



Rugby Mixed Ability

Guía de iniciación



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Bienvenida

Una cálida bienvenida a esta edición revisada de la Guía del rugby Mixed Ability, que ha reunido experiencias provenientes de toda Europa. Este increíble trabajo ha sido posible gracias al apoyo de la Comisión Europea, y al de nuestros asociados en el proyecto, Erasmus+ Sport 'MIXAR', (Mixed Ability Rugby), que creen firmemente que la inclusión social debería ser parte de nuestro día a día.

El modelo de Mixed Ability abraza la diversidad humana y ofrece las mismas oportunidades a todas las personas independientemente de su condición, enfrentándose a una amplia gama de barreras, favoreciendo la participación, el trabajo en equipo, el desarrollo personal y el empoderamiento individual. Se consigue con el entrenamiento en un club convencional, con el reconocimiento como persona miembro del club, con esfuerzo por alcanzar metas personales, y con el reto de vencer tópicos y estereotipos todavía presentes en el rigor del deporte y en la costumbre de separar a deportistas con y sin discapacidad.

Para algunas personas supone una oportunidad de demostrar su saber hacer deportivo y su compromiso con la inclusión. Para otras personas, se trata solo de aprender nuevas destrezas o de formar parte de una nueva familia. No importa, todas las personas estamos en el mismo barco.

En nuestro Manifiesto reconocemos que los deportes más habituales y establecidos pueden, sin quererlo, engendrar exclusión. IMAS (International Mixed Ability Sports) aboga por la democratización de la participación deportiva a nivel mundial, proporcionando a cada persona el derecho a inscribirse en deportes comunitarios sin ser identificada, separada, clasificada o etiquetada. Con la promoción, inclusión e igualdad que conlleva el sentimiento de asociación a un club, de pertenencia al mismo.

Nuestro equipo educativo viene desempeñando en IMAS su labor de aproximación y desarrollo del modelo Mixed Ability desde 2009. Aunque al principio se trabajaba sobre todo con personas adultas con discapacidad con el fin de coproducir y facilitar todo tipo de recursos y de presentaciones, pronto nos dimos cuenta de que existía un creciente interés por el modelo Mixed Ability que iba más allá abarcando un mayor sesgo de población.

Actualmente trabajamos con una amplia gama de organizaciones gubernamentales nacionales, clubes base, redes y centros de apoyo y de salud, universidades que reconocen a IMAS como líderes mundiales en el deporte inclusivo. Se proporciona así entrenamiento tanto teórico como práctico a clubes, asociaciones, suministradores de servicios y profesionales de la salud, llegando cada año a alcanzar a miles de personas en todo el continente europeo.

Estamos creando un movimiento social que va a revolucionar el modo en que la gente piensa acerca del deporte. Nos encantaría que formaras parte de esta gran familia.

Martino Corazza y Mark Goodwin
Directores de IMAS

Contenido

Bienvenida	2
La visión de IMAS del deporte de Mixed Ability	4
El Manifiesto de IMAS	5
¿Qué es Mixed Ability?	6
Las leyes del rugby Mixed Ability	7
¿Qué aporta el deporte Mixed Ability a los clubs base?	8
Lo que Mixed Ability NO es	9
Experiencias de participantes	10
Experiencias del “Staff”	12
Los logros hasta el momento... Recursos de vídeo	14
Experiencias de arbitraje	16
Formación de un equipo	18
Problemas frecuentes	19
Beneficios para la salud	20
Capacidad cognitiva	21
Protocolos	22
Salvaguardia	24
Valores fundamentales	25
Preguntas frecuentes	26
¿Cómo te puede ayudar IMAS?	28
El programa de Acreditaciones Mixed Ability de IMAS	29
Notas	30
Agradecimientos	31

La visión de IMAS del deporte de Mixed Ability



IMAS (International Mixed Ability Sports) está al frente de un movimiento global que está lanzando un reto a la rigidez de la oferta que ha venido presentando el deporte base.

IMAS cree que toda persona debería poder aprovecharse del poder de transformación del deporte, con el fin de poder establecer sociedades sanas y felices. Sin embargo, hay todavía mucha gente que sigue topándose con importantes barreras para participar en deportes convencionales. Por ejemplo, personas con discapacidad, tercera edad, cuestiones de género, raciales, religiosas, personas con baja autoestima o personas bajo normas sociales establecidas demasiado rígidas.

Para romper estas barreras, el deporte Mixed Ability cuentan con un enfoque innovador, que cuenta nuestra opinión acerca de la participación en el deporte.

El modelo Mixed Ability promueve la inclusión social mediante el deporte, la educación y anima a todas las personas a participar en los clubes de deportes convencionales siendo parte del mismo, disfrutándolo y aportando todo lo que sea posible, desde su tiempo, hasta su mejor sonrisa.

IMAS trabaja a través del Mixed Ability con personas provenientes de una gran variedad de circunstancias personales y de capacidades diversas, que crean y consiguen realizar entrenamientos con recursos totalmente accesibles e interactivos. Con ello se crea un ambiente deportivo en una atmósfera segura, acogedora, sin juicios, además de facilitar modelos a seguir de deportistas con experiencia real. Mixed Ability quiere siempre resaltar la importancia de las actividades frecuentes, regulares y sostenibles, la auto-determinación, la pertenencia al club y las oportunidades que se brindan para una interacción social de toda persona, y para toda persona.

Nuestra visión favorece un cambio radical en la forma en que contemplamos, nos apuntamos, y disfrutamos de un deporte determinado. Con este cambio, esperamos poder llegar a una sociedad más justa, equitativa e igualitaria.

Esto es solo el comienzo. El deporte está a la cabeza de una colectividad más inclusiva. ¡Qué la sociedad siga este ejemplo!



EL MANIFIESTO DE IMAS



SALUD Y FELICIDAD

El deporte tiene el poder de transformar vidas, haciéndonos sentir más saludables y más felices. Sin embargo, hay gente que se encuentra excluida o marginada debido a un cierto estigma, a ciertos prejuicios, o a una cerrada percepción personal de sus capacidades.



INCLUSIÓN Y EQUIDAD

A menudo se contempla el deporte como una prerrogativa de una élite de atletas o de mayorías con un cierto estatus social. Los deportes de base pueden así mismo, ser los responsables de que se excluya a las minorías, arrojándolas a actividades de tipo exclusivo, caritativo o separatista.



AFILIACIÓN Y PERTENENCIA

Mixed Ability reconoce el derecho de todas las personas a participar en deportes comunitarios sin ser separadas, clasificadas o etiquetadas.



PARTICIPACIÓN EQUITATIVA E IGUALITARIA

Mixed Ability es un movimiento social que nace en los deportes, y que promueve activamente la inclusión y la igualdad a través de un sentimiento de pertenencia al grupo y de una afiliación a un equipo, conjunto o club.



NORMATIVA

Los deportes de Mixed Ability siguen la misma normativa que los deportes convencionales sin adaptaciones, aunque con ligeros ajustes para poder responder a las necesidades individuales de las personas participantes.



ROMPIENDO BARRERAS

Al romper barreras, el deporte de Mixed Ability crea oportunidades para que los grupos sociales marginados puedan enfrentarse al "status quo" más establecido y proclamar su derecho a una participación igualitaria.

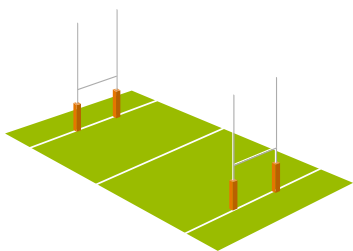
¿Qué es Mixed Ability?

El rugby Mixed Ability se juega acorde a las mismas reglas que las que presenta el rugby convencional, con competición y contra los equipos locales que no necesariamente deben ser equipos Mixed Ability. Lo cual favorece y anima a extender la inclusión social a través del modelo Mixed Ability. Esto nos asegura que los equipos Mixed Ability se mantienen dentro de la estructura del deporte convencional y no son segregados ni reducidos a jugar solamente contra aquellos equipos de Mixed Ability en una liga distinta y separada.



Las leyes del rugby Mixed Ability

El rugby Mixed Ability cuenta con 15 deportistas por equipo, en el que juegan acatando las leyes mundiales del rugby, con un énfasis especial en los valores fundamentales (el espíritu del rugby) y la inclusión de todas las personas participantes.



Campo a tamaño completo



Melés sin oposición



Toda persona puede anotar tantos



Sustituciones rodantes



Toda las persona debería obtener tiempo de juego independientemente de sus características.



El rugby Mixed Ability es un juego de contacto. El contacto es controlado por el árbitro, por las personas deportistas, que usarán su sentido común y su experiencia para identificar el nivel de contacto requerido en el momento de hacer un placaje.

¿Qué aporta el deporte Mixed Ability a los clubs base?



Nuevas personas socias

Aportación fresca para el club.



Sentir que es un factor positivo

Crea una nueva familia en el seno del club.



Diversidad

Ser más representativos a nivel de comunidad.



Gratitud local

Fortalece la posición del club en la comunidad local.



El legado del club

Volver a implicar a personas socias fundadoras.



Sostenibilidad

Volver a implicar y mantener a todas personas socias



Motivación

Que personas veteranas quieran volver a implicarse.

Lo que Mixed Ability NO es



UN PROYECTO DE TIEMPO LIMITADO

Mixed Ability es un compromiso a largo plazo, con reuniones que se producen frecuente y habitualmente. No se trata de un mero ejercicio puntual. Todas las actividades de Mixed Ability se crean con el objetivo clave de la sostenibilidad.



DEPORTE DE PARA LA DISCAPACIDAD

Mixed Ability está abierto tanto a personas con discapacidad y sin discapacidad. Mientras que los participantes y los equipos de Mixed Ability juegan unos contra otros, creemos que la competición contra equipos convencionales es fundamental para acceder a los beneficios sociales plenos que el modelo Mixed Ability plantea.



AISLADOR DE CLUBS CONVENCIONALES

Alguien participante de Mixed Ability y su equipo encajan en el seno de un club de la misma manera que cualquier otro deportista o equipo lo hace. Los equipos de rugby de Mixed Ability, por ejemplo, juegan siempre siguiendo el lema de 'solamente es otro equipo más'.



ESTABLECIMIENTO APRESURADO DE LA INCLUSIVIDAD

Por simplemente organizar una actividad de Mixed Ability, no convertirá al club en ente inclusivo. Las personas deben incluirse plenamente en los diversos aspectos que atañen al club.



DEPORTE PARA LA DISCAPACIDAD 'EN TÉRMINOS POLÍTICAMENTE CORRECTOS'

El término 'mixed', en Mixed Ability, se refiere a la diversidad de capacidades que compiten juntas. Toda persona es deportista Mixed Ability, dejando a un lado las características individuales.



CLASIFICACIÓN O IDENTIFICACIÓN DE LAS PERSONAS

Mixed Ability no identifica o clasifica a las personas. Muchas de ellas, independientemente de que tengan discapacidad o no, se apuntan a las actividades de MA porque no quieren que se les singularice, que se les juzgue o se les etiquete.



PUESTA EN PRÁCTICA DE UNA NORMATIVA DIFERENTE

Los deportes de Mixed Ability se juegan según las reglas y normativa aprobadas y aplicadas normalmente por el órgano rector nacional. Obviamente se pueden llevar a cabo los 'ajustes lógicos', pero sin crear ninguna nueva regla.

Experiencias de participantes

Garrett D'Arcy, jugador de los Rebels y del Sundays Well RFC durante más de 20 años (Irlanda)

Cuando el equipo de Mixed Ability comenzó a jugar en el Sunday Well, yo era bastante escéptico en cuanto a que fueran a tener éxito alguno. Ahora, después de casi 6 años, y con 49 años de edad, sigo haciendo la bolsa todos los viernes y dirigiéndome al entrenamiento. El efecto positivo que este deporte tiene sobre las personas con discapacidad es totalmente contagioso. Nunca he jugado en un equipo que haya estado tan unido, durante tanto tiempo. La unión entre los jugadores de tal variedad de capacidades y de edades, es extraordinaria.

"Nunca he jugado en un equipo que haya estado tan unido, durante tanto tiempo."
Garrett D'Arcy

Danny Lynch, jugador de los Rebels

Me encantaría compartir mi experiencia con otros clubs de rugby, para que puedan entender y ver la capacidad de la gente, y no su discapacidad. Formar parte del Sundays Well Rebels es lo mejor que me ha pasado en la vida.

Federico, Unione Rugby Capitolina Mixed Ability (Italia)

Cuando pienso en el rugby, me siento feliz. Me gusta el rugby, me siento respetado. He aprendido a placar, he aprendido a atacar. Si ahora me sucede algo inesperado, me siento con más confianza. Tengo más confianza en mí mismo.

José Manuel Gurrutxaga, Gaztedi RT (España)

Toda esta experiencia del mundo de Mixed Ability ha significado para mi familia poder conformar un círculo de disfrute en el que entramos todos. Lo estamos viviendo, sobre todo, como algo maravilloso para nuestro hijo Aritz. Ver lo cómodo que se encuentra en este medio nos llena de alegría.

Matteo Cena, Chivasso Rugby (Italia)

Nadie se queda atrás, cualquiera puede jugar y a pesar de las dificultades, ¡nos ayudamos unos a otros todo el tiempo!

Jugador del Hasselt RC (de Mixed Ability)

He estado luchando años contra la depresión. Pues lo que me pasó fue que, a la mañana siguiente de haber estado entrenando, me di cuenta de que había dormido toda la noche de un tirón. También me di cuenta de que durante el entrenamiento no había tartamudeado una sola vez.

Ian Bourne, Hessle Vikings (Inglaterra)

Habiendo empezado mi carrera deportiva a los 51 años, llevo ahora jugando con los Hessle Vikings, Mixed Ability, dos años. Estoy orgulloso de que se me relacione con algunas de las maravillosas personas que han hecho que mi sueño de jugar al rugby se convirtiera en realidad, que el llevar los colores de este equipo se hiciera cierto.

"Toda esta experiencia del mundo de Mixed Ability ha significado para mi familia poder conformar un círculo de disfrute en el que entramos todos." José Manuel Gurrutxaga

Formar parte del juego



Experiencias del “Staff”

Stuart Hill, Halifax Magpies (Inglaterra)

Cuando me pidieron por primera vez que ayudara a establecer una federación de rugby Mixed Ability, en Halifax RUFC, desconfié inmediatamente del proyecto. Estaba seguro de no querer participar en un juego que se tendría que adaptar, hasta cierto grado, donde los aspectos clave del rugby desaparecían y el juego se convertía en un evento con su propia puesta en escena.

Dicho esto, tenía interés por averiguar cómo funcionaría este concepto en la práctica, y me fui a una sesión de entrenamiento con los Bradford Bumble Bees. Inmediatamente me di cuenta de que mis primeras ideas estaban a una gran distancia de la realidad, y comencé a pensar sobre qué podría yo aportar al juego y viceversa. Ahora, como parte del Halifax Magpies, llevamos cinco años dentro del rugby Mixed Ability. Para mí, entrenar a este equipo va mucho más allá de las horas que pasamos en el parque, y estoy tremendamente orgulloso del progreso que ha demostrado el equipo, dentro y fuera del campo. La cultura subyacente en el rugby es un apoyo excelente para deportistas de toda capacidad. Las nuevas personas participantes fueron inmediatamente aceptados como socios del club de derecho pleno y como resultado de estar en un ambiente social típicamente del mundo del rugby, han incrementado su confianza y su grado de autoestima. El equipo ha demostrado así mismo ser un auténtico pilar de apoyo, que ha hecho aumentar el éxito del club.

Desde mi perspectiva personal, el juego ha supuesto un auténtico reto para mí, y me ha permitido aprender y adaptarme. Pero aún más importante, me ha asegurado un compromiso con este club y con los viejos y nuevos amigos que lo componen.

“Para quien cumpla el papel de cuerpo técnico, mi recomendación sería: tomaos las cosas con calma. El grupo necesita cimentar su confianza. Como responsable, necesitas darte tiempo para averiguar cómo pueden aprender mejor, cómo las personas deportistas encajan en el equipo, y qué ajustes son necesarios en consecuencia.” Stuart Hill

Gwilym Lewis, Llanelli Warriors MA Rugby (Gales)

Gwilym lleva dirigiendo los Llanelli Warriors desde 1995 y trabaja duro para promocionar Mixed Ability por todo el País de Gales. Es un auténtico embajador y para muchos, una fuente de inspiración. “He descubierto que algunos de nuestros jugadores con discapacidad son mejores que los jugadores sin discapacidad, con lo que ahora estoy teniendo en cuenta factores tales como habilidad, talla y experiencia, más que la capacidad.”

Las personas con discapacidad tienen menos probabilidad de tener experiencia previa, existiendo un mayor ratio de amistades y familia que tampoco han jugado prácticamente nunca. Por eso, le vengo dando una mayor importancia a la destreza y al entrenamiento de ‘rugby’, que a la forma física. Intentamos tener sesiones en las que tratamos el contacto, sobre todo si tenemos personas nuevas.

Algunas personas desarrollan muy buen contacto físico, otros lo evitan, pero todas necesitan acostumbrarse al mismo.

La auténtica recompensa en rugby Mixed Ability no es resultar victorioso. La victoria en el rugby Mixed Ability sucede en cuanto se pita el comienzo del partido. Desde ese momento, esta gente se convierte en jugadores de rugby. Habrán hecho historia en este juego y tendrán algo en común con todas los participantes de cualquier nivel de rugby.

David Vynck, RC Hasselt (Bélgica)

En el RC Hasselt solamente había actividades juveniles y un primer equipo, nada más. Gracias a Mixed Ability, las familias se han unido ahora al juego, parte del equipo que se habían retirado han vuelto a jugar, y otros participantes que tienen alguna discapacidad también van llegando a nuestro club. La emoción que sienten las familias mirando y simpatizando durante una sesión de entrenamiento es lo que nos llega más adentro. Estas personas encuentran de repente una red social llena de vida donde todos son bienvenidos y apreciados. Ah, y la reunión en el bar del post-entrenamiento dura, invariablemente... ¡más que la sesión en el campo!

Dan Cookson, Bumble Bees (Inglaterra)

Aunque estéis entrenando a un equipo de edades variadas, tenéis que recordar que vuestro grupo no habrá tenido ningún entrenamiento de rugby junior o mucha experiencia de juego a no ser que haya sido el juego de rugby tag, pero vuestros nuevos jugadores suplirán esta carencia con toneladas

de entusiasmo. Si podéis, cread un ambiente de diversión, que se centre en los puntos fuertes de cada individuo y no en sus limitaciones. Algunas veces una sesión de entrenamiento planeada resulta demasiado difícil para algunas personas. Entonces yo utilizo a la parte del equipo de más experiencia y a otras personas del equipo técnico para llevar a cabo el plan, mientras me concentro en adaptar y hacer una sesión a medida de las necesidades de cada individuo.

En nuestros primeros juegos, me di cuenta de que todas las estrategias utilizadas en el entrenamiento se iban a la porra. Pero con perseverancia, todas y cada una de las personas implicadas se convirtieron en un equipo. Además, el utilizar jugadas en el campo ayuda a que las personas con alguna discapacidad toquen todas el balón.

Y no os olvidéis, no necesitamos que nuestro equipo rival tenga personas con discapacidad para jugar en contra. Solamente necesitamos que sean jugadores de rugby que pueden hacer posible que todos participen.

Maeve D'Arcy, Sundays Well Rebels (Irlanda)

Hay que arrancar: si hay personas que quieren jugar, entonces hay que encontrar un club, un campo donde jugar y ... ¡lanzarse a ello! Y la cosa irá creciendo cuando empiece a funcionar el boca a boca y cuando se haga patente el respaldo del club. Las ayudas de la comunidad vecinal y de los estamentos gobernantes llegarán en el momento en que el equipo esté organizado y funcionando. Es mucho más fácil que la gente vea lo que sucede en el campo de juego, que intentar explicárselo en una sala de reuniones.

"He descubierto que algunos de nuestros jugadores con discapacidad son mejores que los jugadores sin discapacidad, con lo que ahora estoy teniendo en cuenta factores tales como habilidad, talla y experiencia, más que la capacidad." Gwilym Lewis

Los logros hasta el momento...

Recursos de vídeo

Cambiar el mundo a través de Mixed Ability



El proyecto Erasmus+ MIXAR



Mixed Ability mira primero a la persona



Entrenador de rugby Mixed Ability



Experiencias de arbitraje

Steve Richings

He tenido el inmenso placer de arbitrar rugby Mixed Ability varias veces. Los juegos en los que ellos participan son, invariablemente, una alegría constante. Y creo que esto se debe a varias razones. Claramente, los jugadores disfrutan al ser parte de un equipo donde se les incorpora e incluye, y donde se valora su aportación al deporte. En un juego que es intrínsecamente físico y competitivo, el cuidado y la compasión que se muestra hacia los compañeros es la expresión del verdadero espíritu del rugby.



Mike Dickenson

Me gustaría mencionar, antes de nada, que aquí no hay nada que temer. Es verdad que hay una diversidad de capacidades, lo cual, aunque presente un reto, es la razón por la que disfruto arbitrando estos partidos. Ver a los jugadores de cualquier capacidad jugar juntos es un auténtico placer para los ojos y se convierte en algo inolvidable. Las capacidades cubren un espectro que va desde jugadores con capacidad completa, hasta jugadores que tienen dificultades físicas severas. El juego se desarrolla, de algún modo, para que todos participen igualitariamente en un juego tan competitivo como es el rugby.

Las claves para arbitrar un juego con éxito son múltiples, pero la primera y principal es contar con una buena preparación. Una charla previa con ambos equipos establecerá el número y tipo de habilidades con las que contamos. Hay que estudiar todos los protocolos para cubrir, por ejemplo, lo que pasará cuando un jugador con cierta discapacidad reciba el balón. En realidad, y en todos los partidos que he arbitrado, ya que a estos jugadores se les identifica fácilmente, el equipo ha entendido lo que hay que hacer y ha adaptado rápida y consecuentemente el juego, según la necesidad que se presente en cada momento.

La otra cosa importante a recordar es que en el juego de rugby, la mayoría de los jugadores son capaces de correr, atacar, avanzar, pasar el balón y placar. Hasta un cierto punto, estos jugadores son competitivos y quieren ganar, con lo que hay que arbitrar el juego teniendo esto en cuenta.

Por último, divertíos. Los jugadores se divierten. Uníos a ellos en la diversión. Echaos unas risas y haced bromas. Es algo que todos apreciarán.



“Está claro que a los jugadores les encanta formar parte de un equipo donde se sienten no solo incluidos, sino valorados por la aportación que hacen”. Steve Richings

Arbitrar un juego de Mixed Ability es una alegría para el corazón.



“No hay diferencia alguna entre Mixed Ability y rugby convencional. Los jugadores saben cómo placar, cómo formar una melé, cómo lanzar y saltar en una línea. La maestría es increíble, la pasión por el juego, la misma. Arbitrar un juego de Mixed Ability es una alegría para el corazón”
Pedro Montoya, Árbitro de la FER y de la UE de Rugby

Formación de un equipo

Tenéis que decidir si tenéis el tiempo y el entusiasmo necesarios para comenzar a organizar un equipo de Mixed Ability. Si ese es el caso, hay que abrir un archivo que contenga toda la información previa.

Es necesario primero ponerse en contacto con organizaciones que presten servicios a las personas con discapacidad: institutos, centros de trabajo, centros de día o residencias e incluso las propias familias. Establecer contacto con gente que muestre entusiasmo por vuestra idea, que os ayude a llevar el mensaje a vuestra comunidad vecinal y local. Utilizad las páginas web de clubs, de periódicos locales, medios sociales de comunicación, y enviad

pósters informativos y correos electrónicos con información detallada a todos ellos.

Obtened datos personales de cada deportista. En ciertos casos será más útil obtenerlos de las familias o tutores.

Organizad una sesión de entrenamiento y seguimiento, invitando a todas las personas a que 'traigan a un amigo', o dadles un póster para que lo cuelguen en su instituto, en su centro laboral, su centro de día o su casa.

El boca a boca es la mejor herramienta de reclutamiento que existe. Aunque como pasa en todos los equipos, el número de integrantes subirá en ocasiones y bajará en otras.

¿Qué se necesita?



Deportistas
(rugby de edad abierta*)



Una persona organizadora
(conductora/lider)



Equipo técnico



Un club

* rogamos sigáis las pautas establecidas por vuestro órgano líder.

"Tengo síndrome de Asperger. Me es muy difícil comunicarme con otros, pero ahora siento y aprecio que formo parte de un equipo y que puedo hacer vida social en el bar con ellos después de los entrenamientos y de los partidos" Jagtar Bahra

Problemas frecuentes

Esperar que las personas con discapacidad recuerden todos y cada uno de los detalles específicos puede ser poco realista. Para ayudar a las familias, tutores y/o al personal de ayuda, hay que ofrecer una guía, intentar crear un simple folleto que cubra lo más básico, como por ejemplo:

Tacos de bota

Las personas no familiarizadas con el rugby pueden no ser conscientes de que hay que ajustar y apretar bien los tacos en las botas cada vez que los viejos y desgastados se estropeen del todo. Esto hay que hacerlo de forma regular.

Protectores bucales

Orientar para el ajuste de los nuevos protectores bucales.

Uñas

Hay que hacer ver, tanto a deportistas como al personal de asistencia, que las uñas tienen que estar siempre bien cortadas para evitar enganches o arañazos involuntarios.

Responsabilidades e independencia

Los personas nuevas necesitarán, probablemente, algo de ayuda para poder desenvolverse cómodamente a través de este nuevo medio y bandear esta nueva experiencia. Toda persona debería poder ser tan independiente como sea posible, comportándose, asimismo, comportándose conforme al código de conducta del club.



Beneficios para la salud

Dr. Mark Purvis, Director de 'Postgraduate GP Education' y de 'Primary Care', Servicio de Educación y Salud de Humber, condado de York.



Beneficios en el bienestar físico

Nuestros países se enfrentan actualmente a una epidemia de diabetes tipo 2, y todos necesitamos activarnos más. Sabemos que las personas con discapacidad se ven afectadas en mayor grado por problemas de tipo físico, aunque no estén directamente relacionados con sus discapacidades físicas. La participación activa en un deporte puede reducir significativamente los riesgos de contraer enfermedades importantes como diabetes, enfermedades del corazón, ictus o algunos tipos de cáncer. El ejercicio conlleva una puesta en forma que permite a las personas participar más plenamente en otras actividades de la vida diaria y a gozar de una vida más llena y más saludable.

Beneficios en el bienestar mental

Además de los bien conocidos beneficios de tipo físico del deporte y del ejercicio, hay también beneficios que se hacen muy patentes en nuestro bienestar mental...

Los deportes y el ejercicio pueden mejorar:

- El patrón y la calidad de nuestro sueño
- Los niveles de energía y la sensación de bienestar
- La autoestima

Los deportes y el ejercicio pueden reducir:

- Los niveles de estrés
- La depresión

Ansiedad

Los deportes pueden incluso reducir el riesgo de Alzheimer y de demencia.

Beneficios en el bienestar social

La participación en un deporte y el asociarse a un determinado club ayuda a crear lazos sociales. El "capital social" es un componente importante de la resistencia y adaptación de una persona, y le permite funcionar mejor en la sociedad. Las personas que juegan a rugby aprenden valores en rugby que son igualmente válidos fuera del campo de juego. Aquellos que han superado alguna barrera y han podido participar en un deporte son a menudo ejemplares, y una total inspiración para que otros miembros de la sociedad decidan estar más activos.

Riesgos, capacidad y autonomía

En un deporte de contacto como es el rugby, siempre existe el riesgo de lesionarse. Personas con TEA o discapacidad cognitiva pueden tener un umbral de dolor muy alto y no darse cuenta inmediatamente de hasta dónde llega la lesión que se han hecho. Creemos firmemente, con todo, que "si las personas tienen la capacidad de entender los riesgos de una posible lesión en un deporte de contacto, tienen también el derecho a jugar en ese deporte".

Mitigación del riesgo

Los partidos se juegan en un ambiente de amistad y de afecto que permite melés pactadas y suplencias rotatorias. Se puede enseñar a toda persona cómo responder a lesiones que se haga a sí misma, y/o que ellos produzcan a otros jugadores. El staff técnico deberá construir una lista en la que aparezca: característica de cada persona, medicamentos que toma, nombre del contacto médico de cada deportista.

Capacidad cognitiva

En todo tipo de deportes hay siempre un elemento de riesgo de lesión o daño, tanto si se le hace a otro deportista como si se trata de una autolesión.

El artículo 30 de la Convención de la UE sobre los derechos de las personas con discapacidad les concede a estas personas el derecho a disfrutar de la cultura, la recreación, el esparcimiento y el deporte en igual medida que lo disfrutaban las personas sin discapacidad, en ambientes que sean convencionales, no adaptados.

Cualquier persona que quiera practicar un deporte de contacto, deberá entender que incluso en actividades de no-contacto, existe el riesgo de lesionarse. Es importante que todas las personas comprendan lo que esto significa con respecto al dolor, a su tratamiento y a sus posibles consecuencias. Solamente así podrán decidir, o no, adherirse a este tipo de deporte.

Si no estás seguro de que alguien cercano a tí entienda perfectamente los riesgos existentes, te mostramos ahora una simple manera de ayudarles a entender:

Comunicar los riesgos...



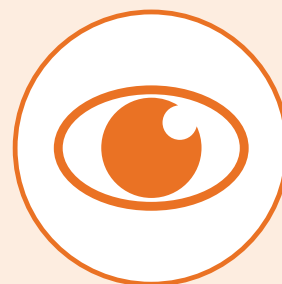
Documento de lectura fácil



Enséñales fotos o pictogramas



Escenarios reales



Respuestas visuales

"Tengo parálisis cerebral y a la gente no le hacía mucha gracia cuando empecé a jugar al rugby. Ahora puedo correr, me siento más fuerte y más independiente." Paul Whyatt

Protocolos

Siempre es una buena idea, y algo muy práctico, tener los detalles médicos de todas las personas a mano en todos los entrenamientos y en los partidos, y tenerlos listos para el personal médico del campo donde se juegue.

Algunos deportistas tienen condiciones médicas complejas, como diabetes, parálisis cerebral, epilepsia, problemas cardíacos o problemas de salud mental. Tenemos que reconocer que todos experimentaremos problemas con nuestra salud en algún momento de nuestra vida, y la línea que existe entre alguien con discapacidad y alguien sin discapacidad puede llegar a ser muy fina.

Antes del partido

Para poder asegurarnos de que se va a jugar con buen espíritu de camaradería, es esencial que les demos a las personas del otro equipo una charla previa en vestuarios, como también al árbitro, una breve información antes del partido, para que todos sepan a qué atenerse. Aunque se haya jugado contra un equipo local anteriormente, cada partido puede tener personas nuevas que no saben exactamente qué asumir.

La discapacidad cognitiva no siempre es evidente o visible

Al comienzo de cada partido, párate a considerar el nivel de contacto que se requiere para frenar a un jugador. En Mixed Ability, habrá personas que no necesiten un placaje duro para pararles, sino el uso del sentido común más bien, y ya les habrás sujetado y dado la vuelta. Igualmente, si arrebatas el balón abruptamente a una persona con mayor necesidad de apoyo, no le va a sentar bien.

Las personas más experimentadas deberán ayudar...

- Sin jugar ellas solas y corriendo a través de los contrarios en esta primera fase del juego.
- Comunicando claramente con las personas con discapacidad para que el equipo contrario pueda medir y calcular su habilidad y su confianza al entrar en contacto físico.
- Calmando cuando alguien de cualquiera de los dos bandos no juegue con el mismo compañerismo que el resto de personas.
- Involucrando a toda persona para que, incluso aquellas con mayor dificultad, puedan entrar en contacto con el equipo rival. El rival también deberá colaborar en este sentido.

Jugar con otro equipo de Mixed Ability

Para asegurarnos de que el juego se produce con respeto y camaradería, es esencial darse cuenta de que los estilos de jugada pueden variar ligeramente. Por ejemplo, las personas con discapacidad en el equipo Gladiators de Clan y de Swansea son muy distintivos porque llevan, respectivamente, protección en la cabeza y/o shorts de diferentes colores. Los jugadores del Bumbles y del Warriors han afirmado que ellos no quieren que se les singularice como “diferentes del resto del equipo”. Y los órganos rectores de RFU (Unión Federativa de Rugby, de Inglaterra) y de WRU (Unión Mundial de Rugby), hasta el momento, respetan esta elección.

Las ganas en el juego

La mayoría de las personas con discapacidad han dejado claro que disfrutan del contacto físico y de la oportunidad que se les brinda de hacer uso de una cierta agresividad en el campo. Pero el juego entre dos equipos debería ser siempre competitivo, nunca humillante ni vergonzoso. Querer ganar a toda costa nunca debe ser la meta de ningún jugador.

Los sistemas de identificación se pueden utilizar si los jugadores así lo quieren, pero nadie puede imponérselos. Muchas personas deportistas con discapacidad han afirmado claramente que no quieren que se les singularice. Cada equipo sabe lo que funciona mejor para su grupo de deportistas, así que intentar imponer un único sistema podría ser un error. Hay ciertas cosas que funcionan en ciertos contextos, pero no en otros.

Hay que recordar que las palabras clave aquí son MIXTO (mixed) y CAPACIDAD (ability). Si uno de los equipos lleva al campo demasiadas personas sin discapacidad, tendrá que ser debido a que se hayan producido lesiones o a que no haya una disponibilidad de los miembros del equipo con discapacidad.

Evaluaciones del riesgo

La prevención de lesiones se dirige mejor mediante la evaluación de riesgos, siempre concentrándonos en las técnicas apropiadas (placaje, por ejemplo), y contando siempre con equipo técnico expertos y cualificados, y con árbitros que pueda enseñar y dirigir el juego correctamente.



Salvaguardia

La seguridad en el deporte es un tema de capital importancia, tanto para el staff técnico como para el voluntariado. Esta serie de reglas y normas está ya más que establecida para el deporte infantil y juvenil, pero ahora debemos incorporarlas al deporte adulto, ya que estamos incrementando el número de participantes en deportes convencionales que tienen un importante grado de vulnerabilidad y están, por tanto, en situación de mayor riesgo.

¿Qué significa ‘salvaguardia’ en realidad?

La definición de la palabra salvaguardia es: “protección de un salvoconducto”. Consecuentemente, existe una responsabilidad de mantenerse a salvo de daños, abusos o negligencia, así como de ‘guardar’ los derechos que conducen al bienestar general.

Para poder proteger a adultos vulnerables en situación de riesgo, el staff técnico y el voluntariado debe entender el significado básico y principal de lo que es el abuso, el maltrato, o la negligencia, y bajo qué formas se suelen presentar.

A pesar de que los principios de la salvaguardia parecen ser relativamente simples, pueden complicarse bastante cuando se intentan poner en práctica. Por lo tanto, y para poder reconocer una situación de daño manifiesto, se tiene que llevar a cabo una formación específica, en todos los deportes, a todo el staff técnico y al voluntariado. Esto es de una importancia clave para asegurar niveles nacionales mínimos de protección a los participantes vulnerables, en todas las esferas y variedades del deporte.

El mensaje esencial es que la salvaguardia es una responsabilidad de todos. Habrá momentos en que estaremos entrenando y jugando con gente vulnerable. Todos los clubs deportivos tienen una política de salvaguardia de la infancia, y necesitamos asegurarnos de que se pongan en marcha los procedimientos para conseguir también una para adultos vulnerables.

Los clubs Mixed Ability siguen la normativa de sus órganos rectores en materia de salvaguardia. Si necesitáis más información, contactad, por favor, con el Oficial de Salvaguardia en vuestro club.

“Vengo al club a jugar rugby con mis amigos. Ojalá pudiera decir que es puramente altruista, pero por mucho que me guste ayudar a los chicos, y verlos mejorar y disfrutar, también vengo porque me encanta. ¡Estoy muy orgulloso de formar parte de una panda de amigos tan increíble!” Josh

Valores fundamentales

En 2009, las federaciones que componen los miembros de World Rugby nombraron la integridad, la pasión, la solidaridad, la disciplina y el respeto como los conceptos esenciales que definen el rugby.

Actualmente, esta serie de valores es conocida como los valores de World Rugby. De hecho, están incorporados en las leyes de juego del rugby de World Rugby. Este es un documento orientado a preservar el carácter distintivo del rugby, tanto dentro como fuera del terreno de juego.

Los valores esenciales del rugby hacen que quienes comiencen a practicarlo entiendan enseguida el espíritu de este deporte y lo que le hace único como un ejercicio en el que juegan personas de toda condición física, talla y habilidad.

Integridad

La integridad es fundamental para la estructura del juego y nace de la honradez, del juego limpio. Se desarrolla dentro del espíritu que persigue este deporte. La victoria a cualquier precio no tiene cabida aquí.

Pasión

En el mundo del rugby está impregnado de un gran entusiasmo y una gran pasión. El rugby genera emoción, arraigo y un sentimiento de pertenencia a la familia del rugby. La diversión es máxima para jugadores y público, y tanto árbitros como organizadores lo saben bien.



Solidaridad

El rugby es el marco perfecto donde se crean amistades de por vida, se crea camaradería, trabajo en equipo y una lealtad que rompe barreras culturales, geográficas, políticas o religiosas. El rugby Mixed Ability celebra esta diversidad y la pone al servicio del juego.

Disciplina

La disciplina es una parte intrínseca del juego tanto dentro como fuera del campo, que se refleja en el respeto hacia unas normas y regulaciones, pero también hacia los valores esenciales del rugby.

Respeto

Los equipos de rugby Mixed Ability estarán formados por deportistas de toda clase y condición. El respeto hacia los compañeros, hacia los rivales, los árbitros y cualquiera involucrado de un modo u otro en el rugby es imprescindible para cualquiera que forme parte de esta familia. Hay que potenciar el esfuerzo y el compromiso por encima de la crítica.

Preguntas frecuentes

¿Quién puede jugar al rugby Mixed Ability?

Cualquier persona puede jugar a rugby Mixed Ability, independientemente de los obstáculos del pasado como discapacidad, género, edad, historia familiar o nivel de confianza en sí misma. Los equipos se suelen conformar con personas con discapacidad y sin discapacidad. Algunos clubes están dando pasos hacia la participación de niños y niñas de todos los niveles de capacidad en actividades de rugby sin contacto. De este modo, podrán desarrollar su confianza y sus habilidades, bien para unirse eventualmente al equipo que les corresponda por edad, bien para formar parte del equipo adulto de rugby Mixed Ability. Habitualmente, las personas participantes suelen conocerse al inicio de los entrenamientos, sin importar la edad o el género, para realizar juegos de habilidades y de contacto leve. Además, los equipos podrían optar por considerar la formación de equipos de rugby Mixed Ability a 7 femeninos, ya que su popularidad va realmente en aumento dentro del rugby Mixed Ability.



¿Qué tipo de rugby es?

No se trata de un rugby adaptado, ya que hay contacto total, siguiendo las leyes del juego de World Rugby, aquí también hay contacto total, con la salvedad de que las melés son pactadas (el principio que se aplica para que los jugadores con síndrome de Down y propensos a la fusión cervical puedan participar en las posiciones de primera línea). La experiencia nos demuestra que tener un reparto aproximado de 50% entre personas con discapacidad y personas sin discapacidad es un equilibrio perfecto.

¿Cuentan las personas con discapacidad con un seguro igual al de las personas sin discapacidad?

Las sesiones de prueba y los entrenamientos iniciales del rugby Mixed Ability necesitan ser consensuadas por parte del club, de forma que los jugadores estén cubiertos por un seguro. Aseguraos de que conocéis las reglas de los estamentos rectores nacionales acerca de rugby de edad abierta y de los adecuados seguros.

¿Por qué rugby Mixed Ability?

Tradicionalmente, a los deportistas con discapacidad se les ofrece participar de forma esporádica o regular en actividades en las que compiten con otros individuos con discapacidad. El rugby Mixed Ability potencia la pertenencia a un club con personas sin discapacidad, lo cual va más allá del simple hecho de dar las mismas oportunidades e inspira a la sociedad local a tener una cohesión entre el rugby y la comunidad de personas con discapacidad. Esto se puede constatar de forma clara cuando las personas del equipo de rugby Mixed Ability conviven en el bar con el primer equipo del club.

¿Debe preocuparnos el placar a jugadores con discapacidad?

Todas y cada uno de las personas de rugby Mixed Ability han elegido jugar al rugby, por lo que son conscientes de que pueden experimentar las lesiones propias de cualquier deporte de contacto. Algunas personas con discapacidad alcanzarán un cierto nivel de rugby y necesitarán placar del modo convencional, del mismo modo que los jugadores sin discapacidad. Si la persona, claramente más vulnerable, que porta un balón se aproxima a tu posición, acompañarle al suelo rodeándolo con los brazos bastará. La confianza entre los equipos se ve reforzada con la disputa regular de partidos.

¿Cuál es el cometido de los managers o 'líderes' de equipo?

Este es un papel fundamental dentro de un equipo de rugby Mixed Ability. Tener conocimientos o haber entrenado a alguien con discapacidad cognitiva tiene un valor incalculable a la hora de guiar al equipo y al club para afrontar los desafíos derivados de la inclusión, el saber mantener a estos jugadores concentrados y satisfacer sus inquietudes personales. Un equipo de rugby Mixed Ability seguramente necesite una serie de refuerzos extra, tales como folletos para deportistas y sus tutores, con recordatorios de las fechas y horarios, y una lista del equipamiento necesario para entrenamientos y partidos. La mejor manera de llevar a cabo esto es involucrando

a todos los implicados, incluyendo familiares o tutores, organizaciones colaboradoras, comités o grupos organizadores, asesorando a los clubs en cuanto a los nuevos requisitos y aplicaciones de acceso a ayudas económicas. Las duchas, por ejemplo, son normalmente consideradas inaccesibles para jugadores con parálisis cerebral, al ser de diseño anticuado.

¿Consejos en cuanto a viajar con un equipo de rugby Mixed Ability?

Lo que venimos experimentando es que la ayuda de una amistad, un apoyo funciona bastante bien. Esto consiste en asignar a una persona sin discapacidad, otra que tiene discapacidad. A menudo las parejas surgen de forma natural y siempre se ayuda a la persona con discapacidad a reforzar su confianza. Hay muchas historias de personas que, cuando están de viaje, visitan locales nocturnos por primera vez, por ejemplo. Por supuesto, no podemos hablar de estas experiencias aquí, ya que lo que pasa en los tours, se queda ahí. En caso de perderse, todos los jugadores cuentan con una pequeña tarjeta plastificada con el móvil de la persona responsable del tour y una frase simple explicando que se trata de un jugador de rugby que requiere del apoyo adecuado.

Este deporte se cimenta en el trabajo en equipo, el respeto y la diversión. Del mismo modo que es posible tratar a todos los jugadores por igual, el rugby Mixed Ability es una buena oportunidad para que ciertas personas disfruten y deslumbren.

"Me adherí al club porque quería tener una oportunidad de entrar en un equipo de rugby de nuevo, después de que se acabara mi carrera profesional debido a una lesión que sufrí en marzo." Nick

¿Cómo te puede ayudar IMAS?



El programa de Acreditaciones Mixed Ability de IMAS

Como personal técnico, como club o como federación, se puede obtener una certificación IMAS a través de un curso de formación con los correspondientes recursos educativos. Este curso es un requisito de los socios involucrados para ser apoyados por IMAS, para cada paso de su recorrido en Mixed Ability. Hay tres categorías posibles:

Certificación Mixed Ability

Para personas cualificadas como “entrenador” que demuestran el compromiso y el empeño de ofrecer y promover entrenamientos en Mixed Ability.

Acreditación Mixed Ability

Para clubs deportivos que albergan equipos Mixed Ability y se comprometen a proporcionar un entorno seguro, acogedor e inclusivo para todos los participantes, promoviendo la filosofía IMAS.

Afiliación Mixed Ability

Para personas socias y federaciones que demuestran un compromiso para promover el Manifiesto y los deportes Mixed Ability.

“Este fue uno de los más positivos e impresionantes eventos de entrenamientos a lo que he asistido en toda mi vida. Mixed Ability es, ciertamente, algo que quiero promocionar y con lo que me quiero comprometer”. York GP, después de asistir a un curso de entrenamiento de IMAS.

Notas

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Agradecimientos

Esta guía se ha hecho realidad gracias al programa de Socios Colaboradores Deportivos Erasmus+, que está respaldado por la Comisión Europea.

Nos gustaría agradecer a todos aquellos que han contribuido a la culminación de esta guía, sobre todo a nuestros socios MIXAR, a la Federación Italiana de Rugby, a la Federación Española de Rugby, a Rugby Vlaanderen, al equipo Sundays Well Rebels, a Per Formare, y al Instituto por la Inclusión en la Comunidad de la Universidad de Salamanca, INICO.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Más información, envíe un correo electrónico a contact@mixedabilitysports.org o visítenos en línea ...

IMAS_sport4all

MixedAbilitySports

IMAS_sport4all

www.mixedabilitysports.org