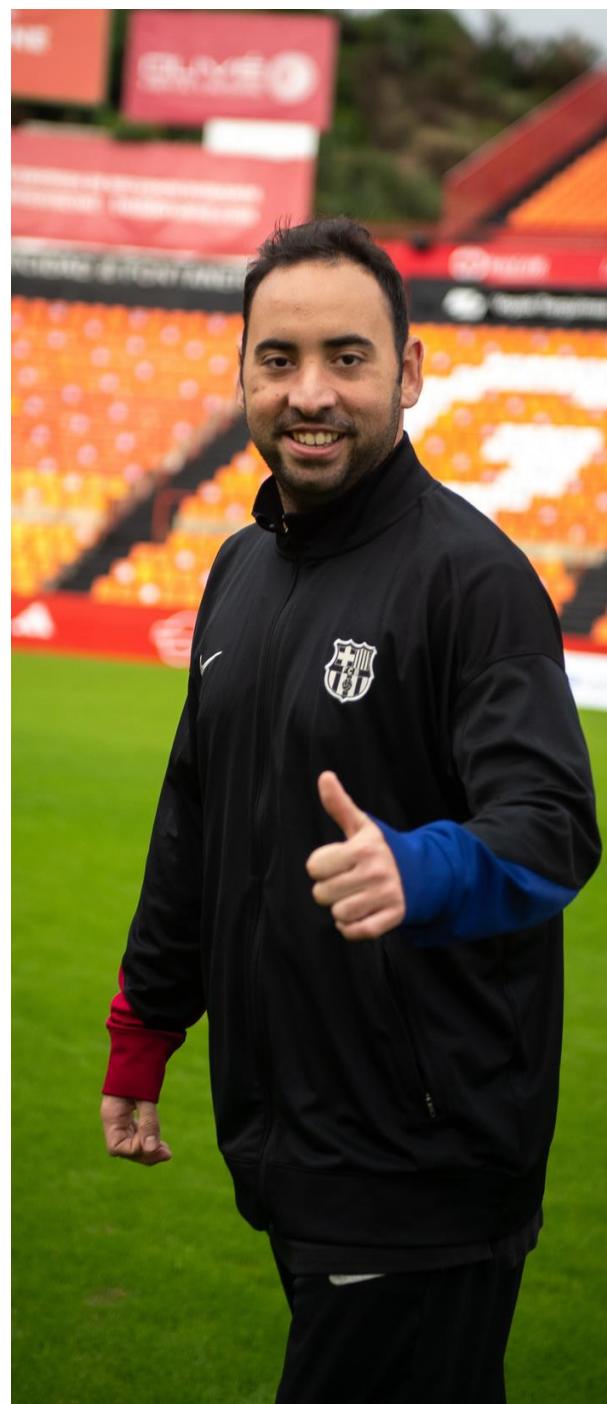
Discapacidades intelectuales: definiciones y contexto

Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Clasificación Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE), la discapacidad intelectual es un estado de desarrollo incompleto de la mente, caracterizado especialmente por un deterioro de las capacidades que se manifiestan durante el desarrollo, capacidades que contribuyen al nivel general de desarrollo de la inteligencia, como el pensamiento, el habla y las habilidades motoras, y la capacidad de lograr contacto social.

Según Olimpiadas Especiales, la discapacidad intelectual (o DI) es un término utilizado cuando una persona experimenta limitaciones en las capacidades y habilidades cognitivas, incluidas las áreas conceptuales, sociales y prácticas como el lenguaje, las interacciones sociales y el cuidado personal. Estos retos pueden dar lugar a un aprendizaje y un desarrollo más lentos o diferentes en comparación con las personas sin DI. Las discapacidades intelectuales pueden presentarse en cualquier momento antes de que una persona cumpla 22 años, incluso durante el desarrollo prenatal.

La discapacidad intelectual es la discapacidad del desarrollo más común.

En resumen, la discapacidad intelectual se refiere a un grupo de afecciones caracterizadas por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en el comportamiento adaptativo, que abarca una serie de habilidades sociales y prácticas cotidianas. Estas limitaciones generalmente se manifiestan durante el período de desarrollo y afectan a la capacidad de la persona para comunicarse, aprender y participar en interacciones sociales. El grado de discapacidad puede variar mucho: algunas personas necesitan un apoyo considerable en sus actividades diarias, mientras que otras pueden necesitar solo asistencia ocasional. Hay cuatro grados de discapacidad:



- LEVE: las personas con discapacidad intelectual leve experimentan un desarrollo más lento en habilidades conceptuales, sociales y de la vida diaria, pero pueden aprender habilidades prácticas de la vida, lo que les permite vivir de forma independiente con un apoyo mínimo.
- MODERADO: las personas con discapacidad intelectual moderada pueden ocuparse del cuidado personal básico, moverse por lugares que les resultan familiares y comprender aspectos básicos de seguridad y salud, aunque aún necesitan apoyo moderado para las rutinas diarias.
- GRAVE: las personas con discapacidad intelectual grave muestran retrasos importantes en el desarrollo, con comunicación limitada, pero pueden aprender tareas simples de cuidado personal y necesitan supervisión y apoyo constantes.
- PROFUNDO: las personas con discapacidad intelectual profunda a menudo tienen limitaciones físicas y de comunicación significativas y requieren una estrecha supervisión y asistencia para todas las actividades de cuidado personal y de la vida diaria.

Categoría de gravedad	Distribución porcentual aproximada	Rango de CI aproximado	Gravedad basada en habilidades de la vida cotidiana	Gravedad basada en la intensidad del apoyo necesario
Leve	85 %	50-69	Capaz de vivir de forma independiente con un mínimo de asistencia	Requiere apoyo ocasional durante transiciones o en momentos de incertidumbre
Moderado	10 %	36-49	Capaz de vivir de forma independiente con apoyo moderado (por ejemplo, en un hogar grupal)	Necesita ayuda limitada para las tareas cotidianas
Grave	3,5 %	20-35	Necesita ayuda limitada para las tareas cotidianas	Requiere asistencia sustancial para las actividades cotidianas
Profundo	1,5 %	< 20	Supervisión y atención las 24 horas	Necesita apoyo integral en todos los aspectos de la vida cotidiana

En términos de áreas funcionales y de desarrollo, los dominios de las PCDI incluyen:

- ✓ Habilidades motoras en personas con discapacidad intelectual. Las personas con discapacidad intelectual a menudo presentan distintos niveles de habilidades motoras, dependiendo de la gravedad de su discapacidad intelectual. El desarrollo motor puede retrasarse y la mala coordinación suele acompañar a estos individuos desde la primera infancia. La planificación y el ejercicio adecuados de actividades físicas pueden mejorar significativamente sus habilidades motoras y su funcionamiento general.
- ✓ Características psicosociales de las personas con discapacidad intelectual. Las características psicosociales de las personas con discapacidad intelectual incluyen diversos desafíos, como dificultades en las interacciones sociales, respuestas emocionales y habilidades de adaptación. Se necesita el apoyo de diversas formas de terapia para mejorar su calidad de vida y su inclusión social.
- ✓ Salud mental de las personas con discapacidad intelectual. Las personas con discapacidad intelectual son más propensas a tener problemas de salud mental, como depresión y ansiedad. Es importante reconocer y tratar oportunamente los problemas psicológicos mediante un enfoque multidisciplinario, incluyendo terapias que promuevan el bienestar mental y emocional.
- ✓ Autoconcepto en personas con discapacidad intelectual. El autoconcepto suele ser menor en las personas con discapacidad intelectual, lo que puede afectar su comportamiento y su capacidad para desenvolverse en la vida diaria. El apoyo que fomenta la autoestima y una imagen positiva de sí mismas puede tener un impacto significativo en su desarrollo personal y su interacción social.

Barreras a la participación deportiva para las PCDI

La Organización Mundial de la Salud ha apoyado la idea de que todo el mundo, incluidas las PCDI, pueden mejorar su salud y función física mediante la actividad física regular y el deporte. Es especialmente importante que las personas con discapacidad puedan ejercer sus derechos humanos fundamentales, lo que incluye participar en la vida cultural y social, como actividades recreativas, de ocio y deportivas, en igualdad de condiciones con los demás.

A pesar de ello, las personas con discapacidad intelectual tienden a participar menos en actividades recreativas que las personas sin discapacidad intelectual. Sus actividades suelen ser más pasivas, menos variadas y, con frecuencia, confinadas a sus hogares. La participación en actividades recreativas se ve afectada por factores como el género, la edad, el nivel de dificultad, las preferencias personales y familiares, la motivación, los factores ambientales y la disponibilidad de apoyo de los padres o cuidadores. Las barreras a la inclusión también pueden provenir de la posición social, la educación y la capacidad funcional de la familia.

La inclusión de las PCDI en el deporte está limitada por diversas barreras. Las investigaciones han identificado algunas barreras para su participación en actividades físicas, que pueden clasificarse en los siguientes grupos:

- ✓ Intrapersonal/individual. Estas incluyen una falta de información adecuada sobre la actividad física y la participación en deportes (como dónde practicar deporte, qué tipos de actividades son adecuadas y cómo realizarlas de manera segura), limitaciones relacionadas con la capacidad y el rendimiento de la persona (como la naturaleza de su discapacidad, problemas de salud, etc.) y barreras psicológicas (como miedo, falta de motivación, preocupaciones sobre la seguridad o miedo a atraer atención no deseada).
- ✓ Interpersonal/social. Estas incluyen barreras sociales, como la falta de conciencia sobre las necesidades de las PCDI en la comunidad, así como actitudes sobreprotectoras por parte de cuidadores, educadores, profesionales y familiares.
- ✓ Entorno. Estas barreras están relacionadas con la accesibilidad física a las instalaciones deportivas, como edificios con puertas estrechas que dificultan el acceso a los usuarios de sillas de ruedas, habitaciones sin pomos adecuados, áreas exteriores mal iluminadas, transporte inadecuado, equipamiento insuficiente o inadecuado y falta de experiencia en el trabajo con PCDI.

Las PCDI se enfrentan a distintos desafíos cuando se trata de participar en deportes, que pueden incluir múltiples obstáculos para la accesibilidad. Mientras que algunas personas pueden encontrarse con la falta de experiencia de entrenadores o profesionales en deportes inclusivos, otras pueden verse obstaculizadas por la disponibilidad de equipamiento adecuado. Para algunos, el transporte representa un obstáculo importante, mientras que para otros, las barreras de infraestructura son el problema principal. Además, las barreras específicas a las que se enfrentan las personas pueden variar dependiendo del tipo de deporte en el que deseen participar y su nivel de habilidad.



El papel del fútbol en la promoción de la inclusión social

El fútbol, uno de los deportes más populares a escala mundial, es reconocido no solo por sus beneficios para la salud física, sino también por su capacidad para promover la inclusión social. Si bien tradicionalmente gran parte de la atención se ha centrado en la aptitud física y la competición, los beneficios sociales más amplios —especialmente para los grupos marginados o subrepresentados, como las PCDI— están ganando atención en el contexto de los deportes y la construcción de comunidades. El fútbol, en particular, debido a su popularidad global, su accesibilidad y sus costes relativamente bajos, ha demostrado ser eficaz para derribar barreras y fomentar los vínculos comunitarios. Tiene la capacidad de promover el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto mutuo. Además, fomenta la interacción entre personas de diversos orígenes, lo que conduce a una mayor cohesión social.



El fútbol proporciona numerosos beneficios sociales, entre ellos:

- ✓ **Salud física.** La práctica regular del fútbol puede mejorar las habilidades motoras, la aptitud física y la salud en general. Para las PCDI, que pueden correr un mayor riesgo de padecer enfermedades como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, mantenerse activas con el fútbol es especialmente importante.
- ✓ **Bienestar mental y emocional.** El fútbol ofrece a las PCDI una oportunidad de experimentar alegría, desarrollar la autoestima y reducir la ansiedad. El entorno estructurado de un equipo de fútbol también puede ayudar a desarrollar la disciplina, la concentración y la resiliencia.
- ✓ **Desarrollo de habilidades sociales.** Jugar al fútbol fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y la cooperación. Las PCDI pueden aprender a interactuar positivamente con sus compañeros, compartir responsabilidades y crear amistades a través del deporte.
- ✓ **Integración comunitaria.** Los clubes y los equipos de fútbol pueden ser espacios inclusivos en los que las PCDI sean miembros valorados de la comunidad. Esto no solo aumenta su sentido de pertenencia, sino que también cuestiona las percepciones sociales de la discapacidad, promoviendo un cambio social más amplio.
- ✓ **Empoderamiento e independencia.** Participar en el fútbol puede empoderar a las PCDI al aportarles una sensación de logro e independencia. Ya sea marcando un gol, mejorando una habilidad o simplemente siendo parte de un equipo, estas experiencias pueden tener un profundo impacto en su confianza y autonomía.



Parte 2

EVALUACIÓN DE

LA DISCAPACIDAD

EN EL DEPORTE

EVALUACIÓN DE LA DISCAPACIDAD EN EL DEPORTE

Evaluar las capacidades y las necesidades de las personas con discapacidad intelectual (PCDI) es uno de los pasos más importantes para crear programas y actividades de fútbol inclusivos y efectivos. Esta sección describe el proceso de evaluación de estas necesidades, la adaptación de las actividades de fútbol en consecuencia y la utilización de herramientas y métodos apropiados para garantizar que cada participante pueda participar plenamente en el deporte y beneficiarse de él.



La discapacidad intelectual afecta a todos los aspectos de la vida de una persona. Las personas con DI tienden a responder más lentamente a los estímulos externos y también se enfrentan a desafíos para comprender indicaciones, seguir instrucciones, generalizar información, pensar de manera abstracta y sacar conclusiones. Como resultado, su proceso de aprendizaje es más lento y normalmente necesitan apoyo adicional para beneficiarse de la educación estándar. Además, las PCDI a menudo experimentan dificultades con la memoria a corto plazo, la concentración, la atención y el comportamiento, lo que puede conducir a reacciones inapropiadas en contextos emocionales y sociales. Los retrasos en el desarrollo motor, la menor forma física y los problemas de salud asociados habitualmente a la enfermedad, así como las menores oportunidades de realizar actividades físicas en comparación con las personas sin DI, suelen dar lugar a tasas más elevadas de obesidad, menor forma física y peor rendimiento motor. Como resultado, las PCDI presentan lo siguiente:

- 1) Reducción de los niveles de aptitud física en áreas como la capacidad aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la velocidad.
- 2) Expresión subdesarrollada de habilidades motoras fundamentales como caminar, correr, saltar, atrapar, lanzar y chutar.
- 3) Deficiencias en una o más áreas psicomotoras.
 - a) Conciencia de las diferentes partes del cuerpo, y de uno mismo y de los demás.
Comprendión de las posiciones del cuerpo en el espacio (sentado, de pie, boca abajo, boca arriba y a cuatro patas).
 - b) Habilidades de equilibrio, tanto estático como dinámico.
 - c) Capacidad de distinguir la izquierda de la derecha (lateralidad).
 - d) Orientación espacial del cuerpo (comprensión de izquierda y derecha, arriba y abajo, dentro y fuera, arriba y abajo, delante y detrás en relación con el espacio).
 - e) Conciencia y regulación de la respiración.

En general, cuanto más grave es la discapacidad intelectual, más pronunciados son los retrasos en el aprendizaje y el desarrollo del lenguaje, en los comportamientos adaptativos y sociales, en las respuestas emocionales, así como los rasgos físicos y motores que se observan comúnmente en las PCDI.

Evaluación de capacidades y necesidades de las PCDI

El primer paso para promover actividades de fútbol inclusivas es una evaluación exhaustiva de las capacidades y las necesidades de las PCDI. Esta evaluación debe centrarse en comprender sus capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales. Los aspectos clave de esta evaluación incluyen:

- ✓ Habilidades físicas. Evaluar las habilidades motoras, la coordinación, la resistencia y la salud física general para determinar qué nivel de actividad física es adecuado. Algunas PCDI pueden tener discapacidades físicas coexistentes que deben tenerse en cuenta, como limitaciones de movilidad o discapacidades sensoriales.
- ✓ Habilidades cognitivas. Comprender el funcionamiento cognitivo de las PCDI ayuda a determinar cómo procesan la información, siguen instrucciones y comprenden las reglas del juego. Esto incluye evaluar la capacidad de atención, la memoria, la capacidad de resolución de problemas y la comprensión de conceptos abstractos.
- ✓ Habilidades de comunicación. Evaluar las habilidades de comunicación de las PCDI en términos de cómo interactúan con entrenadores, compañeros y otros en un entorno de fútbol. Algunos utilizan la comunicación verbal, mientras que otros recurren a métodos no verbales, como gestos o dispositivos de comunicación.
- ✓ Consideraciones conductuales y emocionales. Las PCDI pueden presentar una variedad de comportamientos y respuestas emocionales que deben comprenderse y gestionarse en un contexto deportivo. Esto incluye identificar los desencadenantes del estrés o la ansiedad, comprender las interacciones sociales y reconocer cualquier desafío de comportamiento que pueda afectar a la participación.
- ✓ Habilidades sociales y preferencias. Comprender las preferencias y las habilidades sociales de las PCDI puede ayudar a diseñar actividades que promuevan interacciones positivas y trabajo en equipo. Esto incluye evaluar su comodidad en entornos grupales, su capacidad para compartir y cooperar y su compromiso social general.



Herramientas y métodos para la evaluación de la discapacidad

La discapacidad y el estado general de salud de las PCDI pueden evaluarse mediante diversos métodos de observación y evaluación. El enfoque más habitual es la observación directa y la interacción durante las sesiones de entrenamiento y los partidos. Al observar de cerca cómo los participantes responden a las instrucciones, interactúan con otros y gestionan las tareas físicas, los entrenadores y el personal de apoyo pueden obtener información valiosa sobre las habilidades y los desafíos a los que se enfrentan las PCDI.

Además de la observación, las herramientas de evaluación estandarizadas y los programas educativos ofrecen formas estructuradas de evaluar el funcionamiento físico y adaptativo. Estas herramientas proporcionan una comprensión básica de las capacidades de un participante, ayudando a los entrenadores a adaptar las actividades en consecuencia.

Otro recurso clave son las opiniones de los cuidadores y educadores, que suelen conocer en profundidad las necesidades, las preferencias y las dificultades del participante. Las aportaciones de los padres, los educadores y el personal de apoyo pueden ofrecer un contexto valioso que complemente las evaluaciones observacionales y estandarizadas.

Cuando sea apropiado, también se debe animar a las PCDI a realizar una autoevaluación. Herramientas sencillas como las encuestas basadas en imágenes o las entrevistas guiadas pueden ayudar a las PCDI a expresar sus propios intereses, objetivos y cualquier dificultad a la que se enfrenten, proporcionando una mayor comprensión de cómo experimentan las actividades futbolísticas.

Por último, el seguimiento y la adaptación continuos son esenciales para mantener una experiencia futbolística positiva y beneficiosa. Las evaluaciones periódicas del progreso de los participantes, junto con los ajustes necesarios a las actividades, garantizan que el programa siga ofreciendo apoyo y respondiendo a las necesidades de las PCDI.



La evaluación eficaz de las discapacidades en el contexto deportivo requiere el uso de herramientas y métodos específicos que puedan captar con precisión las habilidades y las necesidades de las personas con discapacidad. Evaluar a las PCDI en distintos dominios es fundamental para su desarrollo físico y deportivo. Existen muchas herramientas y métodos de evaluación conocidos, como la Guía de entrenamiento del Programa de entrenamiento de actividades motoras (MATP) de Special Olympics y la ASAB. Sin embargo, para los entrenadores y los preparadores físicos que no están particularmente familiarizados con los problemas de discapacidad intelectual, es importante tener una visión global de la evaluación de las PCDI para establecer programas y actividades apropiados, desarrollar ejercicios para adaptaciones y supervisar su progreso. Entre los ámbitos que deben cubrirse en una evaluación exhaustiva de las PCDI se incluyen:

1. INFORMACIÓN GENERAL

Información general sobre la PCDI, en particular:

- Datos personales básicos (nombre, sexo, fecha de nacimiento e información del parent/cuidador).
- Situación educativa. Determinar el estatus educativo del participante, como, por ejemplo, clase general, clase de inclusión o clase especial, ya sea en escuela primaria o secundaria.
- Discapacidad primaria. Identificar la discapacidad principal del participante (por ejemplo, síndrome de Down, síndrome del cromosoma X frágil) y cualquier síndrome específico (por ejemplo, síndrome de Prader-Willi o de Turner).
- Nivel de discapacidad intelectual. Especificar el nivel de discapacidad intelectual de los participantes (leve, moderada, grave o profunda).
- CI y clasificación educacional. Información sobre el coeficiente intelectual del atleta y si está clasificado como educable, entrenable o dependiente.
- Discapacidades secundarias y problemas de salud. Discapacidades adicionales, información sobre medicamentos utilizados y condiciones físicas como discapacidades auditivas o visuales.

2. HABILIDADES FÍSICAS

Evaluación de las capacidades físicas y motoras de las PCDI, en particular:

- Medidas físicas (peso, altura, índice de masa corporal [IMC], etc.).
- Habilidades motoras gruesas. Evaluar las funciones físicas básicas y los movimientos básicos del fútbol, incluyendo caminar, correr, saltar, chutar una pelota, el equilibrio y la coordinación.
- Habilidades motoras finas. Evaluar la capacidad de las PCDI para manipular objetos más pequeños, como atrapar o lanzar un balón y utilizar el equipamiento deportivo necesario para participar en actividades de fútbol más detalladas, como controlar o pasar un balón.

3. HABILIDADES COGNITIVAS Y CONDUCTUALES

Identificación de características conductuales y cognitivas, en particular:

- **Características conductuales.** Valoración de la falta de atención, hiperactividad, comportamiento antisocial y ansiedad o aislamiento, que pueden afectar a la capacidad de la PCDI para participar eficazmente en deportes de equipo.
- **Sociabilidad e interacción.** Evaluación de cómo interactúan las PCDI con otras personas durante los partidos, si muestran interés en las actividades grupales, siguen las reglas del juego y se involucran positivamente con sus compañeros de equipo. También evalúa su capacidad para seguir instrucciones verbales y completar tareas sencillas durante el entrenamiento o los partidos.

4. HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Valoración de la capacidad de las PCDI para comprender y expresar órdenes e instrucciones básicas relacionadas con el fútbol.

- Evalúa la comprensión del atleta de términos de fútbol como «pasar» y «chutar», si puede pedir ayuda, seguir instrucciones de dos pasos y responder a preguntas simples.
- Esto garantiza que el atleta pueda comunicarse eficazmente con su entrenador y sus compañeros de equipo durante los entrenamientos y los partidos, lo cual es crucial para la participación en el fútbol.

5. EVALUACIÓN ESPECÍFICA DE FÚTBOL

Evaluación de habilidades específicas relacionadas con el fútbol:

- **Habilidades futbolísticas.** Evaluación de habilidades clave del fútbol como pase, regate, tiro y control del balón con un nivel de rendimiento de calidad.
- **Comprensión del juego.** Evaluar la capacidad de la PCDI para comprender las reglas del fútbol, su comprensión de las posiciones (ataque frente a defensa) y si puede tomar decisiones (como cuándo pasar o chutar) durante el juego. También examina la capacidad de la PCDI para trabajar en equipo.

6. CAPACIDAD FUNCIONAL GENERAL

Descripción general de las habilidades funcionales generales del atleta durante el entrenamiento y los juegos como:

- Si el deportista puede participar de forma independiente o requiere asistencia constante.
- Su motivación y adaptabilidad en diferentes entornos (interior o exterior).
- Su capacidad para concentrarse durante la sesión, así como su capacidad funcional general para participar en los ejercicios y las actividades estructurados asociados con el fútbol.

7. NIVEL ACTUAL DE RENDIMIENTO (NAR)

Con base en las evaluaciones recopiladas en las secciones anteriores, el entrenador o el profesor proporciona un resumen del nivel de rendimiento actual del atleta. Esto incluye tanto los puntos fuertes como las áreas en las que se necesita mejorar, ofreciendo una visión general de cuál es el rendimiento actual del atleta en el fútbol y en las actividades relacionadas con el deporte.

8. OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

Establecer objetivos claros y mensurables para la mejora del deportista en el fútbol:

- Metas a corto plazo. Centrarse en objetivos inmediatos que puedan alcanzarse en 1-2 sesiones (por ejemplo, mejorar la precisión de los pases o el control del balón).
- Metas a medio plazo. Establecer objetivos de mejora durante un período de 1 a 2 meses (por ejemplo, demostrar trabajo en equipo durante los ejercicios o mostrar una mejor comprensión de las posiciones de juego).
- Metas a largo plazo. Se trata de objetivos anuales, como la mejora constante de las habilidades futbolísticas o la comprensión del juego, que proporcionan una visión a largo plazo para el desarrollo del atleta.

Al utilizar estas distintas herramientas y métodos, los entrenadores y educadores pueden adquirir una comprensión profunda de las habilidades únicas de cada participante, creando un entorno de fútbol inclusivo que promueva el crecimiento, el disfrute y el éxito. Se puede encontrar más información y un formulario elaborado en el documento Anexo 1: Formulario de evaluación personal del Programa de fútbol adaptado para PCDI del Manual internacional de fútbol para la inclusión.

Adaptación de las actividades de fútbol a las necesidades individuales

Una vez que se han evaluado las capacidades y las necesidades de las PCDI, se pueden adaptar las actividades de fútbol para garantizar que cada participante pueda participar de manera significativa y segura. Esto implica varias estrategias clave:

- ✓ **Adaptación de reglas y equipamiento.** Dependiendo de las necesidades de los participantes, se pueden simplificar las reglas y adaptar el equipamiento. Por ejemplo, utilizar un balón más grande y ligero, reducir el tamaño del campo de juego o modificar la duración del juego pueden hacer que el fútbol sea más accesible.
- ✓ **Enfoques de entrenamiento individualizados.** Los entrenadores deben estar preparados para utilizar métodos de enseñanza individualizados que sean apropiados para los estilos y las habilidades de aprendizaje de las PCDI. Esto podría implicar dividir las tareas en pasos más pequeños y manejables, utilizar ayudas visuales o proporcionar apoyo personalizado.
- ✓ **Opciones de participación flexibles.** Ofrecer varios niveles de participación —desde jugar en partidos modificados hasta funciones de apoyo como asistente de equipo— garantiza que todas las PCDI puedan encontrar una forma de participar en el fútbol que se ajuste a sus capacidades e intereses.
- ✓ **Énfasis en fortalezas e intereses.** Centrarse en las fortalezas y los intereses de cada persona ayuda a generar confianza y fomentar la participación. Por ejemplo, si a un participante le gusta correr, se le podría animar a jugar como delantero, posición en la que la velocidad es una ventaja.
- ✓ **Consideraciones de seguridad y comodidad.** Las actividades de adaptación también implican garantizar que el entorno sea seguro y cómodo para las PCDI. Esto incluye asegurarse de que el espacio sea físicamente accesible, crear una rutina predecible y garantizar que los participantes se sientan apoyados por sus compañeros y entrenadores.

Al adaptar las actividades de fútbol a las necesidades específicas de las PCDI, es importante tener en cuenta las medidas de salud y seguridad. Basándose en el nivel actual de rendimiento, se tienen en cuenta las medidas de salud y seguridad adaptando las actividades, los métodos de enseñanza y el entorno, con el objetivo de superar las barreras a la hora de realizar las actividades.



En particular, en la planificación y la organización de actividades deportivas, se deben tener en cuenta las siguientes adaptaciones en materia de salud y seguridad:

- ✓ Adaptaciones del entorno.** Estructurar un entorno seguro para que los participantes se sientan protegidos. El espacio de actividad debe estar claramente marcado e identificado y los objetos que no sean necesarios para la actividad deportiva deben apartarse. Limitar y adaptar el espacio y añadir espejos puede aumentar la concentración y la ejecución exitosa de las actividades. Las adaptaciones del entorno también deben considerar objetos de mayor tamaño y objetos de colores más brillantes, preferiblemente utilizados dentro de un entorno de aprendizaje de colores neutros. Durante la actividad, los profesionales, los entrenadores, los educadores o los cuidadores deben instruir a los participantes sobre las reglas y las limitaciones del espacio de la actividad y supervisar su desempeño en todo momento. Incluir señales sonoras como un silbato también es beneficioso para la concentración y la seguridad de los participantes.
- ✓ Adaptaciones de la enseñanza.** Todo profesional que trabaje con PCDI debe simplificar las instrucciones para que los participantes tengan información clara sobre la actividad. Las mejores prácticas indican que las instrucciones deben simplificarse y acortarse a palabras de acción utilizadas en un tono de voz apropiado dependiendo de la actividad. Al realizar actividades, la sugerencia es realizar una actividad a la vez y, si es necesario, dividir la actividad en tareas secuenciales (análisis de tareas). Para cada actividad se prefiere una demostración correcta y frecuente, señalando verbalmente las instrucciones importantes. También puede recurrirse a la orientación kinestésica cuando sea necesario. También es importante animar a los participantes y recopilar sus opiniones para mejorar la colaboración y mantener un entorno seguro.
- ✓ Adaptaciones de actividades.** Durante las actividades, el enfoque debe estar en la participación y en la creación de un entorno seguro a través de ejercicios simples y lúdicos que aumenten la alegría y la diversión. Además de la participación, las actividades deben realizarse correctamente para evitar lesiones y mejorar el nivel de rendimiento y capacidad. Después de cierto tiempo, cuando el participante se familiariza con las actividades realizadas, se pueden incluir actividades progresivas y más desafiantes manteniendo el mismo nivel de disfrute y sensación de éxito. Las reglas de las actividades deben ser sencillas y adaptables con elementos comunes para limitar las posibilidades de lesiones y accidentes.

A partir de la evaluación del nivel actual de capacidades, los profesionales que trabajan con PCDI pueden crear programas y actividades adaptados al grupo objetivo, garantizando la mejora de las habilidades funcionales y motoras, el bienestar psicológico y la socialización en un entorno seguro.



Parte 3

DIRECTRICES

PARA

FORMADORES Y

EDUCADORES

DIRECTRICES PARA FORMADORES Y EDUCADORES

Para crear un entorno de fútbol inclusivo para PCDI, es necesario que los entrenadores y los educadores posean habilidades especializadas, fomenten sesiones de entrenamiento inclusivas y empleen estrategias de comunicación efectivas. Esta sección proporciona pautas para ayudar a los entrenadores y los educadores a desarrollar las competencias y las mejores prácticas que demuestran una inclusión exitosa en acción. Es importante centrarse en lo que las PCDI pueden hacer, no en lo que no pueden hacer.



Desarrollo de habilidades especializadas para trabajar con PCDI

Los entrenadores y los educadores que trabajan con PCDI necesitan aprender y enseñar habilidades especializadas que les permitan apoyar e involucrar eficazmente a todos los participantes. Estas habilidades incluyen:

-  **Comprender las discapacidades intelectuales.** Los entrenadores deben tener una comprensión sólida de los distintos tipos de discapacidades intelectuales, sus características y cómo pueden afectar a la participación en los deportes. Este conocimiento ayuda a anticipar desafíos potenciales y adaptar los enfoques en consecuencia.
-  **Paciencia y empatía.** Trabajar con personas que se identifican como PCDI requiere un alto nivel de paciencia y empatía. Los entrenadores deben ser capaces de reconocer los desafíos únicos que enfrentan las PCDI y responder con comprensión y apoyo, creando un ambiente positivo y alentador.
-  **Adaptabilidad y creatividad.** La flexibilidad es clave cuando se trabaja con capacidades diversas. Los entrenadores deben poder pensar de manera creativa para adaptar ejercicios, juegos y actividades para satisfacer las necesidades de todos los participantes, asegurando que todos puedan participar en su propio nivel.
-  **Gestión del comportamiento.** Comprender y gestionar los comportamientos que pueden surgir de la frustración, la ansiedad o la sobrecarga sensorial es crucial. Los entrenadores deben estar equipados con estrategias para reducir la tensión en las situaciones, dar instrucciones claras y coherentes y reforzar el comportamiento positivo.
-  **Colaboración con cuidadores y especialistas.** Los entrenadores eficaces trabajan en estrecha colaboración con cuidadores, educadores y especialistas que conocen bien a los participantes. Esta colaboración garantiza que las necesidades de las PCDI se comprendan y aborden plenamente en las sesiones de entrenamiento. Cada participante debe ser tratado como una persona, igual que cualquier otra persona. En la práctica, esto significa hablar directamente con el participante primero, en lugar de dirigirse a su asistente o instructor. Preguntarle al asistente o instructor del participante si algo no ha quedado claro después de haber hablado con el participante; en tales casos, un tercero puede ayudar a aclarar el asunto.

Creación de sesiones de entrenamiento inclusivas

Los entrenadores y los educadores que trabajan con PCDI necesitan aprender y enseñar habilidades especializadas que les permitan apoyar e involucrar eficazmente a todos los participantes. Estas habilidades incluyen:



Rutinas estructuradas y predecibles. Establecer una estructura coherente ayuda a las PCDI a sentirse seguras y a entender qué esperar. Se debe comenzar cada sesión con una introducción clara, seguida de calentamientos, la actividad principal y un período de enfriamiento, terminando siempre con un refuerzo positivo. Las rutinas son importantes para los participantes, por lo que vale la pena invertir en rutinas coherentes durante la fase de planificación para facilitar la participación. Por ejemplo, cambiar repentinamente de una actividad en interior a una al aire libre no es aconsejable, ya que fácilmente puede restar tiempo al ejercicio debido a la necesidad de cambiarse de ropa, etc.



Instrucciones simplificadas y claras. Básicamente, al interactuar con un participante no es necesario subir excesivamente el volumen de voz ni hablar más despacio. La forma de hablar se puede ajustar a medida que el entrenador conoce a la persona y sus necesidades específicas. Sin embargo, una buena manera de hablar es hacerlo de forma clara, tranquila y expresiva con gestos. Se deben dar instrucciones claras y breves y tratar de no frustrarse si hay que volver a repetir lo que se ha dicho ya. Se deben utilizar una variedad de métodos de orientación diferentes, ya que el grupo de participantes es muy heterogéneo.

- ✓ Comunicación multicanal.** Algunos participantes pueden comprender mejor las instrucciones a través de la demostración del entrenador, la comunicación con apoyo de señas o la comunicación verbal o visual. Esto se llama comunicación multicanal. El entrenador debe demostrar qué hacer además de dar instrucciones verbales, en lugar de confiar únicamente en instrucciones habladas.
- ✓ Desarrollo progresivo de habilidades.** Se deben introducir nuevas habilidades gradualmente, comenzando con lo básico y avanzando hasta tareas más complejas a medida que los participantes ganen confianza. Hay que asegurarse de que cada participante experimente el éxito en su propio nivel antes de pasar a actividades más desafiantes. Hay que tener en cuenta que alcanzar los objetivos puede requerir un largo periodo de tiempo. Para algunos participantes, el objetivo puede ser simplemente asistir a la sesión de actividad física, especialmente si al participante normalmente no le gusta hacer ejercicio o es cauteloso y escéptico con respecto a las actividades físicas. Lo ideal es que el objetivo sea hacer que la actividad sea agradable para que resulte motivadora y proporcione a las personas experiencias positivas con el ejercicio.
- ✓ Formación de equipos inclusivos.** Los equipos deben formarse de manera equilibrada para que todos tengan las mismas oportunidades de participar en las actividades. Esto incluye mezclar habilidades para que cada equipo tenga una estructura de apoyo, en la que los jugadores puedan ayudarse entre sí.
- ✓ Fomento de la interacción social.** Diseñar actividades que promuevan el trabajo en equipo y la interacción social, como ejercicios en parejas o juegos en grupos pequeños. Anime a los participantes a comunicarse, compartir y celebrar los éxitos de los demás. Ganar o los resultados no son lo más importante; la participación sí lo es.
- ✓ Flexibilidad en la participación.** Permitir flexibilidad en la forma en la que los participantes interactúan con las actividades. Algunos pueden preferir un rol de apoyo, como ayudar a instalar el equipo, en lugar de jugar activamente. Se deben reconocer y valorar todas las formas de participación. Hay que permitir tiempo para descansos si un participante comienza a mostrar signos de comportamiento indeseable, por ejemplo, debido a la fatiga.
- ✓ Planes alternativos.** El entrenador debe tener un plan alternativo en caso de cambios, ya que a veces una actividad planificada previamente que antes funcionaba puede no funcionar en absoluto. Los niños y los jóvenes con discapacidad intelectual a menudo muestran claramente si no disfrutan de la actividad o simplemente se niegan a participar.



Medidas de salud y seguridad en el deporte

Lo más importante para garantizar una inclusión exitosa en las actividades deportivas es adaptar el entorno actual para satisfacer las necesidades de un grupo objetivo específico de participantes. En particular, cuando se trata de PCDI, se aplican adaptaciones para que la participación en actividades deportivas pueda realizarse de manera efectiva y segura. Los profesionales que trabajan con PCDI, los cuidadores, los entrenadores, los planificadores de programas, etc., pueden beneficiarse de tener un método para realizar adaptaciones y modificaciones apropiadas a las actividades deportivas. Las personas con discapacidad intelectual tienen más dificultades para participar en actividades físicas y deportivas debido a las barreras causadas por el entorno que las rodea. Las medidas de salud y seguridad generalmente no se cumplen, la infraestructura a menudo carece de accesibilidad, el conocimiento de los educadores, los entrenadores o los cuidadores es insuficiente, todo lo cual contribuye a limitar las oportunidades de participación de las PCDI.

Las medidas de salud y seguridad para PCDI en el deporte deben considerar una variedad de factores para que los participantes se involucren de manera segura. Hay que tener todo en cuenta a la hora de diseñar actividades y programas deportivos para las PCDI: adaptabilidad de las actividades, accesibilidad de las infraestructuras, equipamiento especial, profesionales y expertos en trabajar con PCDI en el deporte. La planificación de un programa deportivo para PCDI es muy compleja ya que hay aspectos adicionales que deben considerarse. A la hora de poner en práctica actividades y programas deportivos, un profesional, educador, entrenador o cuidador debe centrarse en la mejora de habilidades psicomotoras como la resistencia cardiovascular, el equilibrio, la flexibilidad, la fuerza muscular y la agilidad. Además de estas áreas de interés, los programas deben garantizar que la actividad deportiva sea accesible, segura y agradable. Otras consideraciones incluyen el estado de salud de la PCDI y la capacidad del participante y sus cuidadores para comprender cualquier riesgo que implique la participación. Al planificar actividades deportivas también se deben tener en cuenta estrategias para minimizar los riesgos de enfermedades o lesiones. Por último, se recomienda que las PCDI se inscriban en programas de actividad física organizados con objetivos a corto, medio y largo plazo. Los programas preferidos son los de duración más larga y frecuente, pero menos intensos.





Desde un punto de vista inclusivo, las medidas de salud y seguridad ofrecen una variedad de configuraciones y opciones que permiten la participación segura de personas de todas las edades, capacidades y orígenes de la manera más adecuada posible. Las medidas de salud y seguridad abarcan una amplia gama de opciones en muchos entornos diferentes. A veces, esto puede suponer modificar un deporte para ofrecer una versión más apropiada para determinados participantes. Modificar las reglas o las normas de un deporte es algo muy común, especialmente para las PCDI. Las reglas modificadas hacen que el deporte sea más inclusivo, seguro y divertido. Dependiendo del nivel de rendimiento, las personas con discapacidad pueden incluirse de forma segura en el deporte sin ninguna modificación, o en otras situaciones pueden ser necesarias modificaciones. Las modificaciones pueden ser mínimas, como el cambio de una norma o de un elemento del equipamiento que es sencillo, pero que puede suponer una ayuda importante para una persona. A veces son necesarias modificaciones importantes, especialmente para que las personas con grandes necesidades de apoyo puedan participar de forma segura. El propósito de adaptar y modificar el deporte es hacer que el entorno deportivo sea lo más seguro posible y también minimizar o eliminar las desventajas causadas por el entorno en el que se practica un deporte para que todos los participantes puedan tener acceso. Todas las medidas de salud y seguridad deben revisarse continuamente y, si corresponde, actualizarse y modificarse según la situación específica.

Para las medidas de salud y seguridad, siempre es importante tener una visión clara (nivel de capacidad y rendimiento) de las PCDI que participarán en actividades y programas deportivos, y crear un entorno inclusivo y seguro. El siguiente desafío es garantizar una experiencia de aprendizaje saludable y placentera en la que no se permita la discriminación ni la intolerancia, sino que se apoye la igualdad y un ambiente saludable. Los desafíos para proporcionar medidas de salud y seguridad difieren de un país a otro cuando se trata de un entorno inclusivo. Las diferencias en accesibilidad, contenido y estructura disponibles, equipamiento accesible, apoyo y cooperación con la comunidad facilitan la creación de un marco de políticas común para medidas de salud y seguridad. A pesar de las diferencias entre los países, se pueden definir algunos aspectos comunes de salud y seguridad a través del alcance de las actividades preparatorias para superar las posibles barreras a la inclusión en la actividad física y la planificación para la implementación exitosa de actividades y programas deportivos.

Estas medidas incluyen:

- 
- A blurred background image of children playing soccer on a grassy field under a clear sky.
1. Establecer un entorno seguro en la comunidad local mediante la creación de una red con personas involucradas en actividades como capacitadores, entrenadores, profesionales que trabajan con PCDI, las propias PCDI y sus familias.
 2. Superar las etiquetas y el lenguaje estereotipados que influyen en el trato que reciben las PCDI cuando participan en actividades y programas deportivos inclusivos.
 3. Asegurar personal con habilidades y conocimientos profesionales en la planificación, la organización, la implementación y la supervisión de actividades y programas deportivos para PCDI.
 4. Garantizar el equipamiento necesario y superar las barreras de accesibilidad.
 5. Establecer actividades y programas sin barreras con adaptaciones en el entorno, la enseñanza y la actividad.
 6. Garantizar la evaluación necesaria del grupo objetivo teniendo una idea clara del nivel actual de capacidad y rendimiento de los participantes.
 7. Planificar, organizar e implementar programas inclusivos mediante la selección de adaptaciones de la actividad, la enseñanza y el entorno en función del nivel de rendimiento de los participantes.
 8. Garantizar un entorno seguro promoviendo la salud, la motivación, la sensación de logro y la autoestima.
 9. Promover la colaboración entre cuidadores, formadores, profesionales, familiares y PCDI a través de actividades divertidas, creando, así, un ambiente emocional positivo, relajado y sin requisitos previos o resultados de rendimiento.



Los cuidadores a menudo dan muy poca importancia a la actividad física y los beneficios que aporta a una persona con discapacidades del desarrollo. También hay casos de sobreestimación de los peligros del ejercicio. Ciertamente, a la hora de recomendar ejercicio físico es necesario tener en cuenta el estado de salud y funcional de los participantes, garantizar la seguridad del ejercicio, las preferencias de la persona y elegir un programa y un equipamiento adaptados al estado de salud y funcional. Aunque el uso de tecnologías de la información se asocia con mayor frecuencia a un aumento del tiempo que pasamos sentados, hoy en día su aplicación también es uno de los enfoques para incluir a las personas con discapacidades del desarrollo en programas de actividad física. El uso de tecnologías de la información es uno de los enfoques atractivos que permiten, en situaciones en las que existen obstáculos importantes (obstáculos relacionados con el transporte, el equipamiento, el espacio, las condiciones climáticas y los horarios de los cuidadores) para la inclusión en programas de actividad física adaptada, el ejercicio físico de personas de su edad mediante la aplicación de actividades interactivas que puedan incluir a más de un practicante o jugador. En cuanto a tipología, duración, intensidad y complejidad, contienen varios niveles, lo que permite encontrar el tipo y la intensidad de carga óptimos adaptados al estado de salud y funcional de los participantes. Los programas destinados a involucrar a las personas con discapacidades del desarrollo en la actividad física deben incluir no solo a los participantes, sino también a sus padres o cuidadores.

Los kinesiólogos se refieren a diversos ejercicios y actividades deportivas adaptadas para personas con discapacidades del desarrollo. La inclusión depende de la salud y el estado funcional de los participantes, lo que hace que la colaboración continua entre pediatras, kinesiólogos, padres o cuidadores y participantes sea esencial para recomendar actividades adecuadas. Los manuales con pautas sobre ejercicio seguro, adaptados a diferentes discapacidades, son vitales para que los practicantes realicen actividades físicas adaptadas de forma segura. Quienes planifican y supervisan los programas deben comprender la salud de los participantes, sus necesidades especiales, contraindicaciones y restricciones de actividad. Deben reconocer los signos de complicaciones y derivar a los participantes a especialistas si es necesario, minimizando los riesgos relacionados con el ejercicio.

Aumentar el nivel de actividad física y de inclusión de personas con dificultades de desarrollo, discapacidades y enfermedades crónicas en programas de actividad física adaptados individualmente no es responsabilidad únicamente de los padres o cuidadores, los médicos, los kinesiólogos y los fisioterapeutas. Requiere la participación de todos los niveles de la sociedad, desde la comunidad local hasta los organismos estatales, principalmente en la identificación y la eliminación de obstáculos a la inclusión de niños con necesidades especiales en una actividad física saludable y segura.

Estrategias de comunicación para una participación eficaz

La comunicación efectiva con las PCDI es crucial porque garantiza que puedan expresar sus pensamientos, necesidades y sentimientos, lo que conduce a una mejor comprensión y conexión. Les permite tomar decisiones informadas, promueve su independencia y mejora su calidad de vida en general. Además, una comunicación clara reduce la frustración y la ansiedad, lo que ayuda a prevenir problemas de conducta y, al mismo tiempo, garantiza que los cuidadores, los educadores y los profesionales de la salud brinden el apoyo y los servicios adecuados adaptados a sus necesidades específicas. La comunicación eficaz también es fundamental para el éxito de las sesiones de entrenamiento. Los entrenadores deben elaborar estrategias que garanticen que las PCDI puedan comprender, responder y participar en las actividades. Las estrategias clave incluyen:

- ✓ Lenguaje sencillo. Evitar oraciones complejas o jerga. Las instrucciones verbales deben acortarse y simplificarse a palabras de acción específicas. Hacer preguntas breves para recopilar información. Utilizar un tono de voz adecuado según el ejercicio y evitar respuestas de «sí» o «no» siempre que sea posible. La claridad y la previsibilidad en la comunicación ayudan a que las PCDI se sientan más seguras y confiadas en su participación.
- ✓ Comunicación no verbal. Incorporar gestos, expresiones faciales y lenguaje corporal para reforzar las instrucciones verbales. Las señales no verbales pueden ser especialmente útiles para los participantes que puedan tener dificultades con la comunicación verbal. Utilizar la guía kinestésica cuando sea necesario. Tener en cuenta que puede que no siempre se comprenda el lenguaje corporal.
- ✓ Ayudas visuales. Utilizar imágenes, diagramas y videos para explicar ejercicios, reglas y estrategias. Las ayudas visuales pueden salvar las brechas de comunicación y ayudar a las PCDI a comprender los conceptos más fácilmente. Por ejemplo, al marcar áreas de juego, utilizar colores brillantes y marcadores claros, como conos.
- ✓ Refuerzo positivo. Animar y motivar a los participantes a través del refuerzo positivo. Elogiar los esfuerzos y los logros, sin importar cuán pequeños sean, y ofrecer comentarios constructivos de apoyo.
- ✓ Escucha activa. Prestar atención a las señales verbales y no verbales de los participantes para evaluar su comprensión y nivel de comodidad. Ser receptivo a sus necesidades y estar dispuesto a ajustar el enfoque de comunicación en función de sus comentarios.

Una comunicación eficaz no solo mejora la experiencia de las PCDI, sino que también fomenta una conexión más profunda entre entrenadores y participantes, lo que contribuye a un entorno más inclusivo y de apoyo.



Parte 4

REGLAS DE

PARTICIPACIÓN



REGLAS DE PARTICIPACIÓN

El desarrollo de actividades futbolísticas inclusivas requiere un examen minucioso de cómo pueden adaptarse las reglas para garantizar que las PCDI puedan participar plenamente y con seguridad. En esta sección se describen las reglas y las pautas para participar en ligas competitivas y no competitivas, basándose en modelos exitosos como La Liga Genuine y la Special Power League.

Liga Competitiva

La Liga Competitiva está pensada para las PCDI de 16 años o más que estén interesadas en participar en un entorno futbolístico más estructurado y competitivo. Busca contribuir al crecimiento personal y la inclusión social de sus participantes a través de una experiencia única de convivencia complementada con la práctica del fútbol. Además, el objetivo es adaptar las reglas tradicionales del fútbol para satisfacer las necesidades de las PCDI, manteniendo al mismo tiempo el espíritu de competición.



Adaptación de las reglas tradicionales del fútbol

Para crear un entorno competitivo inclusivo, las reglas tradicionales del fútbol deben ajustarse para garantizar que todos los jugadores puedan participar de manera efectiva y segura. Las adaptaciones clave incluyen:

- Composición del equipo.** Los equipos deben estar formados por una mezcla equilibrada de jugadores con distintos niveles de habilidad. Esto garantiza que todos los jugadores puedan participar de acuerdo con sus fortalezas y que ningún jugador se vea sobrepasado.
- Duración del partido.** Los partidos son más cortos que los partidos típicos y esto permite a los jugadores mantener la concentración y los niveles de energía durante todo el partido. Es importante gestionar la fatiga de los participantes para garantizar su compromiso con el fútbol.
- Tamaño del campo.** El campo de juego se puede reducir en tamaño para acomodar las capacidades físicas y cognitivas de las PCDI. Un campo más pequeño fomenta una mayor participación de todos los jugadores y reduce las exigencias físicas del juego.
- Reglas simplificadas.** Se simplifican o modifican reglas complejas, como el fuera de juego, para hacer el juego más accesible. Por ejemplo, una regla de fuera de juego podría aplicarse solo en zonas específicas del campo, o no aplicarse en absoluto, dependiendo de las habilidades de los participantes.
- Flexibilidad en las sustituciones.** Se deben permitir sustituciones ilimitadas, lo que permitirá a los entrenadores rotar a los jugadores con frecuencia para controlar la fatiga y garantizar que todos los miembros del equipo tengan la oportunidad de participar.
- Equipamiento modificado.** El uso de balones más ligeros y grandes puede facilitar que los jugadores con habilidades motoras limitadas controlen y pasen la pelota. El tamaño de las porterías también puede ajustarse a las habilidades de los jugadores.

Garantizar la equidad y la seguridad

La seguridad y la equidad son primordiales en la Liga Competitiva. Los entrenadores y los árbitros deben enfatizar la importancia del juego limpio, el respeto por cada jugador y las interacciones positivas en el campo. La conducta antideportiva debe abordarse rápidamente y eliminarse para mantener un entorno de apoyo. Antes de cada partido, se debe realizar una breve evaluación de la composición de cada equipo para garantizar que los equipos estén equilibrados en términos de capacidad y de buen humor de acuerdo con el próximo juego. Esto ayuda a garantizar que todos los jugadores puedan disfrutar del juego. Se debe garantizar que los partidos sean adecuados al nivel de habilidad de los jugadores. Los niveles de dificultad también deberían aumentar gradualmente a medida que los jugadores se desarrollan. Esto ayuda a mantener la motivación del jugador y garantiza que los desafíos sean apropiados para sus niveles de habilidad. Los partidos deben contar con apoyo médico capacitado que esté familiarizado con las necesidades de las PCDI. Esto garantiza que cualquier lesión o problema de salud se aborde de forma rápida y adecuada.



Liga Feliz

La Liga Feliz es un entorno inclusivo y no competitivo en el que las PCDI de 9 años o más pueden disfrutar del fútbol sin la presión de la competición. Esta liga se centra en la diversión, la seguridad, el desarrollo de habilidades y la interacción social. La liga está abierta a todas las PCDI, independientemente de su nivel de habilidad o experiencia. El objetivo es crear un entorno acogedor y de apoyo en el que todos puedan participar. La liga de fútbol para personas con discapacidad intelectual debe comunicarse a las organizaciones o los lugares en los que se pueda llegar a las PCDI.



Actividades para distintos niveles de habilidad

La liga feliz debería ofrecer una variedad de actividades adaptadas a diferentes niveles de habilidad para garantizar que todos puedan participar de manera significativa:

1. **Ejercicios de desarrollo de habilidades.** Las sesiones incluyen ejercicios que se centran en las habilidades básicas del fútbol, como pasar, regatear y chutar. Estos ejercicios se adaptan a las capacidades de los participantes, garantizando que todos puedan alcanzar el éxito. Además de los ejercicios relacionados con el fútbol, también se deben incluir actividades que desarrollen las habilidades motoras, la salud física y mental de los participantes, así como el trabajo en equipo, por ejemplo en los calentamientos o los enfriamientos.
2. **Partidos reducidos.** Los partidos suelen ser reducidos (por ejemplo, 5 contra 5) para que cada jugador tenga más oportunidades de interactuar con el balón y participar en la acción.
3. **Agrupaciones de capacidad mixta.** Los jugadores se agrupan según su capacidad para determinadas actividades para garantizar que todos puedan participar a un nivel cómodo. Esto también permite un entrenamiento y apoyo más personalizado.
4. **Sesiones temáticas.** Ocionalmente, las sesiones también deberían tener como tema habilidades específicas, como el trabajo en equipo o la comunicación, para ayudar a los participantes a desarrollar habilidades futbolísticas y sociales de una manera divertida y atractiva.

Fomentar la participación y el medioambiente

El objetivo principal de la liga feliz es garantizar que todos los participantes disfruten de su tiempo jugando al fútbol. Las estrategias para fomentar la participación y el disfrute incluyen:

- ✓ Refuerzo positivo. Los entrenadores y los voluntarios deben hacer constantemente comentarios positivos a los participantes, celebrando cada esfuerzo y logro, sin importar cuán pequeño sea.
- ✓ Celebraciones inclusivas. Después de cada sesión o partido, los equipos deben reunirse para una celebración grupal, como una ovación al equipo o una entrega de medallas de participación. Esto ayuda a crear un sentido de logro y pertenencia.
- ✓ Participación familiar y comunitaria. Fomentar la participación de las familias y la comunidad en general en la Liga Feliz puede mejorar la experiencia de los participantes. Organizar eventos en los que las familias puedan ver, participar o celebrar con los jugadores fortalece la red de apoyo en torno a las PCDI.
- ✓ Adaptación de actividades. Los entrenadores deben adaptar continuamente las actividades para garantizar que sigan siendo atractivas y agradables para todos los participantes. Esto podría implicar la introducción de nuevos juegos, la modificación de los existentes o la incorporación de elementos de juego creativo.

Adaptaciones de reglas para la Liga Competitiva y la Liga Feliz

La adaptación de las reglas tanto de la Liga Competitiva como de la Liga Feliz garantiza que las PCDI puedan participar plenamente y disfrutar del fútbol de una manera que se adapte a sus habilidades y preferencias. A continuación, se presentan adaptaciones específicas para cada liga:



Adaptaciones de las reglas de la Liga Competitiva

1. **Regla simplificada del fuera de juego:** las reglas del fuera de juego se aplican únicamente dentro de la zona de 12 metros (cerca de la portería). Un jugador está fuera de juego si participa activamente en el juego mientras está dentro de esta zona cuando se le pasa el balón.
2. **Duración reducida del partido:** cada partido consta de cuatro (4) cuartos de 10 minutos cada uno. Los partidos más largos pueden provocar una fatiga excesiva y dar lugar a un comportamiento no deseado, como la frustración. Los partidos más cortos ayudan a prevenir esto y a mantener una atmósfera positiva.
3. **Sustituciones rotativas:** los jugadores pueden entrar y salir del juego sin límite, lo que permite descansos y garantiza que todos disfruten de tiempo de juego.
4. **Equipamiento adaptado:** en los partidos se utilizan balones de tamaño 4, que son ligeramente más pequeños y ligeros, lo que los hace más fáciles de controlar. Esto también ayuda a prevenir lesiones y accidentes.
5. **Enfoque en el juego limpio:** además de los resultados de los partidos, se pueden otorgar puntos o reconocimientos por el juego limpio y el trabajo en equipo, reforzando los valores del respeto y la deportividad.
6. **Puntuación:** un equipo puede ganar un máximo de 4 puntos por partido (un punto por cada cuarto).



Adaptaciones de las reglas de la Liga Feliz

1. **Reglas flexibles**: las reglas son flexibles para adaptarse a las necesidades de todos los jugadores. Por ejemplo, el juego se puede pausar o ajustar si un participante necesita tiempo adicional o ayuda.
2. **Estructura de partido flexible**: cada partido consta de cuatro (4) cuartos de 8 minutos cada uno. Los partidos se pueden dividir en varios segmentos más cortos con descansos según sea necesario y el formato se puede ajustar a mitad del juego según las necesidades de los participantes.
3. **No hay puntuación**: para enfatizar la diversión y la participación, los partidos se juegan sin llevar la puntuación. Este enfoque reduce la presión sobre los jugadores y los anima a centrarse en la alegría del juego. Todos se consideran ganadores.
4. **Formación de equipos inclusivos**: los equipos se forman con el objetivo de maximizar la interacción social y garantizar que todos los jugadores se sientan incluidos. Hay que animar a los participantes a rotar posiciones en el campo durante los partidos y es responsabilidad de los entrenadores hacerlo, para que adquieran experiencias diversas y puedan desarrollarse también en el fútbol.
5. **Equipamiento de juego adaptado**: al igual que en la liga competitiva, el equipamiento debe elegirse en función de las habilidades de los participantes, como utilizar balones más ligeros o conos de colores brillantes para una mejor visibilidad. Para los partidos también se utilizan balones de tamaño 5.
6. **Juego asistido**: los jugadores que necesitan ayuda adicional pueden recibir apoyo de sus compañeros, entrenadores o familiares en el campo, lo que garantiza que todos puedan participar en su propio nivel.

Se puede encontrar más información sobre las reglas de fútbol para la Liga Competitiva y la Liga Feliz en los documentos Anexo 2: Liga Competitiva y Anexo 3: Liga Feliz del Manual internacional de fútbol para la inclusión.





Parte 5
INCLUSIÓN DE
CLUBES DE
FÚTBOL

INCLUSIÓN DE CLUBES DE FÚTBOL

Los jóvenes con discapacidad participan en deportes en menor medida que otros adolescentes. Las razones por las que los jóvenes con discapacidad participan en menor medida en el deporte organizado son complejas y las barreras pueden provenir de muchos niveles diferentes. Sin embargo, se han estudiado más las barreras que lo que puede facilitar la participación en el deporte organizado. Por lo tanto, es importante tomar medidas concretas en lugar de realizar estudios. Los clubes deportivos se identifican como entornos potenciales para la actividad física. Para que el fútbol sea un deporte inclusivo, los clubes de fútbol deben tomar medidas proactivas para integrar a las PCDI en sus programas. Esta sección proporciona información y pautas para que los clubes de fútbol establezcan prácticas inclusivas, creen secciones dedicadas a las PCDI, colaboren con las partes involucradas clave y garanticen un compromiso sostenido en las actividades deportivas.

Ser inclusivo tiene beneficios significativos para el club y también para la comunidad en general. Adoptar un enfoque proactivo y consciente sobre la inclusión en el club permitirá:

- Garantizar la sostenibilidad a largo plazo del club
- Aumentar la base de miembros, voluntarios y participantes
- Tener más oportunidades de patrocinio
- Desarrollar una comunidad deportiva más fuerte y conectada
- Aumentar el apoyo de la comunidad y la imagen pública
- Asegurarse de que las palabras y las acciones sean coherentes
- Enriquecer la cultura y aumentar la conciencia en el club



Ser inclusivo también tiene beneficios para las comunidades. Un ambiente inclusivo en el club puede convertirse en un centro para la comunidad local. Puede ser un lugar seguro e inclusivo que beneficie a la comunidad. Crear esto en el club puede:

- Satisfacer las crecientes necesidades de las PCDI en las comunidades
- Adoptar y celebrar la diversidad de aptitudes y valores que reflejan a las PCDI
- Contribuir a la salud física y mental de la comunidad
- Derribar los estigmas y las barreras en torno a las PCDI
- Fortalecer el sentido de identidad comunitaria y la conexión social
- Ofrecer una oportunidad para aprender nuevas habilidades y conocimientos
- Proporcionar una red de apoyo inclusiva en la que todas las PCDI puedan participar y ser ellas mismas

Estrategias para la inclusión a nivel de club

Incorporar a personas con discapacidad intelectual a las actividades de un club de fútbol requiere planificación, pero no es tan difícil como parece. Es importante que las actividades se organicen teniendo en cuenta las capacidades de cada uno. Los siguientes pasos pueden ayudar a los clubes a crear un entorno inclusivo:

Políticas de los clubes inclusivos. Desarrollar e implementar políticas y planes del club que apoyen explícitamente la inclusión de PCDI. Esto incluye políticas antidiscriminación, compromisos de accesibilidad y una postura clara sobre el valor de la diversidad y la inclusión.

Capacitación y educación para el personal. Proporcionar formación especializada a entrenadores, personal administrativo y voluntarios para dotarles de las habilidades necesarias para trabajar eficazmente con las PCDI. Esta capacitación debe abarcar la comprensión de las discapacidades intelectuales, la adaptación de los métodos de entrenamiento y la creación de un entorno de apoyo.

Auditorías de accesibilidad. Realizar auditorías periódicas de las instalaciones del club para garantizar que sean accesibles para las PCDI. Esto incluye accesibilidad física (por ejemplo, rampas o baños accesibles), así como entornos favorables para los sentidos (por ejemplo, espacios tranquilos, señalización clara).

Reclutamiento y divulgación inclusivos. Reclutar activamente a PCDI para que participen en los programas del club a través de asociaciones con escuelas locales, organizaciones de discapacitados y grupos comunitarios. Los esfuerzos de difusión deben ser inclusivos y acogedores, enfatizando el compromiso del club de ofrecer un entorno seguro y de apoyo.

Opciones de asociación flexibles. Ofrecer paquetes de asociación flexibles que se adapten a las diferentes necesidades y situaciones financieras de las PCDI y sus familias. Esto podría incluir tarifas escalonadas, becas u opciones de pago por uso.

Celebración de la inclusión. Promover y celebrar la inclusión de PCDI en las actividades del club a través de eventos, redes sociales y alcance comunitario. Destacar historias de éxito y experiencias positivas puede ayudar a construir una cultura de inclusión dentro del club y la comunidad en general.

Eventos. Organizar eventos que reúnan a personas con y sin discapacidad. Estos eventos fomentan un sentido de pertenencia y garantizan que las personas con discapacidad no queden excluidas de las actividades sociales o comunitarias. Ello ayuda a romper barreras y promueve la igualdad.

Establecimiento de secciones de PCDI dentro de los clubes

La inclusión de PCDI en las actividades de un club de fútbol se puede realizar de numerosas maneras. Es importante crear secciones o equipos especiales para PCDI, a fin de que los clubes puedan garantizar que estas personas tengan la oportunidad de participar en el fútbol de una manera que satisfaga sus necesidades específicas.



- ✓ **Equipos o grupos especiales:** formar equipos o grupos de capacitación específicos para PCDI, en los que las actividades se puedan adaptar a sus capacidades e intereses. Estos equipos deben tener una estructura clara, con sesiones de entrenamiento regulares y oportunidades de participar en partidos o torneos.
- ✓ **Cuerpo técnico cualificado:** asignar entrenadores que hayan recibido formación especializada en el trabajo con PCDI para dirigir estas secciones. Los entrenadores deben ser capaces de adaptar ejercicios, comunicarse eficazmente y crear un ambiente de equipo inclusivo.
- ✓ **Integración con equipos principales:** cuando proceda, ofrecer oportunidades para que las PCDI entrenen con equipos convencionales o compitan con ellos. Esta integración puede fomentar la interacción social, la comprensión mutua y un sentido de pertenencia entre todos los actores.
- ✓ **Asignación de recursos:** asegurarse de que las secciones de PCDI tengan acceso a los mismos recursos que otros equipos dentro del club, incluidos equipamientos, instalaciones y apoyo administrativo. Esto demuestra el compromiso del club con la inclusión y la igualdad.
- ✓ **Evaluación y retroalimentación periódicas:** establecer un sistema o plan sistemático para evaluar periódicamente las secciones de PCDI, recogiendo comentarios de los participantes, entrenadores y familias para garantizar que el programa continúa satisfaciendo las necesidades de todos los involucrados. Realizar cambios en el programa de acuerdo con los comentarios si es necesario.

Colaboración con familias, educadores y cuidadores

La inclusión exitosa de PCDI en los clubes de fútbol depende de una fuerte colaboración y comunicación con las familias, los educadores y los cuidadores. La cooperación entre los padres de personas con discapacidad intelectual y el personal profesional del club de fútbol es importante para poder comprender y apoyar a las personas con necesidades especiales en su toma de decisiones e inclusión en el deporte. Hay que animar a las familias a participar activamente en las experiencias de fútbol de sus familiares asistiendo a los partidos, ayudando con las sesiones de entrenamiento o aportando impresiones a los entrenadores. La participación familiar ayuda a crear un entorno de apoyo tanto dentro como fuera del campo. Se debe mantener la comunicación abierta y continua con las familias, los educadores y los cuidadores. Ello incluye proporcionar actualizaciones sobre el progreso del jugador, discutir cualquier desafío y trabajar en ellos.

Hay que organizar talleres, simposios u otras sesiones informativas para familias, educadores y cuidadores para que estén al día sobre los programas de inclusión del club y los beneficios de la participación deportiva para las PCDI. Se debe debatir también sobre cómo las familias o los cuidadores pueden apoyarlos en el fútbol. Esto también significa colaborar con las familias y los educadores con el fin de establecer metas para los participantes dentro del programa de fútbol. Al establecer objetivos, se puede garantizar que la experiencia del participante esté alineada con sus objetivos de desarrollo personal en el deporte y en otros aspectos de la vida. Se deben crear y facilitar comunicaciones entre familias, educadores y cuidadores involucrados en el club para tener una comunidad de apoyo.



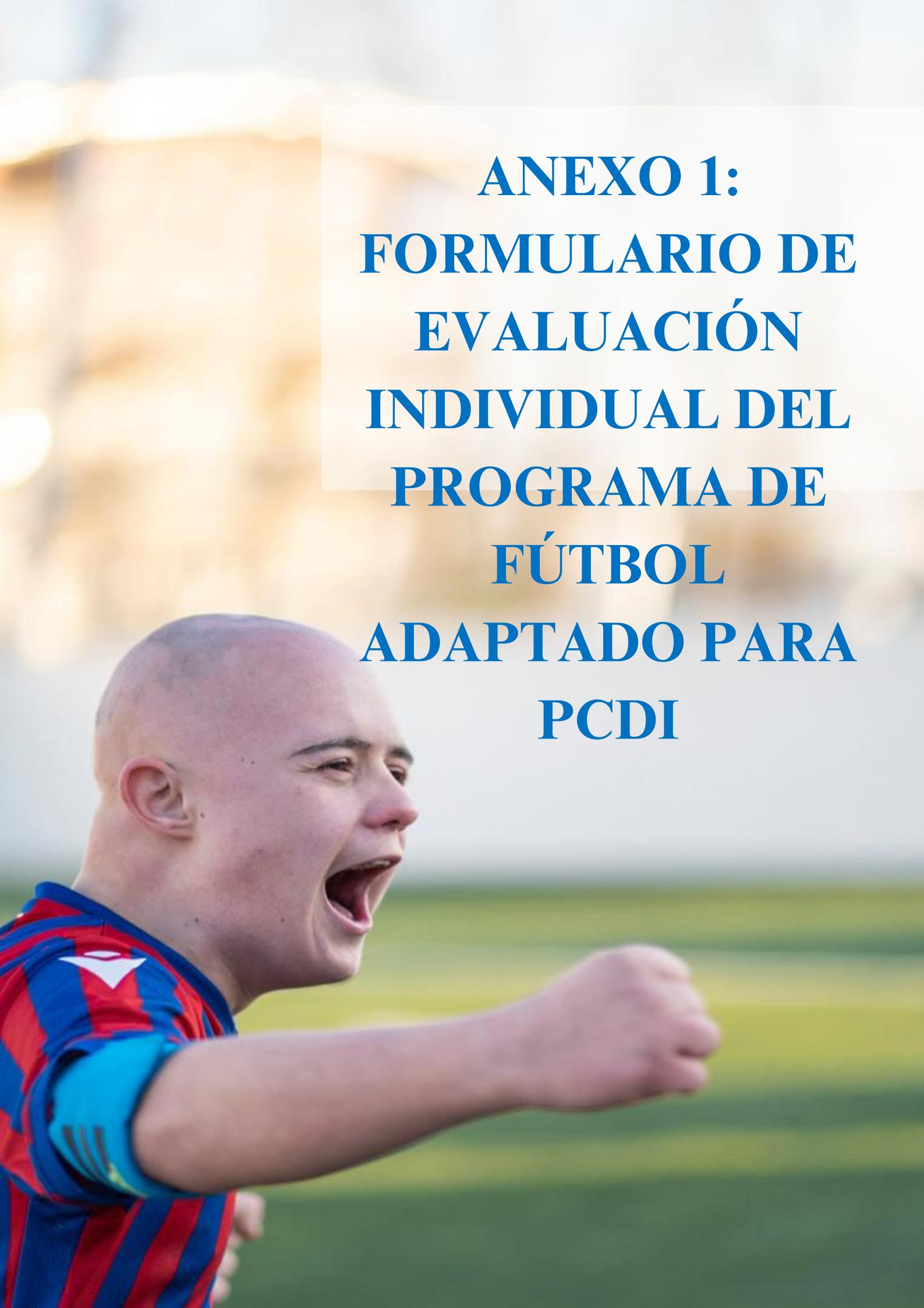
Actividades deportivas continuas para un compromiso sostenido

También es importante incluir a las personas con discapacidad intelectual en actividades a largo plazo. Para lograr esto, los clubes necesitan ofrecer actividades deportivas continuas y variadas que se centren en sus intereses y habilidades cambiantes. Al implementar estas 4 ideas siguientes, los clubes de fútbol pueden crear un entorno inclusivo, de apoyo y atractivo que fomente la participación sostenida de las PCDI. Este compromiso con la inclusión beneficia a los participantes, pero también enriquece a toda la comunidad del club.

- 
- A blurred background photograph shows several soccer players in action on a grassy field. Some players are wearing blue jerseys with 'BARCA' and 'VANCA' visible, while others are in black. A large red banner with white text is visible in the background.
1. Ofrecer actividades durante todo el año, incluyendo sesiones regulares de entrenamiento, partidos amistosos, torneos y eventos. Una programación coherente ayuda a los participantes a desarrollar habilidades, tener interacción social, construir amistades y mantener el interés en el deporte.
 2. Ofrecer una variedad de actividades que satisfagan diferentes intereses y niveles de habilidad, como sesiones de desarrollo de habilidades, juegos y eventos comunitarios inclusivos. La variedad de actividades mantiene a los participantes interesados y entusiasmados con su participación en el club.
 3. Desarrollar vías claras para que las PCDI pasen de un nivel de participación a otro dentro del club, por ejemplo, pasando de un equipo de la Liga Feliz a un entorno más competitivo o asumiendo un papel de liderazgo como mentor de compañeros o entrenador asistente, etc. También es importante progresar hacia actividades un poco más desafiantes, para que se mantenga el interés por el fútbol.
 4. Celebrar todos los logros de las personas con discapacidades del desarrollo dentro del club, incluso aquellos que puedan parecer pequeños, ya sea a través de premios, certificados o reconocimiento público en eventos del club. Reconocer el progreso y el éxito ayuda a mantener la motivación y refuerza el valor de su participación.

APÉNDICES



A photograph of a young man with Down syndrome, wearing a red and blue striped soccer jersey, cheering with his mouth open and fist raised. He is on a grassy field with a blurred background.

ANEXO 1: FORMULARIO DE EVALUACIÓN INDIVIDUAL DEL PROGRAMA DE FÚTBOL ADAPTADO PARA PCDI



ANEXO 1: Formulario de evaluación individual del programa de fútbol adaptado para PCDI

Instrucciones: El «Formulario de evaluación individual (FEI) del programa de fútbol adaptado para PCDI» es un documento diseñado para evaluar y apoyar a las PCDI en programas de actividades de fútbol adaptado. El formulario ayuda a los entrenadores y los educadores a reunir información sobre las capacidades físicas, cognitivas y conductuales de la PCDI, así como sus habilidades específicas en el fútbol. Al utilizar este formulario, los entrenadores pueden crear planes de entrenamiento personalizados, establecer metas alcanzables y supervisar el progreso de la PCDI a lo largo del tiempo, asegurando un entorno deportivo inclusivo y de apoyo que promueva el crecimiento y el desarrollo.

Al completar el formulario, hay que tener en cuenta la variedad de métodos de observación y evaluación para indicar la respuesta que refleje más fielmente la evaluación de las capacidades de la PCDI que se está inscribiendo en el programa. Antes de responder las preguntas, recomendamos incluir información y comentarios de cuidadores y educadores como posibles recursos de información.

Su nombre: _____

Fecha de finalización: ____/____/____ Ubicación: _____



1. Información general

Nombre del participante: _____

Género: Masculino Femenino Otro

Fecha de nacimiento: _____/_____/_____

Nombre del padre/tutor: _____

Situación escolar (si corresponde):

Clase general

Clase de inclusión

Clase especial

Educación en el hogar

Discapacidad primaria: _____

Discapacidades adicionales (si las hay): _____

Problemas de salud/medicación: _____

Coeficiente intelectual (CI): _____

Nivel de discapacidad intelectual: Leve Moderado Grave Profundo

Nivel de discapacidad intelectual en porcentaje (%):

Clasificación educativa: Educable Entrenable Dependiente

Estatus socioeconómico: Bajo Medio Alto



2. Habilidades físicas y motoras

Medidas físicas

Altura: _____ cm

Peso: _____ kg

IMC: _____

Categoría: Bajo peso Normal Sobrepeso Obeso

Habilidades motoras

Caminar: Sí No

En caso afirmativo: Bueno Moderado Necesita mejorar

Correr: Sí No

En caso afirmativo: Bueno Moderado Necesita mejorar

Saltar: Sí No

En caso afirmativo: Bueno Moderado Necesita mejorar

Brincar: Sí No

En caso afirmativo: Bueno Moderado Necesita mejorar

Atrapar un balón: Sí No

En caso afirmativo: Bueno Moderado Necesita mejorar



Lanzar un balón: Sí No

Necesita mejorar

Chutar un balón: Sí No

Necesita mejorar

Regateo: Sí No

Necesita mejorar

Precisión de disparo: Sí No

Necesita mejorar

Equilibrio (de pie sobre un pie): Sí No

Necesita mejorar

Cambia de dirección rápidamente: Sí No

Necesita mejorar

Controla un balón mientras corre: Sí No

Necesita mejorar

Agarrar objetos pequeños: Sí No

Necesita mejorar

Manipulación de equipamiento deportivo: Sí No

Necesita mejorar



3. Habilidades cognitivas y conductuales

Características conductuales

Falta de atención (poca capacidad de atención): Sí No

Hiperactividad (dificultad para permanecer sentado): Sí No

Conducta antisocial (agresión o irritabilidad): Sí No

Ansiedad o aislamiento: Sí No

Describa cualquier otro problema de comportamiento:

Sociabilidad e interacción

Interés en juegos grupales: Sí No

Juega cooperativamente con otros: Sí No

Sigue las reglas del juego: Sí No

Interactúa positivamente con sus compañeros: Sí No

Responde a instrucciones verbales: Sí No

Comprende y realiza tareas sencillas: Sí No



4. Habilidades de comunicación

Comprende términos básicos del fútbol (por ejemplo, «pasar» o «lanzar»): Sí No

Puede pedir ayuda cuando sea necesario: Sí No

Sigue instrucciones sencillas de dos pasos: Sí No

Expresa necesidades verbalmente: Sí No

Entiende preguntas de «sí» o «no»: Sí No

5. Evaluación específica del fútbol

Habilidades de fútbol

Pases

Puede pasar un balón a un compañero de equipo: Sí No

Precisión de pase a 5-10 metros: Bueno Moderado Necesita mejorar

Regate

Regates con control: Sí No

Regatea alrededor de obstáculos: Sí No

Chutes

Puede chutar una pelota hacia la portería: Sí No

Precisión de chutes al objetivo: Bueno Moderado Necesita mejorar



Control del balón

Controla un balón en movimiento: Sí No

Utiliza el pie, el muslo o el pecho para detener la pelota: Sí No

Comprensión del juego

Es consciente de las posiciones (defensa o ataque): Sí No

Comprende las reglas básicas del fútbol: Sí No

Toma decisiones rápidamente (pasar, chutar, etc.): Sí No

Trabaja como parte de un equipo: Sí No

6. Capacidad funcional general

Participa de forma independiente en los ejercicios: Sí No

Necesita asistencia constante: Sí No

Muestra motivación para mejorar: Sí No

Adaptabilidad a diferentes entornos (interior/exterior):

Bueno Moderado Necesita mejorar

Capacidad de concentración durante la sesión:

Bueno Moderado Necesita mejorar



7. Nivel actual de rendimiento (NAR)

Resuma las habilidades actuales del atleta, incluidas las fortalezas y las áreas de mejora.

8. Objetivos de la intervención

Objetivos a corto plazo (en 1-2 sesiones):

Objetivos a medio plazo (en 1-2 meses):

Objetivos a largo plazo (anual):

9. Comentarios adicionales

Incluya cualquier otra observación o información relevante que pueda ayudar a apoyar al atleta.

Firma del evaluador: _____

Fecha: ____/____/____

ANEXO 2: LIGA COMPETITIVA



Anexo 2: LIGA COMPETITIVA

La Liga Competitiva está pensada para las PCDI de 16 años o más que estén interesadas en participar en un entorno futbolístico más estructurado y competitivo. Busca contribuir al crecimiento personal y la inclusión social de sus participantes a través de una experiencia única de convivencia complementada con la práctica del fútbol. Además, el objetivo es adaptar las reglas tradicionales del fútbol para satisfacer las necesidades de las PCDI, manteniendo al mismo tiempo el espíritu de competición.

Elegibilidad del jugador

La Liga Competitiva EACL se desarrollará bajo una única categoría mixta masculina-femenina con las siguientes condiciones para los jugadores:

-  Los jugadores deben haber cumplido 16 años en la fecha de la fase de competición en la que están registrados.
-  Los jugadores deben tener una discapacidad intelectual certificada de al menos el 33 %, verificada mediante certificación médica oficial.
-  Los jugadores deben proporcionar un certificado médico válido que acredite su aptitud para el fútbol competitivo.

Composición del equipo

-  Cada equipo debe tener un mínimo de 12 jugadores.
-  Los equipos pueden tener un número ilimitado de jugadores, pero cada jugador debe cumplir con los requisitos mínimos de participación (jugar al menos un cuarto del partido).

Reglas del partido

Número de jugadores

-  Los partidos se juegan en formato 8 contra 8, con 7 jugadores de campo y 1 portero por equipo en el campo en todo momento.

Duración del partido

- ✓ Cada partido consta de cuatro (4) cuartos de 10 minutos cada uno.
- ✓ Hay dos intervalos de 2 minutos entre el primer y el segundo cuarto, y entre el tercer y el cuarto cuarto. Entre el segundo y el tercer cuarto se produce un descanso de cinco minutos.

Formato del partido

- ✓ 1.er cuarto: 10 minutos
- ✓ Descanso: 2 minutos
- ✓ 2.º cuarto: 10 minutos
- ✓ Medio tiempo: 5 minutos + cambio de lado
- ✓ 3.er cuarto: 10 minutos
- ✓ Descanso: 2 minutos
- ✓ 4.º cuarto: 10 minutos

Sustituciones

- ✓ Cada equipo puede realizar sustituciones ilimitadas durante el partido. Las sustituciones deben realizarse durante las interrupciones del juego y seguir los procedimientos estándar de la FIFA.

Participación mínima

- ✓ Cada jugador debe jugar en al menos uno de los primeros tres cuartos, fomentando el tiempo de juego equitativo.
- ✓ No se permiten sustituciones durante los tres primeros cuartos, salvo en caso de lesión u otras circunstancias excepcionales.
- ✓ Un equipo debe utilizar dos porteros, y ambos deben participar en al menos un cuarto cada uno.

Equipamiento y terreno de juego

Equipación del jugador

- ✓ La equipación estándar incluye una camiseta con mangas, pantalones cortos, espinilleras, calcetines y calzado apropiado para la superficie del campo. Los jugadores no deben usar ningún artículo peligroso (incluidas joyas).
- ✓ Los porteros podrán usar pantalones largos, guantes y gorras.

Campo de juego

- ✓ Los partidos se disputarán en superficies de césped artificial o natural. Los campos deberán tener dimensiones entre 60-70 metros de largo y 40-45 metros de ancho;
- ✓ Las porterías deberán medir 5 metros de ancho y 2 metros de alto.

Sistema de puntuación

Puntuación del cuarto

- ✓ Los partidos se puntuán por cuartos, y cada cuarto se considera un minijuego. El ganador de cada cuarto gana 1 punto.
- ✓ Si un cuarto termina en empate, no se otorgarán puntos por ese cuarto.
- ✓ Un equipo puede ganar un máximo de 4 puntos por partido (un punto por cada cuarto).

Puntos del partido final

- ✓ El ganador general del partido recibirá 3 puntos en la clasificación de la liga.
- ✓ En caso de empate, ambos equipos recibirán 2 puntos.
- ✓ El equipo perdedor también recibirá 1 punto por participar.



Reglas de sustitución

Sustituciones

- ✓ Las sustituciones solo se permiten durante el cuarto cuarto.
- ✓ Las sustituciones durante el cuarto cuarto no interrumpen el juego y deben realizarse desde la línea central con la autorización de los oficiales del juego.

Sustitución del portero

- ✓ Si se sustituye a un portero, la sustitución deberá efectuarse durante una interrupción del juego con permiso del árbitro.
- ✓ Los jugadores del campo pueden cambiar de posición con el portero, siempre que se informe al árbitro de antemano, y el cambio se produzca durante una interrupción del juego.

Reglas especiales

Saque inicial

- ✓ El saque inicial lo realiza un solo jugador y todos los demás jugadores deben estar en su propia mitad del campo.
- ✓ No se pueden marcar goles directamente desde el saque inicial a menos que otro jugador toque el balón primero.

Fuera de juego

- ✓ Las reglas del fuera de juego se aplican únicamente dentro de la zona de 12 metros (cerca de la portería).
- ✓ Un jugador está fuera de juego si participa activamente en el juego mientras está dentro de esta zona cuando se le pasa el balón.

Tiros libres

- ✓ Los tiros libres pueden ser directos o indirectos, dependiendo de la falta cometida.
- ✓ Los jugadores oponentes deben estar a 6 metros de la pelota durante los tiros libres.

Saques de banda

- ✓ Los saques de banda tienen flexibilidad debido a las posibles dificultades de coordinación entre los jugadores.
- ✓ Si se realiza incorrectamente, se repetirá el saque de banda sin penalización.

Saques de meta

- ✓ Los saques de meta se deberán ejecutar desde dentro del área penal.
- ✓ Los oponentes deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego.
- ✓ Se puede marcar un gol directamente de un saque de meta, pero solo contra el equipo contrario.

Saques de esquina

- ✓ El balón se coloca dentro del arco de esquina y los oponentes deben estar a 6 metros del lanzador hasta que el balón esté en juego.
- ✓ El lanzador no podrá volver a tocar el balón hasta que otro jugador lo haya tocado.

Administración general del juego

Decisiones del árbitro

- ✓ Se anima a los árbitros a fomentar el espíritu de inclusión explicando las decisiones y guiando a los jugadores cuando sea necesario, especialmente a aquellos que no están familiarizados con las reglas.

Balón oficial

- ✓ La liga debería jugarse con un balón de tamaño 5.

ANEXO 3: LIGA FELIZ



Anexo 3: LIGA FELIZ

La Liga Feliz es un entorno inclusivo y no competitivo en el que las PCDI de 9 años o más pueden disfrutar del fútbol sin la presión de la competición. Esta liga se centra en la diversión, la seguridad, el desarrollo de habilidades y la interacción social. La liga está abierta a todos las PCDI, independientemente de su nivel de habilidad o experiencia. El objetivo es crear un entorno acogedor y de apoyo en el que todos puedan participar. La liga de fútbol para personas con discapacidad intelectual debe comunicarse a las organizaciones o los lugares en los que se pueda llegar a las PCDI.

Elegibilidad del jugador

La Liga Feliz EACL se desarrollará bajo una única categoría mixta masculina-femenina con las siguientes condiciones para los jugadores:

-  Los jugadores deben haber cumplido 9 años en la fecha de la fase de competición en la que están registrados
-  Los jugadores deben tener una discapacidad intelectual certificada de al menos el 33 %, verificada mediante certificación médica oficial
-  Los jugadores deben proporcionar un certificado médico válido que acredite su aptitud para el fútbol competitivo.

Composición del equipo

-  Cada equipo debe tener un mínimo de 10 jugadores.
-  Los equipos pueden tener un número ilimitado de jugadores, pero cada jugador debe cumplir con los requisitos mínimos de participación (jugar al menos 1 cuarto del partido).

Reglas del partido

Número de jugadores

-  Los partidos se juegan en formato 5 contra 5, con 4 jugadores de campo y 1 portero por equipo en el campo en todo momento.

Duración del partido

- ✓ Cada partido consta de cuatro (4) cuartos de 8 minutos cada uno
- ✓ Hay dos intervalos de 4 minutos entre el primer y el segundo cuarto, y entre el tercer y el cuarto cuarto. Entre el segundo y el tercer cuarto se produce un descanso de cinco minutos.

Formato del partido

- ✓ 1.er cuarto: 8 minutos
- ✓ Descanso: 4 minutos
- ✓ 2.º cuarto: 8 minutos
- ✓ Medio tiempo: 5 minutos + cambio de lado
- ✓ 3.er cuarto: 8 minutos
- ✓ Descanso: 4 minutos
- ✓ 4.º cuarto: 8 minutos

Sustituciones

- ✓ Cada equipo puede realizar sustituciones ilimitadas durante el partido. Las sustituciones deben realizarse durante las interrupciones del juego y seguir los procedimientos estándar de la FIFA.

Participación mínima

- ✓ Cada jugador debe jugar en al menos uno de los primeros tres cuartos, fomentando el tiempo de juego equitativo.
- ✓ Se permiten sustituciones durante los cuatro cuartos.

Equipamiento y terreno de juego

Equipación del jugador

- ✓ La equipación estándar incluye una camiseta con mangas, pantalones cortos, espinilleras, calcetines y calzado apropiado para la superficie del campo. Los jugadores no deben usar ningún artículo peligroso (incluidas joyas).
- ✓ Los porteros podrán usar pantalones largos, guantes y gorras.

Campo de juego

- ✓ Los partidos se disputarán en superficies de césped artificial o natural. Los campos deberán tener dimensiones entre 40-50 metros de largo y 20-30 metros de ancho.
- ✓ Las porterías pueden medir 5 metros de ancho y 2 metros de alto o 3 metros de ancho y 2 metros de alto.

Sistema de puntuación

Puntuación del cuarto

- ✓ Los partidos se tratan como un minijuego. No hay un sistema de puntuación; ambos equipos se consideran ganadores independientemente de cuántos goles marquen o reciban.

Puntos del partido final

- ✓ No hay puntos de partido, todos son considerados ganadores.

Reglas de sustitución

Sustituciones

-  Se permiten sustituciones durante los cuatro cuartos.
-  Las sustituciones deben realizarse de manera que no interrumpan el juego y deben realizarse desde la línea central, con la autorización de los oficiales del juego.

Sustitución del portero

-  Si se sustituye a un portero, la sustitución deberá efectuarse durante una interrupción del juego con permiso del árbitro.
-  Los jugadores del campo pueden cambiar de posición con el portero, siempre que se informe al árbitro de antemano, y el cambio se produzca durante una interrupción del juego.

Reglas especiales

Saque inicial

-  El saque inicial lo realiza un solo jugador y todos los demás jugadores deben estar en su propia mitad del campo.
-  No se pueden marcar goles directamente desde el saque inicial a menos que otro jugador toque el balón primero.

Fuera de juego

-  Las reglas del fuera de juego no son aplicables en el partido.

Tiros libres

-  Los tiros libres pueden ser directos o indirectos, dependiendo de la falta cometida.
-  Los jugadores oponentes deben estar a 6 metros de la pelota durante los tiros libres.

Saques de banda

- ✓ Los saques de banda se juegan con el pie antes de la línea de banda y se les da flexibilidad debido a las posibles dificultades de coordinación entre los jugadores.
- ✓ Si se realiza incorrectamente, se repetirá el saque de banda sin penalización.

Saques de meta

- ✓ Los saques de meta se deben ejecutar desde dentro del área penal y también se pueden ejecutar con la mano.
- ✓ Los oponentes deberán permanecer fuera del área penal hasta que el balón esté en juego.
- ✓ Se puede marcar un gol directamente de un saque de meta, pero solo contra el equipo contrario.

Saques de esquina

- ✓ El balón se coloca dentro del arco de esquina y los oponentes deben estar a 6 metros del lanzador hasta que el balón esté en juego.
- ✓ El lanzador no podrá volver a jugar el balón hasta que este haya sido tocado por otro jugador.

Administración general del juego

Decisiones del árbitro

- ✓ Se anima a los árbitros a fomentar el espíritu de inclusión explicando las decisiones y guiando a los jugadores cuando sea necesario, especialmente a aquellos que no están familiarizados con las reglas.

Balón oficial

- ✓ La liga debería jugarse con un balón de tamaño 5.



ANEXO 4: LISTA DE VERIFICACIÓN PARA ORGANIZAR ACTIVIDADES DE FÚTBOL CON PCDI

ANEXO 4: Lista de verificación para organizar actividades de fútbol con PCDI

Esta lista de verificación es un resumen de las acciones esenciales y las mejores prácticas para organizar actividades de fútbol inclusivas para PCDI. Ayudará a garantizar un entorno seguro, atractivo y de apoyo para todos los participantes.

Planificación previa y preparación

Evaluar las capacidades de los participantes

- Realizar evaluaciones individuales de las PCDI para comprender sus capacidades físicas, cognitivas y sociales utilizando los formularios de evaluación proporcionados.
- Involucrar a las familias, los cuidadores y los educadores para recopilar información detallada sobre las necesidades y las preferencias específicas de los participantes.
- Identificar las discapacidades primarias y secundarias, los problemas de salud y cualquier medicación que pueda afectar a la participación.

Establecer objetivos claros

- Definir objetivos a corto, medio y largo plazo para cada participante en función de sus capacidades (por ejemplo, mejorar habilidades específicas del fútbol, mejorar la interacción social o mejorar la condición física).
- Establecer metas que se adapten a las necesidades individuales y concentrarse en el desarrollo personal en lugar de en la competencia.

Organizar la formación del personal

- Asegurarse de que los entrenadores, los educadores y los voluntarios reciban formación especializada sobre cómo trabajar con PCDI, incluida la gestión del comportamiento, las estrategias de comunicación y la adaptabilidad.
- Colaborar con cuidadores y especialistas para obtener apoyo adicional en la comprensión de las discapacidades intelectuales.

Preparar el entorno

- Asegurarse de la accesibilidad realizando una auditoría de las instalaciones deportivas (por ejemplo, puertas anchas, rampas, iluminación adecuada o baños accesibles).
- Marcar claramente las áreas de actividad y disponer de señales visuales o sonoras para mejorar la concentración y la seguridad.

Organización de sesiones de formación inclusivas

Crea una rutina estructurada

- Elaborar un programa de entrenamiento predecible con calentamientos, ejercicios y enfriamientos para ayudar a las PCDI a sentirse seguras y cómodas.
- Comenzar cada sesión con instrucciones claras y finalizarla con refuerzos positivos y celebraciones de los logros.

Actividades de fútbol a medida

- Adaptar las reglas y simplificar las instrucciones. Utilizar palabras de acción, ayudas visuales y demostraciones para mejorar la comprensión.
- Dividir las tareas en pasos más pequeños, permitiendo que los participantes progresen gradualmente según sus capacidades.
- Introducir opciones de participación flexibles, como roles de asistente para los participantes que prefieren una participación menos activa.

Utilizar la comunicación multicanal

- Incorporar métodos de comunicación verbal, no verbal (gestos o lenguaje corporal) y visual (imágenes o diagramas) para garantizar que todos comprendan las instrucciones.

Fomentar la interacción social

- Incentivar el trabajo en equipo y la cooperación con ejercicios en parejas y juegos grupales. Priorizar la diversión y la participación sobre la competición.
- Organizar actividades en las que jugadores de diferentes habilidades interactúen y se apoyen entre sí.

Garantizar la salud y la seguridad

Realizar comprobaciones de salud

- Recopilar información sobre salud y garantizar que los participantes tengan la autorización médica necesaria para practicar deportes.
- Estar atento a cualquier condición de salud que pueda requerir atención especial y tener un plan de primeros auxilios.

Medidas de seguridad durante las actividades

- Adaptar el entorno para garantizar la seguridad (por ejemplo, utilizar balones más grandes y ligeros; reducir el tamaño del campo o garantizar la supervisión durante las actividades).
- Evaluar periódicamente los niveles de fatiga de los participantes y permitir descansos según sea necesario.

Proporcionar el equipamiento adecuado

- Utilizar equipamiento adaptado, como balones más ligeros y grandes, y porterías adaptadas a las habilidades motoras de los participantes.
- Asegurarse de que todo el equipamiento sea accesible y seguro para los participantes, teniendo en cuenta las limitaciones físicas.

Disponibilidad de apoyo médico

- Asegurarse de la presencia de personal médico capacitado durante los partidos o los eventos, especialmente en la Liga Competitiva. Esto garantiza una respuesta rápida en caso de lesiones o problemas de salud.

Organización de partidos y ligas

Adaptar las normas para la inclusión

- En la Liga Competitiva, simplificar reglas como el fuera de juego y la duración del partido para adaptarlas a las habilidades de los participantes.
- Permitir sustituciones ilimitadas y garantizar que todos los jugadores tengan el mismo tiempo de juego.
- En la Liga Feliz, centrarse en la diversión y la participación evitando llevar la cuenta de las puntuaciones y reduciendo la competitividad de los juegos.

Fomentar el juego limpio y la interacción positiva

- ✓ Promover el respeto, el juego limpio y el trabajo en equipo. Asegurarse de que los entrenadores y los árbitros enfatizan estos valores durante todos los partidos.

Supervisar y ajustar según sea necesario

- ✓ Evaluar continuamente el progreso de los participantes y adaptar las actividades o las reglas en función de su desarrollo.
- ✓ Recopilar comentarios de jugadores, familias y cuidadores para ajustar los métodos de entrenamiento o formatos de partido si es necesario.

Colaborar con familias, educadores y clubes

Involucrar a las familias y a los cuidadores

- ✓ Mantener una línea de comunicación abierta con las familias para discutir el progreso y los desafíos.
- ✓ Animar a las familias a participar asistiendo a los partidos o ayudando durante las sesiones de entrenamiento.

Integrar a las PCDI en los clubes de fútbol

- ✓ Formar equipos o secciones especiales para PCDI dentro del club de fútbol.
- ✓ Asegurarse de que los recursos, el equipamiento y el apoyo administrativo estén igualmente disponibles para los equipos de PCDI y para los equipos convencionales.
- ✓ Organizar periódicamente eventos o sesiones de entrenamiento que incluyan tanto a participantes que sean PCDI como a participantes que no sean PCDI para fomentar la integración social.

Apoyo y compromiso continuos

- ✓ Ofrecer actividades durante todo el año, incluidas sesiones de entrenamiento, partidos y eventos comunitarios para mantener el compromiso de los participantes.
- ✓ Proporcionar oportunidades para que las PCDI pasen a desempeñar funciones más competitivas o a ocupar puestos de liderazgo (por ejemplo, entrenador asistente o mentor de equipo) a medida que desarrollen sus habilidades.

Evaluación posterior a la actividad

Observar el progreso del participante

- ✓ Evaluar el progreso de los participantes en términos de desarrollo físico, cognitivo y social.
- ✓ Celebrar los pequeños éxitos y reforzar los comportamientos positivos para mantener a los participantes motivados.

Adaptar la formación y las actividades

- ✓ En función de las observaciones del progreso, modificar el programa de entrenamiento para introducir actividades más desafiantes o nuevas para mantener el interés.
- ✓ Recopilar comentarios de los participantes y sus familias para garantizar que las actividades sigan siendo agradables y beneficiosas.

Recordatorios finales

- ✓ Hay que concentrarse siempre en lo que las PCDI pueden hacer en lugar de en lo que no pueden hacer.
- ✓ Se debe mantener una comunicación clara, positiva e inclusiva.
- ✓ Se debe asegurar que todos los participantes se sientan valorados y apoyados, independientemente de sus capacidades.



FUNDACIÓ
FCBARCELONA





Co-funded by the
European Union



Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y los puntos de vista expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante podrán ser consideradas responsables de los mismos.

Proyecto Liga europea Todos somos campeones para PCDI: desarrollando fundamentos para la inclusión en el fútbol

N.º 101134155



Este documento está autorizado con licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)