CARTILLA PARA DEPORTISTAS

PROYECTO

SPORT POWER 2

Generación de contenido:

Arcángeles Fundación para la Rehabilitación Integral

Stevens Ruiz Pérez
Profesional en Cultura Física y Deporte
Especialista en Entrenamiento Deportivo
y en Alta Gerencia y Desarrollo Deportivo

USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

SPORT POWER 2

arcangeles

Este Boletín es posible gracias al generoso apoyo del pueblo estadounidense a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID). Los contenidos son reponsabilidad de Fundación Arcángeles y no reflejan necesariamente las opiniones de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos.

USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

SPORT POWER 2

arcangeles

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- **El valor social del logro deportivo**
- **El ídolo deportivo como modelo social**
- **El deporte como medio para la equidad de género**
  - Khalida Popal
  - Paola Martínez
- **El importante papel del deporte para la reconciliación**
  - Dominique Bizimana
  - Samuel Bocanegra
- **El deporte contra las barreras sociales de la discapacidad**
  - Natalie du Toit
  - Marlon Ospina
- **Referencias bibliográficas**

EL VALOR SOCIAL DEL LOGRO DEPORTIVO

La orientación conceptual de todo el proceso del deporte paralímpico apunta hacia la consideración de que los participantes del sector son deportistas en el pleno sentido de la expresión y no discapacitados que hacen deporte. La Conferencia Internacional de Deporte Adaptado (2003) lo expresa claramente cuando plantea:

> ***"El Deporte Adaptado no tiene que llevar adjetivos: es deporte. El deportista paralímpico tiene el derecho a que se le reconozca la igualdad de trato deportivo, institucional y social".***

Los logros en el escenario deportivo de los atletas del sector paralímpico, no sólo son importantes en el marco del resultado específico de la competencia, sino que tienen **un importante valor para contribuir con el cambio de la relación social hacia las personas con discapacidad.**

Se puede citar aquí el caso particular de los Juegos de Londres de 2012, en donde luego de los Juegos, **una encuesta realizada entre la población británica, evidenció que el 81% de los adultos británicos manifestaron que los deportistas paralímpicos habían tenido un positivo impacto en la forma como las personas con discapacidad eran consideradas en el país.** Uno de cada tres adultos del Reino Unido encuestados, manifestaron haber cambiado su actitud hacia las personas con discapacidad (World Conference for Physical Therapy. 2013).

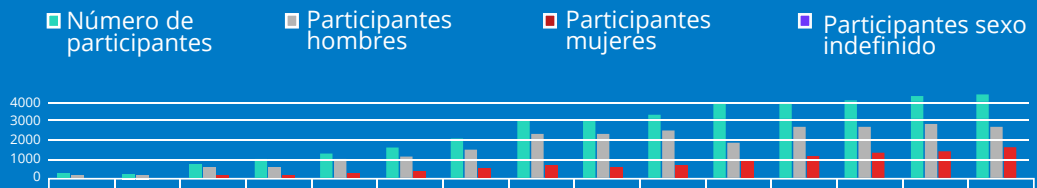
El importante nivel de desarrollo deportivo y social alcanzado por el movimiento paralímpico se evidencia con cada versión de los Juegos Paralímpicos en donde se establecen nuevos récords de participación de países y atletas. **Es así como en Londres 2012 se logró una cifra récord de participación de 164 países.** En la tabla 1 se ilustra sobre la dinámica de crecimiento de la participación de países en los Juegos Paralímpicos.

Número de países participantes

Tabla 1. Número de países participantes en Juegos Paralímpicos

En esa misma línea, se observó **en los Juegos Paralímpicos de Río 2016 un récord de participación de atletas con 4.328.** En la tabla 2 se ilustra igualmente la dinámica de participación de atletas en cada versión de los Juegos Paralímpicos.

Participantes por género en los juegos paralímpicos de verano



1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016
209	266	775	992	1271	1654	2105	3041	2999	3255	3879	3808	4011	4245	4328
164	195	578	654	1000	1225	1569	2370	2300	2465	1890	2644	2629	2742	2657
45	71	197	268	270	431	536	671	699	790	989	1164	1382	1503	1671
0	0	0	0	1	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Tabla 2. Relación de deportistas hombres y mujeres participantes en Juegos Paralímpicos Rio 2016.

El aumento del número de países y de atletas participantes corresponde, por lo menos teóricamente, con **el interés y las acciones desarrolladas al interior de los países participantes por brindar opciones de práctica deportiva a la población con discapacidad,** hecho que permite considerar una mejor calidad de vida para los participantes de estos procesos.

EL ÍDOLO DEPORTIVO COMO MODELO SOCIAL

Se entiende como el ídolo aquella persona que destaca en alguno de los campos de la esfera social, generando escenarios de admiración, que llega incluso en algunos casos a la idolatra. Por su parte, **se considera como modelo (social) a alguien cuyo comportamiento genera una relación social con sus admiradores que va más allá del seguimiento temporal de su "éxito" y se convierte en un referente en el campo deportivo y personal.**

Tradicionalmente se ha relacionado la imagen de los deportistas de éxito como los modelos de positiva influencia sobre niños y jóvenes. Esto obedece a múltiples factores, entre ellos principalmente, la valoración del esfuerzo y la disciplina para el logro del éxito en el campo deportivo.

El fenómeno del ídolo deportivo es una construcción social. Cada sociedad buscó en sus narraciones ídolos que sirvieron para reivindicar su cultura y sus valores. Es así como los ídolos del deporte han asumido importante valor social en determinado histórico y político. Esta situación existe desde la antigüedad; ya en el marco de los Juegos Olímpicos celebrados durante más de mil años en la Antigua Grecia, **en donde los vencedores de las competencias adquirían un carácter casi mítico y sus hazañas se reprodujeron verbal y escrito por generaciones**. Algunos de estos relatos han llegado hasta nuestra época.

La metáfora tradicional del héroe guerrero, exaltado por la literatura o el cine, está materializada, hoy en día, en la imagen del ídolo deportivo. A este nuevo héroe se le considera capaz de lograr hazañas imposibles para otros de su especie, "del ídolo siempre se espera algo fuera de lo común, una esencia aunque sea momentánea que lo diferencie de los demás morales (Mata, 2000). **Los ídolos deportivos evocan entonces la imagen a los grandes héroes y líderes militares, políticos e intelectuales, que fueran objeto de la idolatría en tiempos pasados.**

La motivación de la práctica deportiva entre niños y jóvenes está muy asociada con sus ídolos deportivos, quienes, con frecuencia, tienen mayor influencia en esta adhesión (a la práctica deportiva) que sus padres o educadores (Rychtecký, 2013). Se ha establecido que el mayor interés por los modelos deportivos se genera sobretodo en la infancia y adolescencia, luego este periodo la tendencia tiende a disminuir (Mendez-Gimenez, et alt, 2008).

Desde un punto de vista práctico, la idolatría de importantes deportistas se relaciona actualmente con el éxito profesional (Moscoso y Pérez, 2012), que en la mayoría de los casos no está ligado exclusivamente con el tema deportivo, sino también con el económico y sobre todo al mediático. **Es claro que la influencia de deportistas tiene que ver con su acción dentro y fuera de la cancha, resaltando en este aspecto temas relacionados con su vida personal.**

El mundo actual del mercadeo en el cual los deportistas representan empresas, los patrocinadores y la prensa manejan sus imágenes, para lograr el posicionamiento de marca, situación que los convierte en producto de la industria del entretenimiento la mercadotecnia situación que genera la discusión alrededor de la esencia del deporte y sus categorías de valores. En este caso es importante destacar que, aun sin proponérselo, **los deportistas de alto nivel se convierten en un referente social para niños y jóvenes; por lo tanto, se espera de ellos un comportamiento ejemplar tanto en el escenario deportivo, como fuera de él.**

Una situación que suma a la discusión sobre el tema está relacionada con las redes sociales, que han permitido poner en conocimiento público, casos en que el comportamiento de los deportistas-ídolos no corresponde con lo esperado dentro o fuera del escenario deportivo, situación que pone en discusión sobre esta positiva influencia tan comúnmente considerada. Gutierrez (1995, p 19), lo expresa de la siguiente manera" ...del mismo modo que los comportamientos positivos y éxitos de los ídolos deportivos constituyen un envidiable ejemplo a imitar por millones de jóvenes en proceso de formación y desarrollo, asimismo estos otros ídolos nefastos y sus comportamientos reprobables, terminan influyendo y causando mella en la forma de interpretar y valorar el deporte". El mismo autor, alerta sobre el peligro de prácticas deportivas mal desarrolladas: **"Algunos programas de iniciación deportiva copian los modelos del deporte profesional, empobreciendo el deporte espontáneo de los niños y contribuyendo a la aparición de conductas opuestas al juego limpio, lo que supone la creación de un entorno negativo para el desarrollo moral y social de niños y jóvenes" (ídem).**

Aun así, sigue vigente la consideración del deporte como propicio escenario para la transmisión de valores e importante contribución al desarrollo integral de niños y jóvenes participantes en el proceso.

EL DEPORTE COMO MEDIO PARA LA EQUIDAD DE GÉNERO

Tradicionalmente el deporte ha sido asumido como una actividad masculina. Desde los orígenes del deporte competitivo en la antigua Grecia los Juegos Olímpicos fueron un escenario restringido para las mujeres. Su presencia no sólo era prohibida en la competencia, sino que no les era permitido asistir a los eventos celebrados en los escenarios deportivos.

Este panorama ha cambiado significativamente y la mujer ha logrado abrirse paso reivindicando su derecho a la práctica deportiva en igualdad de condiciones que los hombres y sobreponiéndose a los múltiples prejuicios y estereotipos que limitan las posibilidades de su participación en el escenario competitivo.

Sin embargo, es importante reconocer que aún se está muy lejos de lograr una verdadera equidad de género en cuanto al acceso a la práctica como también a la valoración social de la misma. **La participación histórica de las mujeres en el deporte ha permitido romper con paradigmas de tipo sexista y ampliar las posibilidades de desempeño individual en un campo que tradicionalmente se consideró como masculino.**

Se debe entender el objetivo de lograr la plena participación de la mujer en el deporte como ruta hacia el logro de una participación plena de la mujer en la sociedad.

Siendo el deporte un reflejo de la sociedad en la cual se desarrolla, las limitaciones, exclusiones y discriminaciones por género o cualquier motivo se constituyen en una violación y casi afrenta al espíritu integrador mismo del deporte y sus prácticas. **La lucha por el derecho a la práctica deportiva es un referente para la lucha contra la discriminación en otros campos de la vida social y una forma de generar una visibilidad positiva sobre posibilidades reales de desempeño de la mujer en el escenario deportivo y social.**

Una tendencia que afecta negativamente la situación es la que se presenta en la prensa como es la de trivializar la actividad deportiva haciendo referencia a temas relacionados con su atractivo físico o rasgos de personalidad con los cuales se opaca la calidad deportiva de las atletas (Mendez-Gimenez, et. Alt, 2008).

En la En la ruta hacia el logro de la equidad de género en el deporte, para los Juegos Olímpicos de Londres, el Comité Olímpico Internacional envió un poderoso mensaje que se convirtió en meta y directriz, para esos Juegos; todos los países participantes deberían incluir mujeres en sus delegaciones. Esta condición, apenas lógica, encontró algunas barreras culturales y puntualmente de tipo religioso en algunos países, pero aun así se insistió y después de 116 años de celebración de los Juegos Olímpicos, en Londres, por primera vez, todos los 204 equipos nacionales incluyeron deportistas mujeres en sus delegaciones. El porcentaje de participación femenina en el evento fue del 45%; producto de esto, para los Juegos Olímpicos de Río el porcentaje subió al 45,6%.

Para los Juegos de Tokio 2020 el reto es aún mayor, puesto que el Comité Olímpico Internacional ha generado **cambios significativos en el programa de competencias, que buscan entre otros objetivos, lograr el balance de participación femenina en el evento, que en total será de 48,8%.** Para tales efectos, en varios deportes se realizaron cambios en la programación incrementando la participación femenina.

En el escenario paralímpico igualmente se ha avanzado mucho. **En cada versión de los Juegos Paralímpicos se observa la dinámica de aumento de participación femenina, hecho que se puede considerar como un reflejo de las políticas al interior de los países participantes con relación a las posibilidades de práctica de las mujeres con discapacidad**, pero no es esta una aseveración final y se hace necesario profundizar más en este tema.

En la tabla 2 se observa la dinámica de participación de deportistas y la creciente participación de mujeres en los Juegos Paralímpicos. A nivel nacional, este marco ha mejorado mucho. Sin embargo, y lo manifiestan las mismas deportistas que participan, aún falta un gran camino por recorrer.

Una situación que merece ser destacada es mencionar aquí la destacada participación de las deportistas nacionales en el escenario olímpico en donde han logrado cuatro de las cinco medallas de oro obtenidas por el país (María Isabel Urrutia en pesas en Sydney 2000, Mariana Pajón, oro en BMX en 2012 y 2016 y Catherine Ibargüen oro en Salto Triple en Río 2016).

Se debe resaltar también, el caso del fútbol como referente social de los cambios culturales que se están evidenciando por medio del deporte. Este deporte, tradicionalmente relacionado como una práctica masculina, estuvo cerrado históricamente a la participación femenina, para lo cual se argumentaron razones de carácter biológico (riesgo al a salud), de carácter estético (la afectación de la belleza) y de carácter ético (el lugar social de la mujer). **Las mujeres no sólo no tuvieron acceso a la práctica del fútbol, sino que encontraban juicios sociales por vincularse a una práctica asociada bajo un concepto que especificaba "que el fútbol es cosa de machos".** Este postulado históricamente instalado en el imaginario social, es reflejo no sólo de exclusión en el marco del deporte, sino reafirmación de dominación de un sistema patriarcal y de una forma de ejercicio de violencia simbólica (cultural).

En este marco, se constituyen en un importante aporte social, amén del deportivo, los logros de la selección Colombia femenina que participó exitosamente obteniendo el subcampeonato de la Copa América Femenina de 2010 y 2014, como de igual manera en los Mundiales de 2011 y 2015 y en los Juegos Olímpicos de 2012 y 2016. Aunque no se puede establecer una comparación frente a la pasión que envuelve la selección masculina (totalmente mediatizada por las empresas patrocinadoras), es claro que, gracias a este proceso, los hombres del país aprendieron a ver fútbol femenino en un proceso de acostumbramiento visual (e intelectual) que debe contribuir para cambiar la mentalidad machista y excluyente hacia las mujeres en una aspiración de un futuro sin la violencia de género que tanto nos afecta.

En un caso interesante de estudio, **en el proceso de consolidación del fútbol femenino a nivel nacional, primero se gestaron resultados importantes a nivel internacional para luego conformarse la Liga profesional colombiana, que se inició en el año 2017.**

Es importante mencionar que el inicio de la Liga Femenina estuvo ligada a la campaña “No es hora de callar”, que orienta su acción hacia la reivindicación de los derechos y contra todos los tipos de violencias hacia la mujer. **En un acuerdo firmado entre la División Mayor del fútbol, ONU Mujeres Colombia y El Tiempo Casa Editorial, se acordó el uso del fútbol como herramienta de sensibilización social frente al tema.**

En esta misma línea, ya la Confederación Suramericana de Fútbol-Conmebol creóla Liga de desarrollo del fútbol femenino en categorías sub 12, sub 14, sub 16 y reglamentó que a partir del año 2019 entrará en vigencia, para los clubes, la obligación de contar con un equipo de fútbol femenino y otro juvenil en rama femenina para poder participar de la Copa Sudamericana y la Copa Libertadores, obligando a aquello que por voluntad propia durante más de cien años no hicieron las ligas nacionales.

Finalmente, es importante destacar que **la vinculación de las mujeres en el deporte, no se trata solamente de la reivindicación de un derecho de participación en el deporte mismo, sino de participación plena en la sociedad** y que el deporte es un medio de positiva visibilidad para tales fines.

KHALIDA POPAL

Cambiando mentalidades a través del fútbol

Khalida Popal nació en Afganistán en la época en que el país se encontraba bajo el control del gobierno talibán. **En ese momento, debido a una interpretación ortodoxa de la religión musulmana, la vida de la gente era regida bajo severas normas de convivencia social.** En ese marco, las mujeres tenían muy pocas posibilidades de desempeño social.

Se consideraba que su papel era estrictamente de carácter doméstico como madre y esposa y era prohibido a las mujeres asistir a la escuela y universidad; no les era permitido trabajar ni ejercer profesionalmente como tampoco les era posible practicar algún deporte. Los talibanes fueron derrotados en el año 2001, pero la cultura religiosa ortodoxa islámica instalada en la mentalidad de la sociedad afgana dejó remanentes difíciles de cambiar. **En ese contexto agravado por el permanente conflicto armado entre diferentes grupos que querían tomarse el poder, la familia de Khalida, al igual que millones de familias afganas salió del país para salvar sus vidas.**

A Khalida le gustó el fútbol desde muy pequeña, "empecé a jugar fútbol desde muy pequeña con mis hermanos cuando vivíamos como refugiados en Pakistán durante el régimen talibán". A su regreso a Afganistán, empezó a asistir a la escuela con otras muchachas, todas mayores que ella, puesto que no habían podido estudiar debido a las prohibiciones. Un día su madre, una profesora de inglés del mismo colegio, le regaló un viejo balón de fútbol con el que Khalida empezó a jugar junto a otra compañera. Paulatinamente se fueron sumando al grupo otras jóvenes hasta que se completaron dos equipos que se reunían diariamente para entrenar y jugar.

Un día durante la práctica con sus compañeras de equipo, unos hombres se acercaron y destruyeron el balón, robaron sus maletas, las insultaron y amenazaron. "Hasta entonces no pensaba en la igualdad de género o en el empoderamiento de la mujer", confesó durante su intervención en la Conferencia de la FIFA por la Igualdad y la Integración. "Pero ese día cambié de idea. **Por el simple hecho de estar jugando al fútbol, fuimos atacadas. Me convencí a mí misma de que debía defender que la mujer tenía derecho a jugar al fútbol".** Decidimos con nuestras compañeras que el fútbol no sería para nosotros solamente un juego, sino una forma de levantar nuestras voces en favor de la igualdad de derechos. Mi madre se unió a nuestro grupo y nos ayudó en la campaña para reclutar nuevas jugadoras y realizar actividades de fútbol".

Esta situación se convirtió en hecho recurrente, "Los hombres nos insultaban de manera permanente, nos decían que nuestro lugar era en la casa y no en la calle, permanentemente nos amenazaban con golpearnos. Pero lo peor y lo más triste es que los peores insultos provenían de otras mujeres que nos insultaban con las peores palabras". **Como parte de su campaña, Khalida y sus compañeras continuaron con su tarea para popularizar el fútbol en otros colegios y la cantidad de practicantes continúo creciendo,**" ...en esa tarea empezamos a visitar las casas de las jugadoras para hablar con sus padres sobre el fútbol y los derechos de las mujeres, pero la mayoría de las veces nos expulsaban de sus casas y nos llamaban prostitutas".

Pese a las dificultades, cada vez había más jugadoras y equipos; así que decidieron acudir a la asociación nacional de fútbol para registrar los equipos y solicitar el desarrollo de torneos y la conformación de un equipo nacional. Sorpresivamente, en la asociación las aceptaron, aunque las razones no eran del todo deportivas, los directivos querían el dinero de la FIFA para el desarrollo del fútbol femenino.

“Nosotras les dimos nuestro presupuesto y ellos nos dieron el derecho a jugar”. Fue así como en el 2005 se registraron varios clubes y en el 2007, en un hecho histórico para el país, se conformó la primera selección nacional. En ese mismo año el nuevo equipo jugó su primer evento internacional en Pakistán. **“Luchamos por todo y contra todo. Sufrimos amenazas, discriminación de género, pero seguimos jugando, no solo por las futbolistas, sino por cambiar la situación de todas las mujeres de Afganistán, para que todas tuviéramos voz”.**

Su vida deportiva y las barreras que enfrentó permanentemente para su realización como futbolista la llevaron a entender que el problema no estaba centrado en el derecho de jugar fútbol, sino que el fútbol era el reflejo de las relaciones sociales y las limitaciones de participación social para las mujeres en su país y en otros países de similar orientación religiosa.

Sin embargo, y paradójicamente, mientras más exitosa era su ruta deportiva mayores dificultades encontraba en su vida social. **En esa época no sólo era mal vista la actividad deportiva para las mujeres, sino que la presión y los comentarios se fueron materializando en amenazas, cada vez más peligrosas.**

“Nunca ha sido fácil ser una mujer en Afganistán...es una sociedad dominada por los hombres que temen perder el control y el poder sobre las mujeres”. Los directivos del deporte, que públicamente manifestaban su apoyo, pero a nivel más cerrado, no estaban de acuerdo y procuraron bloquear toda iniciativa de desarrollo del fútbol femenino. Khalida siguió luchando, ya no sólo se trataba del derecho a jugar, sino que estaba decidida a que todas las mujeres tuvieran la posibilidad de jugar fútbol y que las jugadoras de los equipos de las ligas tuvieran salarios justos. Para esto se necesitaba hacer parte de la dirección del fútbol nacional y **fue así como luego de muchas dificultades se convirtió en la primera mujer en ocupar un cargo administrativo en la Federación de fútbol de su país.**

En esa nueva posición Khalida empezó a hablar con la prensa, no sólo sobre los derechos de las mujeres, sino también sobre corrupción y otras situaciones del órgano rector del fútbol en el país. En el año 2011 y producto de su acción deportiva y social, Khalida empezó a recibir amenazas de muerte que fueron aumentando en su intensidad y frecuencia. La experiencia le hizo entender que no se trataba de solo palabras y que, si permanecía en el país, su vida corría inminente peligro y tomó entonces una decisión que cambiaría su vida y la de su familia, emprendió un largo camino por hacía el exilio, inicialmente hacia la India a través de Pakistán y luego de varios intentos finalmente logró asilo en Dinamarca.

Estando en los campos de refugiados, pudo observar que muchas mujeres sufrían de estrés y depresión durante el tiempo que se encontraban de la definición de su situación jurídica, muchas de ellas no se recuperaban. Esto la llevó a crear su propia entidad, Girl Power Organization, con el fin de apoyar a las mujeres en esa difícil etapa, que en algunos casos se prolongaba por años.

> ***Su permanente lucha por lograr que las mujeres puedan practicar el fútbol la llevó también a diseñar un hiyab, prenda que, según la tradición musulmana de Afganistán, debe cubrir la cabeza de las mujeres.***

Este diseño permite entonces a las mujeres jugar fútbol sin alejarse de sus creencias como también evitar ser juzgadas y perseguidas por las personas que consideran que no deberían participar de la práctica deportiva.

Como ella misma lo explica; "esta prenda no sólo brinda comodidad física y mental, sino que también, puede salvar vidas ya que, al respetarse la tradición religiosa de cubrir sus cabezas, las mujeres de países musulmanes podrán participar de la práctica". Ella entiende y explica que todo tiene que ver con la mentalidad de la gente. **La mentalidad de muchas personas influenciadas por una interpretación ortodoxa y del Corán, hace que la posición de la mujer en el país no solo sea de desventaja, sino que tenga muchas limitaciones para su desempeño social.** "Las muertes por honor son comunes".

Una lesión de rodilla la alejó de las canchas, pero no del fútbol y ha seguido trabajando como coordinadora de fútbol femenino en Afganistán y como colaboradora de la UEFA y la FIFA en lograr equidad de género y en el desarrollo de campañas por medio del fútbol.

Hoy en día, Khalida dedica su vida a recorrer diferentes escenarios en el mundo en donde no sólo denuncia la situación de las mujeres en Afganistán y en países con similar orientación ideológica, sino que pretende con esta actividad generar mecanismos de presión y estrategias que permitan cambiar esa realidad y considerar así cambios en la sociedad que garanticen la participación plena en el marco de derechos de las mujeres.

PAOLA MARTÍNEZ

La estrella del rugby en Colombia

Paola Martínez nació hace 23 años en Otanche, municipio conocido por ser una de las fuentes de las mejores esmeraldas del mundo. Una noche, cuando tenía 16 años, viajando en una motocicleta, sin autorización de sus padres, sin permiso de conducción, y sin casco protector; tuvo un accidente que le cambió la vida. Debido a la oscuridad, a las malas condiciones de la carretera y a la alta velocidad que llevaba, en una curva del camino (del destino) perdió el control y se estrelló de frente contra un grupo de vacas que se encontraban en la carretera.

En ese entonces Paola estaba cursando grado 11, ***"estaba llena de planes, de cosas por hacer"*** y preparándose para ingresar a la universidad a estudiar medicina.

El accidente le generó una lesión de la columna vertebral a nivel cervical que le produjo cambios significativos en su cuerpo, particularmente la limitación de su movilidad, el funcionamiento de sus órganos internos y la disminución de la sensibilidad.

El dictamen médico fue una terrible noticia para su familia, pero sobre todo para ella, "nunca iba a volver a mover ningún miembro del cuello hacia abajo".

A partir de entonces Paola empezó a depender totalmente de otras personas para realizar cualquier tipo de actividad incluyendo su desplazamiento en silla de ruedas.

> ***"Para nadie es fácil pasar de estar bien, es decir hacer todo por sí mismo, bañarse, cepillarse, cambiarse, trasladarse, entre otras muchas cosas, a pasar a una silla de ruedas y tener que depender de otra persona hasta para lo más mínimo, porque nada más terrible que depender de otra persona".***

Así como le cambió el cuerpo y sus rutinas diarias, así mismo cambió su actitud ante la vida, ya no era la chica feliz, alegre y sonriente que todos conocían; se convirtió en una persona triste y sin ninguna expectativa de futuro. **La nueva situación de dependencia la llevó a perder todas sus ilusiones e incluso la llegó a considerar que su vida no tenía sentido: "...No entendía por qué me había pasado eso y lo único que quería era morir en ese hospital"**

Con el accidente todos sus planes se fueron al piso, no pudo continuar son sus estudios y su familia, buscando generarle mejores opciones de desarrollo, se trasladó a una ciudad más grande, en donde Paola tuvo mejores opciones de rehabilitación, pero que implicó que todos tuvieran que esforzarse demasiado para sostenerse económicamente y luego de un corto tiempo tuvieron que regresar a su pueblo.

Al cabo de tres años hubo un nuevo traslado, esta vez hacia Bogotá en donde tuvo acceso a terapias más especializadas. Fue allí en donde conoció a otras personas con condición similar hecho que le permitió ver las cosas de otra manera y en la medida que iba logrando mayores rangos de movimiento y que lograba algunos niveles de suficiencia para la vida cotidiana, se fue dando también una transformación interna, se fue haciendo más fuerte.

Durante las jornadas de terapias conoció a un jugador de la selección nacional de rugby en silla de ruedas, deporte del que ella, como la mayoría de la gente, nunca había escuchado. **El jugador le contó sobre el rugby, la rigurosidad de los entrenamientos, la dinámica de las competencias y de cómo a través de las prácticas se lograban mejorías a nivel físico y a nivel psicológico. A Paola le interesó todo lo que le relataron,** pero lo que más le llamó la atención fue que a pesar de que la lesión de él era mucho más compleja que la que ella había adquirido, el deportista evidenciaba mayores rangos de movimiento y lo más interesante, era que él se movilizaba solo por la ciudad, sin necesidad de alguien que lo apoyara. Otra de las cosas que más le causó curiosidad es que el rugby es un deporte mixto, es decir, que no hay equipos masculinos o femeninos exclusivamente, sino que en la cancha compiten hombres y mujeres en igualdad de condiciones.

El jugador la invitó a observar un entrenamiento y en caso que decidiera practicar se uniera al equipo. Fue así como decidió acudir a la práctica para entender mejor qué era aquello del rugby en silla de ruedas. En ese momento ella no sabía que esta invitación le cambiaría la vida nuevamente.

"Fui a verlos entrenar y de inmediato me enamoré del deporte, fue amor a primera vista, ver cómo chocaban, cómo corrían. Ver que había otras

personas con la misma lesión mía y que estaban muy recuperados me entusiasmó mucho y me motivó para empezar a entrenar". Con esta motivación y con una fuerza interior que ella misma desconocía se enfrentó a su primer día de entrenamiento."

> ***"Al principio me acompañaba mi mamá, pero un día me dije, si ellos pueden irse solos, yo también puedo, así que decidí llegar al entrenamiento por mis propios medios". El primer día tomé un alimentador, luego el Transmilenio y después rodé hasta el coliseo. Fue tan emocionante que lloré de la felicidad, sentí que había logrado algo que hacía mucho no hacía, ser independiente nuevamente. Fue algo muy bonito y así empecé a entrenar muy juiciosa".***

Cuando se inició el proceso de entrenamiento la familia y los amigos tuvieron mucha resistencia para su participación en el rugby en silla de ruedas. Desde afuera se ve como un deporte muy agresivo y había un temor que debido al choque permanente de las sillas se pudiera empeorar su condición física o quizás se pudiera afectar la cirugía que le habían realizado en la columna. Ante su interés por la práctica deportiva le recomendaron otras modalidades, pero los argumentos sobraron, Paola ya había encontrado una nueva motivación en su vida y así se lo hizo saber a sus padres, quienes, ante el entusiasmo y el compromiso demostrado por Paola, respetaron su decisión y desde entonces le brindaron todo su apoyo.

Al principio la adaptación al deporte fue muy difícil, en este proceso el entrenador y sus compañeros le ayudaron mucho y en la medida en que **Paola se fue haciendo más fuerte, evidenciando mejoría técnica y física, los otros jugadores empezaron también a exigirle cada vez más** y ese círculo de acción la fue haciendo cada vez mejor jugadora, hasta ganarse el respeto de los demás y un lugar en el equipo nacional; no por el hecho de ser mujer, sino por sus méritos en la cancha.

El rugby se convirtió en su mejor terapia; gracias a los exigentes entrenamientos no sólo logró consiguió una mejor condición física y una mayor independencia en su vida cotidiana; sino, tal vez lo más importante, **cambió su manera de pensar y de relacionarse con el mundo; el rugby la hizo más fuerte.**

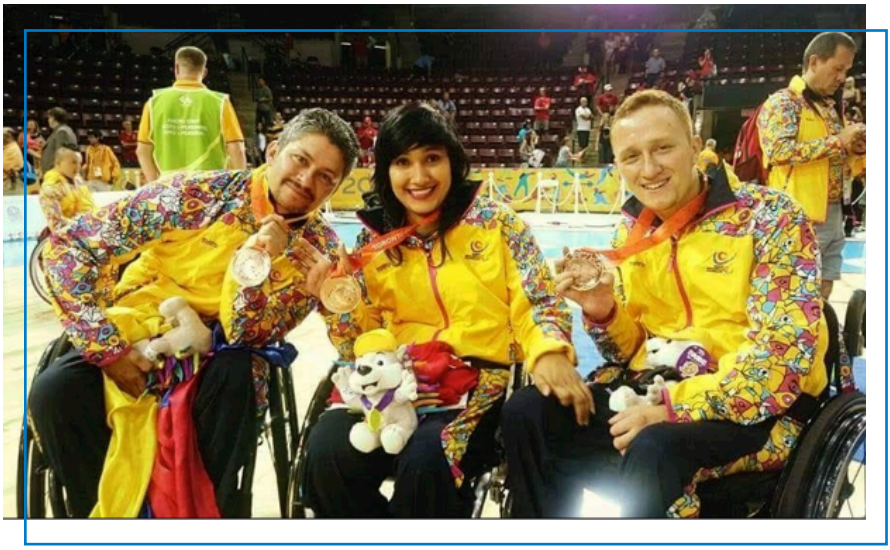
En su condición de miembro de la selección nacional, Paola ha participado en torneos en Polonia, Canadá, Paraguay, Suiza y Francia y en esta ruta ha tenido la oportunidad de competir contra Brasil, Argentina, Polonia, Alemania, Canadá, Nueva Zelanda y Estados Unidos, es decir, contra los mejores jugadores del mundo, quienes le reconocen su calidad deportiva.

Paola fue miembro del equipo de rugby en silla de ruedas que logró para Colombia la medalla de bronce en los Juegos Parapanamericanos de Toronto 2017.

En los partidos ella se exige al máximo y sus rivales la enfrentan como a cualquier jugador de la cancha y en el mundo del deporte, esta es la mejor manera de demostrar respeto.

Actualmente el rugby en silla de ruedas ya es practicado en varias regiones del país y gracias a la imagen de Paola, paulatinamente se han ido vinculando otras mujeres. **Paola vive en Bogotá, está iniciando sus estudios universitarios de psicología y sigue siendo la única mujer miembro de la Selección Colombia.**

> ***"Desde afuera el rugby parece un deporte muy rudo, pero no es tan difícil. En el juego los hombres me tratan de igual a igual y eso a mí me gusta, no quiero que piensen que porque soy mujer, soy delicada o me tienen que tratar con más cuidado o chocar más suave. ¡No!!! en la cancha me gusta el mismo trato que les dan a los otros jugadores".***



EL IMPORTANTE PAPEL DEL DEPORTE PARA LA RECONCILIACIÓN

En el marco de la Reconciliación es muy importante el proceso de superación de traumas (de víctimas y de victimarios) luego de la violencia, poniendo un cierre a un ciclo. En este caso, se hace referencia a un proceso a mediano y largo plazo orientado hacia la re-construcción de relaciones sociales entre los antagonistas (personas o grupos). Para tal fin se hace necesario crear un ambiente de confianza que permita romper ese círculo de odio, desconfianza, resentimiento, y sentimiento de venganza, tradicional de estos casos.

Tanto la resolución como la reconciliación consideran la creación de nuevas relaciones sociales, la diferencia es que las relaciones creadas desde la perspectiva de la resolución están orientadas a evitar el conflicto, o ponerle fin; es decir a generar las condiciones para una solución pacífica de las causas del conflicto, mientras que en la reconciliación la conformación de nuevas relaciones sociales se orientan a ayudar a la gente a restablecer relaciones y curar mentalmente luego de que el conflicto ha terminado.

En el marco de la reconciliación, es muy importante el reconocimiento del "otro", para tales efectos es de fundamental importancia romper las barreras producidas por el imaginario consolidado en las comunidades y que mantienen a los ex enemigos separados y con posibilidades, casi nulas, de compartir los mismos escenarios.

Las prácticas del deporte, considerando aquí su carácter emocional y la facilidad de acción de los participantes, permiten conocer de mejor manera y confiar en el otro. Ese "otro" que ha sido tradicionalmente referenciado como "el enemigo" y quien, aún sin conocerlo individualmente, sabemos que atenta contra aquello que nos es valioso.

Esta afirmación encuentra mayor relevancia cuando se trata de deportes de conjunto[1], en donde la dinámica de los mismos permite generar vínculos temporales entre los participantes. Se requieren, para tales efectos, contar con herramientas que permitan un mejor conocimiento, un reconocimiento, del "otro", como forma de buscar la consolidación de nuevas relaciones.

Durante la práctica deportiva se comparte un escenario lúdico. La conformación de un interés compartido con el "otro", como jugar en un mismo equipo de fútbol o ser hincha del mismo equipo, permite un acercamiento a ese extraño, que deja de ser tan extraño en las dinámicas del juego.

---

1. Aunque no es exclusivo de éstos.

En ese escenario ese “otro” adquiere atributos positivos: “Juega bien”, “ganamos”. Esta consideración aplica tanto para los participantes como para su grupo familiar acompañante, especialmente cuando los protagonistas son niños y jóvenes. Los eventos, pequeños o de liga generan diversión, esparcimiento y en general alegría a los participantes y espectadores. Se entiende que es más fácil desarrollar amistad cuando se comparte una experiencia agradable antes que una tradicional o rutinaria; asimismo, es más fácil transmitir una idea de acercamiento cuando existe un escenario libre de presiones externas y marcado por un estado de ánimo positivo.

El desarrollo de proyectos de base con miembros de grupos enfrentados anteriormente (ex enemigos) trabajando conjuntamente brinda la posibilidad de compartir experiencias y de generar un acercamiento temporal. Una de las estrategias más utilizadas en este escenario es la de la realización de eventos deportivos (competiciones) en las cuales participan equipos mixtos, es decir, equipos conformados por miembros de grupos ex enemigos con un factor de identidad superficial (transitoria), como el nombre de los equipos definidos por el consenso de los jugadores y por uniformes de colores diferentes a los que los identificaban (enfrentaban) tradicionalmente.

En el mundo, existen referencias importantes que resaltan la implementación de programas basados en deporte como medio para generar la reconciliación en el marco de un pos acuerdo. De manera relevante se puede citar Finlandia (1918), Ruanda (1994) y Sudáfrica (1995), casos en los cuales, mediante una consolidación de objetivo común (una idea de país futuro) se logró mediante diferentes mecanismos, entre ellos, el deporte, catalizar los conflictos latentes y reorientar las relaciones sociales hacia un estado inicial de convivencia y posteriormente hacia unas nuevas formas de relación social, dejando atrás el tema del conflicto.

Un tema importante en este marco es que el tema de la reconciliación no sólo apunta a la construcción de nuevas relaciones sociales, sino también de las víctimas con su propia experiencia como medio de sobreponerse a la acción de los victimarios. En este escenario, el deporte, bien orientado se puede emplear como medio de redignificación de la existencia. Las prácticas del deporte implican la participación dentro de un contexto de equipo, en el cual de manera permanente se requiere la participación individual como medio para el logro de los objetivos colectivos, aún en modalidades individuales.

Mediante la práctica deportiva ocurre un proceso de fortalecimiento de:

Liderazgo

Empoderamiento

Autoestima

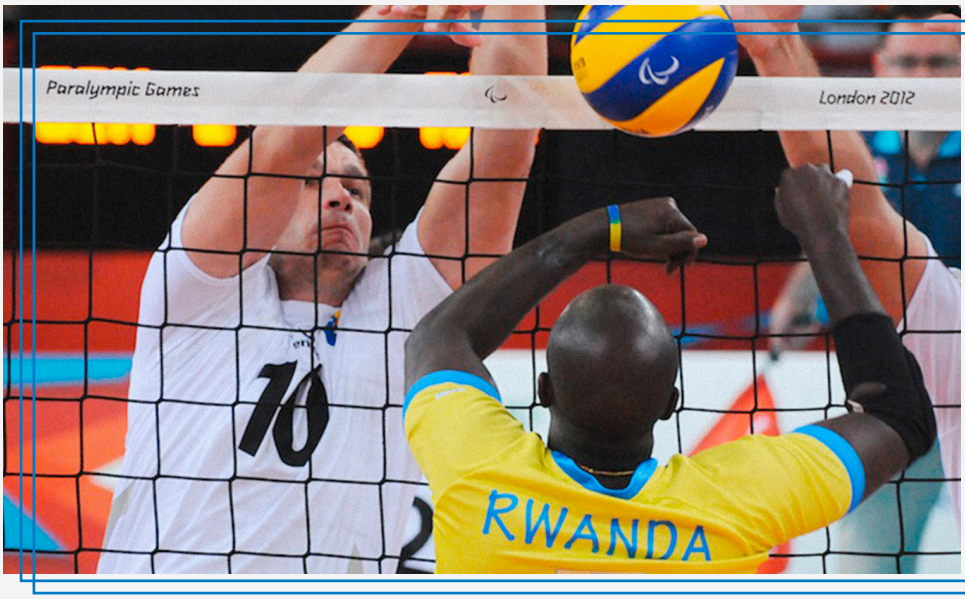
En este contexto el deporte puede contribuir con una transición individual de víctima a sobreviviente, sobreponiendo sentimientos de impotencia y proyectarlos hacia escenarios de protagonismo en el marco de la práctica deportiva.

Uno de los elementos que contribuye de manera indirecta, pero efectiva es el reconocimiento social que se logra mediante la práctica deportiva. Los atletas que representan a sus regiones en eventos de carácter nacional, gozan de una mirada positiva de la comunidad hecho que de diferentes maneras se refleja en la consolidación de una imagen personal positiva.

En esa misma línea el logro de los objetivos del entrenamiento (aprendizaje técnico, mejor desempeño individual y colectivo, aumento de los niveles de fuerza o resistencia) generan una actitud positiva frente al proceso en general y frente a su participación en el mismo. Esta situación hace que el deporte se constituya no sólo en un fin para el proceso (el logro deportivo en sí), sino también en el medio mediante el cual se congregan a los deportistas participantes para desarrollar otros frentes de los proyectos (formación académica, orientación laboral, cuidado de la salud, desarrollo de valores ciudadanos, etc).

DOMINIQUE BIZIMANA

La transformación del odio de la guerra en la hermandad en la cancha



Ruanda es un pequeño país ubicado en África Central. En el territorio convivieron históricamente miembros de las etnias tutsi y hutu. En el siglo XIX los alemanes invadieron el territorio hasta finales de la Primera Guerra Mundial cuando (luego de la derrota alemana) los belgas se quedaron con el control y desarrollaron una campaña de separación étnica generando una brecha mayor entre hutus (85% de la población) y la minoría dominante tutsi.

Durante la década del sesenta los hutus, apoyados por los colonos belgas, se tomaron el poder; el gobierno monárquico fue abolido y Ruanda se declaró república independiente. Desde ese momento se desató una gran ola de violencia de grupos armados ilegales de hutus, auspiciados por el gobierno, contra miembros de la etnia tutsi, la cual dejó miles de muertos y provocó el exilio de casi la mitad de esa población hacia otros países, principalmente hacia Burundi. Entre estos exiliados estaban los padres de Dominique Bizimana quien siendo ruandés nació en Burundi en 1976. Fue allí en donde vivió sus primeros años ...” Pese a las dificultades, mi madre se preocupó siempre por garantizarme una infancia normal y fue así como practiqué varios deportes”.

En 1990 los ruandeses exiliados, organizados en el Frente Patriótico Ruandés (FPR) y su brazo armado, el Ejército Patriótico Ruandés (APR, Armée Patriotique Rwandaise), ingresaron al país desde el territorio de Uganda, Dominique entre ellos, para intentar tomarse el poder dando inicio así a la guerra civil.

> ***"Yo nací en el exilio, en Burundi en donde mis padres eran refugiados. Mis padres fueron perseguidos en Ruanda en 1959 y nunca se les permitió volver al país. En 1990 cuando se inició la "guerra por la liberación" liderada por el FPR yo era un adolescente que se unió a la lucha por la libertad".***

En 1991, en el marco del conflicto armado, Dominique perdió su pierna izquierda debido a una mina antipersonal. "la pérdida de mi pierna no sólo significó la pérdida de la pierna. Hasta ese momento nunca había visto una persona con una sola pierna...sino pensé que era el final de mi vida...no me imaginaba vivir con una sola pierna" *2.*

En abril del año 1994 las fuerzas radicales hutus se tomaron el poder e hicieron un llamado a toda la población hutu a eliminar a la población tutsi, dándose así inicio a una campaña de exterminio masivo de esta etnia que no discriminó mujeres, niños ni ancianos. En los siguientes cuatro meses las masacres sistemáticas produjeron casi un millón de víctimas entre la población tutsi y hutus moderados.

El panorama en su momento fue desgarrador, cadáveres expuestos en las calles, aldeas arrasadas, charcos de sangre en los campos, hambruna generalizada, miles de personas mutiladas, centenares de fosas comunes y cientos de miles de refugiados. Todo esto finalizó cuando una ofensiva militar del FRP logró el control del país situación que generó una nueva migración de refugiados. Esta vez cerca de dos millones de hutus huyeron hacia Tanzania y Zaire temiendo las represalias del nuevo gobierno tutsi.

A partir de ese momento se inició la tarea de la reconstrucción del país, proceso en el cual se tuvo como consigna principal el de lograr la convivencia pacífica de las dos etnias. Para tales efectos se consideró un objetivo común, la posibilidad de que tanto hutus como tutsis dejaran las armas de manera definitiva y se consolidara una mirada común de país, más allá de la pertenencia étnica. En ese panorama se dio importante rol al deporte como medio para la reconciliación entre las dos etnias.

---

2. https://www.ottobock.com/en/paralympics/athletes/dominique-bizimana/

Para ese entonces, y una vez fuera del conflicto, Dominique empezó a ayudar a otros, que, como él, habían adquirido alguna discapacidad durante el conflicto. Encontró en el deporte la mejor herramienta para tales fines; en el 2001 ayudó a fundar el Comité Paralímpico Ruandés y empezó a desarrollar programas deportivos que vincularon población con discapacidad. **Estas iniciativas hicieron posible que en el año 2003 fuera elegido como presidente el Comité Paralímpico de Ruanda.**

El ex combatiente y después líder social, en el campo del deporte, se impuso entonces un importante reto. Teniendo en cuenta que el conflicto había dejado cientos de miles de personas con alguna discapacidad, se propuso desarrollar el deporte paralímpico como medida para la inclusión social de personas con discapacidad. Este proceso llevó a Ruanda a ganar su primera medalla en el escenario internacional en los Juegos Paralímpicos de Atenas en el año 2004 en la modalidad de atletismo en silla de ruedas.

A partir de entonces el país continuó desarrollando otras iniciativas con el fin de elevar el nivel deportivo del país, incluyendo en el año 2008 la realización del primer campeonato nacional de voleibol sentado, evento que permitió posteriormente la conformación de un equipo nacional. Este grupo se destacaba porque tenía un alto nivel técnico y físico, pero lo más interesante era que estaba conformado por jugadores que habían militado anteriormente en bandos enfrentados del conflicto.

Uno de ellos era Jean Rukundo, quien había combatido contra los tutsis como miembro de fuerzas armadas hutus. **Dominique participó activamente de ese proceso, no sólo como directivo, sino como deportista, pues en el voleibol descubrió una nueva motivación para su vida y fue así como se dedicó a entrenar duramente para lograr un lugar en la selección nacional.**

El equipo se estableció una meta clara: lograr la clasificación a los Juegos Paralímpicos de Londres 2012. Esta sería la primera vez que un equipo olímpico y paralímpico asistiera en representación del país a un evento de tal magnitud. A cargo del proceso técnico estuvo Peter Karreman, ex-entrenador del equipo nacional de Holanda de voleibol sentado, quien se enamoró de la causa deportiva, pero sobretodo de la humana.

El grupo se dio entonces a una muy rigurosa preparación con miras a los encuentros clasificatorios y para tales efectos dedicaron todo su tiempo, energía y entusiasmo. En el camino, Ruanda fue logrando sobreponerse a todos sus rivales, ganando todos los partidos y enfrentando y venciendo en el juego final a Kenia, logrando así el tan anhelado cupo a Londres 2012.

La gente en el país estaba dichosa, no sólo por la participación de su equipo en el máximo evento del deporte paralímpico, sino por lo que aquello significaba para la sociedad ruandesa. El equipo de voleibol sentado se convirtió en un símbolo nacional del momento, era la materialización de la idea de una nueva Ruanda y sus jugadores fueron exaltados en calidad de ídolos. **Fue así como finalmente, millones de ruandeses pudieron observar por televisión a su equipo participar en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 llevando al mundo un mensaje de paz y reconciliación.**

Dominique recuerda muy bien el momento en que pisó la mina que le significó la pérdida de su pierna, pero durante las conferencias, siempre bromea, diciendo que él, a veces cree, que fue Jean Rukondo quien le disparó en la pierna. Hoy en día ellos comparten una gran amistad, sus familias se visitan mutuamente, comparten las festividades y sus hijos los referencian como tíos.

En un partido de exhibición celebrado en Colombia como parte de las dinámicas de la firma del acuerdo de paz entre el gobierno y la guerrilla de las FARC, en el cual se enfrentaron la Selección Nacional de Ruanda y un equipo conformado por víctimas y ex guerrilleros colombianos, Dominique y Jean contaron al público su historia personal y su vida como combatientes de grupos enemigos. Al final de su participación, cerraron su participación con un abrazo que han repetido en múltiples ocasiones en diferentes escenarios y que simboliza la reconciliación nacional ocurrida en Ruanda luego del conflicto armado y que ha permitido al país mirar una opción de futuro dejando atrás los horrores de la guerra fratricida.

Al igual que Dominique y sus compañeros de equipo, son muchos los deportistas del sector paralímpico que proceden de conflictos armados y que han cambiado las armas por el deporte. En los Juegos de Londres, el 10% de los deportistas del equipo estadounidense eran soldados veteranos de guerra, la mayoría de ellos con amputaciones. De igual manera, el equipo de Bosnia Herzegovina, tres veces finalista y dos veces medallista de oro en voleibol sentado, está conformado por veteranos de los conflictos armados de finales de los noventas luego de la desintegración de la República Federativa de Yugoslavia. **En Colombia, varios de los deportistas que representan a sus regiones y eventualmente al país en eventos internacionales, son víctimas del conflicto que vivió el país (y que aún existe) y que ha dejado más de siete millones de víctimas.**

En este panorama hay un gran aprendizaje y es la capacidad de dejar atrás los odios y los deseos de venganza para la realización personal por medio del deporte.

SAMUEL BOCANEGRA

No hay tiempo para el odio ni el rencor, sólo para mirar hacia adelante

A Samuel Bocanegra la vida lo ha confrontado permanentemente. Cuando era un niño aún, su padre abandonó el hogar y él, en calidad de hijo mayor, tuvo que ayudar a su madre para sacar a sus hermanos adelante. Desde muy temprano conoció el trabajo, fue auxiliar en talleres de mecánica, ayudante de construcción, vendedor de puerta a puerta, reciclador y cuánto oficio se le cruzó por delante rebuscándose para la supervivencia familiar. Eso sí, siempre tuvo claro que debía estudiar, así que su infancia y juventud transcurrieron entre el trabajo de día y el colegio en las noches.

A los 17 años fue reclutado para el servicio militar. Lo que para muchos de sus compañeros fue una mala noticia, para él fue una gran alegría, pues a diferencia de sus amigos, desde niño le gustaba el orden, la disciplina y el cumplimiento de las tareas, así que su ingreso al ejército fue la realización de un sueño que estaba esperándolo y por eso, se dedicó con todo su entusiasmo a las labores militares durante esos dos años, al final de los cuales tenía ya claridad sobre su futuro, quería hacer una carrera en el ejército nacional.

Fue así que decidió ingresar a la escuela de suboficiales para hacer la carrera, pero había un inconveniente, no contaba con los recursos económicos necesarios para esto; entonces tuvo que regresar a la vida del rebusque, inicialmente empleado como bancario y luego como trabajador independiente en su propio negocio de comidas rápidas. Cuando completó el dinero regresó al ejército, se inscribió en el curso de sub-oficiales y luego de un año y medio, finalizó exitosamente su formación como cabo segundo, ocupando el primer puesto entre 1280 hombres.

En el ejército Samuel encontró aquello que estaba buscando en la vida, orden, dignidad y respeto, "Ser militar era mi pasión y cuando hay pasión, se llega lejos".

Durante el periodo de formación conoció buenos y malos comandantes, de ambos aprendió mucho y entendió que "para recibir respeto se debe dar respeto; pero sobre todo que es necesario recordar siempre, que el respeto se gana".

En su primera asignación como cabo segundo fue remitido al Batallón Sucre en la ciudad de Chiquinquirá. Allí gracias a su dedicación y a su deseo de servir fue promovido permanentemente hasta convertirse en ayudante de oficina del comandante, y posteriormente, en analista de información sobre las Farc, es decir, del grupo de inteligencia contra la guerrilla. Allí estuvo varios meses, en los cuales, gracias a su capacidad de aprendizaje y compromiso con las tareas, se fue ganando el aprecio de los demás miembros del grupo; pero un día, una mala decisión lo sacó de este lugar y como castigo, fue designado a un grupo de patrullaje en las montañas. Atrás dejó la ciudad y sus comodidades; pero lo más doloroso fue abandonar a su esposa y a su pequeño hijo.

Samuel ingresó entonces a una compañía de patrullaje permanente, encargada de recorrer las zonas rurales del departamento, "llegábamos a las veredas y le ayudábamos a los campesinos, me sentía muy feliz siendo útil; uno debe ser bueno en donde lo pongan".

Tiempo después y gracias a su buen desempeño, fue asignado a una fuerza especial que se estrenaba en el ejército. Un grupo de choque para acción en territorios ocupados por la guerrilla. La labor de este grupo era entrar a las zonas ya determinadas, realizar operativos de alto riesgo y salir rápidamente para dar entrada a las tropas regulares. Eran zonas de alta complejidad y fue así como recorrió gran parte del país, de ese país desconocido, de ese medio país que la gente denomina "la selva".

El grupo nunca se demoraba mucho tiempo en una zona. Simplemente cumplía la misión y se movilizaba hacia un nuevo objetivo. Esta rutina marcó varios años, solamente interrumpida por salidas eventuales a visitar a su familia por un par de semanas y luego internarse de nuevo en las montañas.

Gracias a los buenos resultados en esos años fue llamado a curso de ascenso. Una vez más, se destacó como uno de los mejores del grupo y obtuvo así el tan anhelado grado de cabo primero, para luego regresar a la unidad móvil.

En el año 2001 fue enviado a la zona del Putumayo, un territorio selvático en una zona que se disputaban las guerrillas y los paramilitares. El 21 de septiembre de 2001, durante un operativo, Samuel pisó una mina antipersonal y en un segundo la vida le dio un giro total. Previamente varios de sus compañeros habían pasado por el mismo sitio y no había ocurrido nada, como si el artefacto estuviera destinado para él... "no sentí dolor, solamente el estallido de la explosión y una bola de fuego que me abrasaba. Caí al suelo, sudando, yo sabía que había pisado una mina, pues ya tenía mucha experiencia en terreno, así que decidí no mirar hacia mis piernas. Un rato después me di cuenta que no era sudor lo que sentía, sino la sangre que emanaba de todas partes de mi cuerpo, sobre todo de mi cara, debido a las esquirlas de la mina".

En medio del combate un compañero suyo lo arrastró y luego lo cargó hasta un caserío, Samuel le dirigía el camino pues el hombre estaba muy asustado. En ese pueblo le prestaron una ayuda inicial, pues no había hospital, así que debía ser trasladado a una ciudad en donde hubiera mejor nivel de atención, pero en ese momento, debido a los operativos y al combate, no había apoyo aéreo. La espera, esperando ser evacuado, se prolongó por dos días, "me tocó a mí mismo pagar el pasaje en una avioneta que me trajo hasta Bogotá".

Al llegar al hospital militar su madre lo estaba esperando, en estos casos los familiares siempre quieren ver con ojos propios la condición del herido, saben que por teléfono nunca les dirán toda la verdad, "la saludé, le dije que todo estaba bien y ella se tranquilizó". Luego llegó mi esposa con quien hablamos brevemente. "Hasta ese momento yo no había mirado la condición de mis extremidades, pero cuando ella me solicitó verla, pude observar por debajo de los vendajes, los dedos de mis pies que se movían levemente, hecho que me dio ánimo para entrar a cirugía de reconstrucción de la pierna". Después de la cirugía empezó un ciclo de recuperación en el que lo visitaban con frecuencia familiares y amigos. Los médicos hacían ronda permanente y analizaban la evolución de la pierna. Al cuarto día, luego de una junta médica el médico que lo atendía le informó que el pie estaba contaminado debido a la acción de la materia fecal con que la guerrilla cubre la metralla [3].

---

3. Pedazos de metal que se ponen en la mina para que al estallar se disperse buscando causar el mayor daño posible.

"Mi pierna estaba entrando en necrosis, así que tenía dos opciones, una era amputar para detener el peligro de infección y la otra era esperar un milagro, con el riesgo de que se propagara la infección y se tuviera que amputara un nivel más alto; para mí la cosas estaban claras. Luego de informar a los médicos sobre mi decisión, y antes de entrar a la cirugía, me senté con mi esposa y le dije -me van a apuntar la pierna para evitar riesgo de una infección mayor.

A partir de mañana seré una persona con una discapacidad y mi vida va a cambiar, después de la cirugía ya no seré el mismo, y no quiero condenarte a la obligación de estar con quien no quieres, cuando salga del quirófano quiero que me digas si quieres seguir conmigo o prefieres que nos separemos". Fue así como al despertar de la cirugía al día siguiente, escuchó de su esposa su compromiso de apoyo incondicional.

Sobrevino entonces el periodo de la recuperación y por primera vez, la vida en pareja. Durante esos cuatro años de matrimonio Samuel y su esposa nunca habían estado juntos más de dos semanas, que ocurría cuando él venía de vacaciones. Fue así como empezaron a conocerse, re-conocerse y descubrirse. Luego de dos años, lo que no hizo la amputación, lo hizo la convivencia diaria, se separaron como buenos amigos.

Por esa misma época, en el batallón de sanidad del ejército le ofrecieron estudiar, así que aprovechó la oferta y se inclinó por la medicina, en la Universidad Militar. Al mismo tiempo le llegó otra buena noticia, había sido llamado para realizar el curso de ascenso para sargento, así que con esa nueva motivación se dedicó a sus estudios. Todo salió bien, al igual que en ocasiones anteriores, se ubicó nuevamente entre los mejores. Así que su vida estaba entre el estudio y el trabajo de oficina que le habían asignado en la misma universidad. Pero las cosas cambiaron drásticamente.

La vida lo volvió a medir. **Un día, sin previo aviso le notificaron que ya no pertenecía al ejército, que su pensión estaba en trámite y que por lo tanto no tenía beca, así que, de un zarpazo se vio sin trabajo, sin estudio y sin el ejército que tanto quería.**

Durante varios meses luchó contra todos los trámites para lograr permanecer en el ejército, pero de nada valió su hoja de vida, sus felicitaciones, su dedicación y su sacrificio. Ese ciclo se había cerrado para siempre. Optó entonces por iniciar una nueva carrera, esta vez se matriculó en Derecho con el objetivo de servir como abogado para ayudar a la gente. Con el mismo entusiasmo que afronta todas las tareas, a los dos años ya tenía su oficina de abogados. Por esa época conoció las carreras de calle y su vida tuvo un nuevo giro. Empezó a participar, inicialmente para satisfacer sus deseos de probarse a sí mismo que mantenía su capacidad y su voluntad intactas, pero descubrió que su acción servía de inspiración a otras personas y decidió perseverar para servir de ejemplo, "en el año 2003 participé en mi primera carrera de calle y desde entonces no he parado -puedo asegurar que volví a vivir cuando empecé a correr".

Cada vez corría carreras más largas y afrontaba mayores retos. Un día decidió hacer un recorrido realmente significativo. Preparó el viaje, vendió cuanto pudo y se lanzó a la tarea. Durante nueve meses recorrió desde la Patagonia hasta Bogotá, corriendo entre pueblos y montañas de Suramérica. En esa ruta visitó 474 colegios en diferentes países en donde pudo compartir con niños y jóvenes su historia de vida y su hazaña deportiva.

Después de esto incursionó en el triatlón, compitió en un Ironman, una carrera compuesta de 3800 metros de natación, 180 kilómetros de ciclismo y 42 kilómetros de carrera a pie, convirtiéndose en el primer ironman del mundo víctima de las minas antipersonal. Esa vez impuso una marca de 14:30 horas.

Al día de hoy Samuel ha participado en más de doscientas carreras de calle y además ha sido campeón nacional de tiro deportivo. Hoy trabaja como preparador físico, instructor de triatlón, conferencista y está preparando su libro en donde cuenta su epopeya por Suramérica.

Frente al conflicto armado tiene claridad sobre su situación, **“No me considero víctima del conflicto armado, por el contrario, todo lo que me ha pasado en la vida lo considero como un aprendizaje que me sirve para ser cada vez mejor persona”.** Y con relación a su situación, tampoco guarda ningún odio en su corazón, “El guerrillero no es mi enemigo, es simplemente alguien, que al igual que yo, seguía su camino y simplemente los nuestros se cruzaron…”

EL DEPORTE CONTRA LAS BARRERAS SOCIALES DE LA DISCAPACIDAD

El deporte en general es inspiracional y para el caso del paralimpismo este concepto adquiere un valor aún mayor puesto que la acción competitiva de los deportistas ayuda a cambiar el imaginario social que relaciona la discapacidad con la in-capacidad. El atleta paralímpico, gracias al logro deportivo, deja de ser objeto de lástima para convertirse en sujeto de admiración. Como bien lo expresa Philip Craven, ex Presidente del Comité Paralímpico Internacional luego de los Juegos Paralímpicos de Londres, "...gracias a los Juegos no solo se ha inspirado a una generación, sino que se ha cambiado...".

El deportista paralímpico no sólo se constituye en un ídolo en su actividad competitiva, en la cual trabaja duramente para vencer a los demás adversarios, igualmente motivados por el deseo del triunfo y el éxito, sino que también se convierte en importante vocero (a veces silencioso) de un mensaje claro y es la capacidad de sobreponerse a las dificultades que de manera permanente encuentran para participar en igualdad de condiciones con las demás personas en la vida social producto de las barreras arquitectónicas y culturales (Convención de las Naciones Unidas, 2006). Bien lo plantea la visión del Comité Paralímpico Internacional, "Para permitir a los atletas (para atletas) alcanzar la excelencia en el deporte y para inspirar y emocionar al mundo".

Por otro lado, a participación de deportistas del sector paralímpico en los Juegos Olímpicos abre un nuevo escenario de confluencia que ayuda a derrumbar barreras conceptuales en torno a la discapacidad. Tal es el caso de la nadadora sudafricana con discapacidad física, Natalie Du Toit quien participó de los Juegos Paralímpicos de 2004, 2008 y 2012 siendo igualmente miembro del equipo sudafricano en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

De la misma manera, la atleta italiana con limitación visual, Asunta Legnante, participó en los Juegos Olímpicos del 2008 y quien debido a un glaucoma que fue minando su visión, inició su carrera deportiva en el sector paralímpico que le ha permitido su participaron en los Juegos de Londres 2012 y Río 2016. En este aparte, se recuerda igualmente al multimedallista paralímpico Oscar Pistorius, quien participó en los Juegos Paralímpicos de 2008 y 2012, logrando igualmente su participación en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.

Especial lugar en este grupo ocupa la jugadora polaca de tenis de mesa Natalia Partyka, quien ha participado en cinco versiones de los Juegos Paralímpicos desde Sidney 2000 y en tres versiones de Juegos Olímpicos de manera consecutiva, Beijing 2008, Londres 2012 y Río 2016. Se suma también Ilke Wyludda, lanzadora

de disco alemana, quien fue campeona olímpica en 1996 en los Juegos Olímpicos de Atlanta y a quien en el año 2011 le fue amputada su pierna izquierda, hecho que no fue impedimento para continuar su exitosa carrera deportiva que incluyó su participación en los Juegos Paralímpicos de Londres.

En los recientes Juegos Olímpicos de Río 2016, el mundo pudo observar a la arquera iraní Zahra Nemati, como competidora y abanderada de la selección olímpica de su país, para luego participar de los Juegos Paralímpicos. En el evento participaron igualmente, además de los ya mencionados, Pepo Punch, jinete austriaco y las jugadoras de tenis de mesa Melissa Tapper, australiana y la croata Sandra Pajovic.

Esta situación permite imaginar que probablemente en Juegos futuros haya un número mayor de deportistas paralímpicos en el llamado convencional, consolidándose así, desde la práctica, una cercanía cada vez mayor de los dos sectores. **La actuación deportiva de estos atletas ha demostrado que la discapacidad no es la limitante para el logro de metas de alto nivel.**

NATALIE DU TOIT

Desde la adversidad hasta la gloria deportiva

Natalie Du Toit es una nadadora sudafricana quien desde temprana edad dio muestras de un gran talento. Ya en su infancia y juventud se destacó como la mejor de su país y una de las mejores del mundo. **A los 16 años estaba preseleccionada para participar por Suráfrica en los Juegos Olímpicos de Sidney en el año 2000.** En esa ocasión Natalie no logró su objetivo y fue así como se enfocó totalmente en lograr su clasificación para los Juegos del año 2004 en Atenas. En esa época se encontraba en un gran momento deportivo, logrando importantes resultados en los Commonwealth Games, Los Juegos Mundiales Juveniles, los Juegos Pan Pacific, los Juegos Africanos y el Campeonato del Mundo. Lejos estaba de imaginar que su vida daría un giro inesperado que pondría a prueba toda su potencial deportivo y personal.

Un día cuando salía de su entrenamiento de la mañana, Natalie se dirigía en su motocicleta hacia el colegio, en donde cursaba sus estudios de secundaria, un automóvil la arrolló y este accidente, que casi le cuesta la vida, le significó la amputación de su pierna izquierda por debajo rodilla. En ese entonces Natalie contaba con 17 años y su carrera deportiva estaba en su mejor nivel. No sólo se encontraba enfocada en su preparación para clasificar a Atenas, sino que en ese proceso ya había obtenidos logros importantes que permitían considerar una excelente actuación en el evento.

A partir de ese momento Natalie tuvo un nuevo panorama de vida, pero amante del deporte y echando mano de su férrea voluntad consideró reorientar su vida en el escenario competitivo, así que luego de pasar por el proceso de rehabilitación, que implicó, entre otras cosas re aprender a caminar con su nueva prótesis, acción que le tomó varios meses, Natalie decidió continuar con su vida deportiva y ante la imposibilidad de llegar a los Olímpicos, decidió reorientar toda su preparación hacia los Juegos Paralímpicos de Atenas, que se celebrarían tres semanas después de los Olímpicos.

Fue así como tres meses después del terrible accidente y con una nueva motivación, Natalie regresó a las piscinas con la intención de continuar con su vida como nadadora. ***"¡Yo esperaba lo peor la primera vez que fue a la piscina después de mi accidente, no estaba segura de si sería capaz de nadar nuevamente como lo había hecho antes, así que cuando entré al agua y … Wow! ¡Yo podía nadar!".***

speedo
speedo
OMEGA

Al igual que debió aprender a manejar la prótesis para caminar y realizar las demás funciones, en el agua debió trabajar duramente para volver a sentirse cómoda nadando. Una semana después (del regreso) empecé a entrenar en los mismos horarios que mi equipo, sólo que, en mi propio carril, pero luego de dos semanas ya conseguí entrenar con el grupo. **Había perdido mi condición física y mucha masa muscular...pero era espectacular ser capaz de perseguir mis sueños. Sentí que se me había dado una segunda oportunidad".**

> ***"Tuve que aprender a adaptar mi estilo y mi respiración, pero eso fue más fácil de lo esperado".***

Natalie se concentró en un arduo entrenamiento que la llevó a ser una de las protagonistas de los Juegos Paralímpicos. **En el evento Natalie logró cinco medallas de oro, convirtiéndose en uno de los deportistas más laureados en el evento.**

A su regreso a su país, Natalie recibió amplio reconocimiento, no sólo por sus resultados deportivos, sino también por la condición tan especial de sus logros. Se convirtió en un personaje muy influyente en Suráfrica y fue así como se dedicó al apoyo de causas de carácter social en beneficio de la población vulnerable del país. **En esta ruta Natalie fue galardonada con el premio a la Mujer del Año en Suráfrica, como justo reconocimiento por sus méritos deportivos y su labor social.**

En cuanto al campo deportivo, Natalie se había fijado nuevos retos. No sólo aspiraba a ratificar su participación en los Juegos Paralímpicos de Beijing del año 2008, sino que tenía un sueño aún más difícil; se había fijado como meta participar en los Juegos Olímpicos de Beijing. En otras palabras, lograr la clasificación a los Juegos compitiendo contra deportistas sin discapacidad y consiguiendo la marca de clasificación. Fue así como se dedicó a un entrenamiento aún más duro del que había siempre desarrollado y después de varios intentos, en mayo del año de los Juegos, Natalie logró la marca mínima clasificatoria para la prueba de los 10 kilómetros a celebrarse en aguas abiertas.

Fue asi como Natalie logró convertir en realidad su sueño de "participar en unos Juegos Olímpicos", más allá de su condición de discapacidad. Para el evento, la delegación sudafricana debió escoger el deportista abanderado del país; y en una votación abierta, los deportistas de la delegación la eligieron como la deportista que debía portar la bandera durante la apertura de los Juegos Olímpicos. Consideraron para tal decisión que Natalie representaba de la mejor manera el espíritu sudafricano.

Fue así como Natalie fue una de las 24 nadadoras en tomar la partida en la prueba de aguas abiertas de 10 kilómetros en Beijing en la cual se ubicó en el lugar 16. Por su parte, tras la prueba, Natalie dijo: "Para mí nadar y venir a los Juegos es un sueño hecho realidad. No quiero que me regalen nada. Para mí es importante clasificar por mis propios méritos"[4].

---

4. http://www.nacion.com/proa/2008/agosto/24/proa1668366.html

Posteriormente participó en los Juegos Paralímpicos en donde ratificó su calidad deportiva logrando cinco medallas de oro y convirtiéndose en una de los atletas más exitosos del evento.

En los Juegos de Londres el año 2012 Natalie obtuvo tres medallas de oro y una de plata, aumentando así su palmarés deportivo y su leyenda personal. En esa oportunidad luchó nuevamente su clasificación para los Juegos Olímpicos de ese año, aunque no lo logró, ya no necesitaba demostrar a nadie sobre su capacidad y tenacidad.

Su nombre figura ya en la historia Olímpica y Paralímpica como la primera y única nadadora que ha participado en ambos eventos. **Sus logros deportivos no sólo dan cuenta de su espíritu luchador y su resiliencia, sino que se constituyen en un ejemplo para quienes requieren encontrar fuentes de inspiración frente a situaciones adversas.**

MARLON OSPINA

No hay tragedia, sólo nuevas oportunidades

Marlon Ospina tiene 17 años. Vive con sus padres y hermanos, estudia en grado once. Todas las mañanas asiste al colegio y luego, en las tardes, acude puntualmente a su entrenamiento de voleibol sentado con la selección de voleibol sentado de Bogotá. La vida de Marlon, parece muy normal, pero para llegar hasta aquí ha tenido que recorrer un largo camino en el cual ha aprendido y enseñado mucho.

La infancia de Marlon fue muy tranquila hasta los diez años, época en la cual empezó a sentir un agudo dolor en su pierna derecha. “un día jugando microfútbol con unos amigos, recibí una patada, nada del otro mundo, pero el dolor se mantuvo durante varios días, así que decidimos ir al médico”. Fue entonces cuando acudió a una valoración médica en la que le diagnosticaron un Sarcoma de Ewing, que es un tumor maligno que afecta principalmente a adolescentes y adultos jóvenes y que ataca principalmente los huesos largos del cuerpo, generalmente en las piernas y los brazos. Marlon empezó entonces un tratamiento con quimioterapia que duró un año. **Las sesiones lo dejaban extenuado debido a los efectos secundarios de este tipo de tratamientos, pero Marlon lo soportó valientemente con el deseo de poner fin al tumor; pero las cosas no salieron como se esperaba, luego del tiempo los médicos le dijeron que debía continuar con un tratamiento de radioterapia.** Todo esto no estaba saliendo como se esperaba, pero había que afrontarlas de la mejor manera.

Tiempo después de finalizar el tratamiento, recibió nuevamente una mala noticia, debido a que los procedimientos no surtieron el efecto deseado, se debía realizar una cirugía para extraer el tumor, realizar un trasplante de hueso

y esperar la evolución del proceso para analizar otras posibilidades. Luego de la intervención se le empezó a torcer la pierna y ya no podía apoyarse bien. Pese al dolor Marlon continuaba realizando su mayor pasión, jugar microfútbol y lo hacía bien…" era un crack", pero sus proezas en la cancha tenían un precio elevado, la pierna le dolía mucho en las noches y cada vez le quedaba más difícil caminar.

Cuando llegó la hora del balance final del proceso, los médicos le informaron a él y a su familia que desafortunadamente el procedimiento había tenido un éxito parcial y que tendrían que amputarle la pierna para evitar una metástasis. Esto fue una situación muy fuerte para todos, "pues claro que me dio duro la noticia, pero le dio más duro a mi familia, ellos duraron más tiempo asimilándolo". Fue así como llegó el momento y Marlon ingresó al quirófano para la realización de una amputación transfemoral, es decir, por encima de la rodilla. Tres días después, salió del hospital, caminando por sí mismo, con la ayuda de unas muletas. **Empezó así la difícil etapa de aprender a manejar su nuevo cuerpo, "Al principio fue muy difícil; en varias oportunidades me levantaba de la cama por la mañana y me caía al piso, pues mi mente aún no se había adaptado a la nueva condición y seguía buscando apoyo en las dos piernas".**

Durante ese periodo de adaptación, Marlon siguió estudiando vinculado a Aulas Hospitalarias que es un programa de la Secretaría de Educación que permite a los niños y jóvenes que se encuentran internos en un hospital o en proceso de tratamientos puedan continuar con sus estudios mediante un sistema de horarios flexibles que se desarrollan en los hospitales y en las casas. Fue así como después de año y medio, Marlos regresó nuevamente al colegio. Se había ausentado estando en séptimo grado y regresó a cursar noveno con sus mismos compañeros, pero a diferencia de ellos, su vida había cambiado significativamente, "Cuando regresé aún no tenía prótesis, así que me movilizaba con muletas. En la clase de Educación Física participaba de algunas actividades con el grupo. A veces jugaba fútbol apoyado en las muletas y pateaba con fuerza".

Durante la época de tratamiento del posoperatorio, un amigo lo invitó a participar de SportPower2, un programa de inclusión social para personas con discapacidad a través del deporte. "En esa época la palabra discapacidad no me decía mucho, pero él me comentó que era para jugar voleibol sentado y aunque yo no era bueno en voleibol y nunca había visto esa modalidad, tampoco tenía nada planeado en mi vida, así que decidí asistir a las prácticas".

En el entrenamiento le empezó a ir muy bien, una vez pasó la etapa de formación técnica y ya mejor adaptado al manejo de su nuevo esquema corporal, se niveló con los demás compañeros del grupo.

Aunque no es muy alto, compensó esta dificultad con agilidad, producto de su disciplina durante los entrenamientos. El contacto con los otros miembros del equipo y ahora sus nuevos amigos, lo fue llenando de confianza y esto lo llevó a enfrentar otro reto, el de regresar el colegio. “Mi entrada al Proyecto influyó mucho en para tomar la decisión de volver con normalidad al Colegio”.

Mientras Marlon se dedicaba a sus estudios, a su nueva condición física y al entrenamiento del voleibol sentado, sus padres afrontaban una dura lucha jurídica para lograr que en su entidad de salud le autorizaran la prótesis; hecho que al final se logró mediante el recurso de tutela, y fue así como la tan esperada prótesis llegó en diciembre del 2017. Coincidencialmente, en ese momento, **llegó la convocatoria a la primera participación a un torneo que se celebró en la ciudad de Cali en donde Marlon se consolidó como un buen pasador, llamando de paso la atención para de la selección de Bogotá.**

En esa época se abrió una convocatoria para viajar a Cuba a un curso de formación de jóvenes entrenadores de voleibol sentado. Marlon fue seleccionado junto con otros tres jóvenes para viajar a la isla. Una vez allí decidió aprovechar el tiempo al máximo, pues entendió que no sólo se trataba de voleibol, sino también de la oportunidad de conocer el país y sobretodo, de las dinámicas del deporte.

Lo aprendido en el curso le sirvió igualmente para tener una noción más completa del voleibol y su desempeño dio un salto significativo.

En esa época se abrió una convocatoria para viajar a Cuba a un curso de formación de jóvenes entrenadores de voleibol sentado. Marlon fue seleccionado junto con otros tres jóvenes para viajar a la isla. **Una vez allí decidió aprovechar el tiempo al máximo, pues entendió que no sólo se trataba de voleibol, sino también de la oportunidad de conocer el país y sobretodo,** de las dinámicas del deporte. Lo aprendido en el curso le sirvió igualmente para tener una noción más completa del voleibol y su desempeño dio un salto significativo.

A su regreso y gracias al progreso evidenciado, fue convocado para la selección nacional juvenil que participó en los Juegos Parapanamericanos Juveniles en Brasil evento en el cual el equipo logró la medalla de oro para Colombia y un cupo a los Juegos Mundiales.

Con la amputación de su pierna se cerraron muchas oportunidades, pero su forma positiva de ver las cosas, le permitió considerar nuevas opciones. Su ingreso a SportPower2 le cambió la vida radicalmente. Como miembro de la selección de Bogotá y de la selección Colombia ha tenido la posibilidad de conocer otras personas con historias similares y ha podido viajar fuera del país.

La medalla de oro lograda en los Juegos Parapanamericanos Juveniles, en representación del país, se convierte en la recompensa por su esfuerzo y dedicación durante los entrenamientos. Ahora sueña con logros más altos, esta vez como miembro de la selección de mayores.

"Mi gran inspiración es mi familia y particularmente mi mamá quien me ha apoyado siempre y fue quien más se preocupó porque yo encontrara nuevas opciones de vida luego de la cirugía".

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CONMEBOL. (2016). Los clubes obligados a tener equipos de fútbol femenino. Viernes 7, octubre de 2016. Disponible en: http://solofutbolfemenino.com/conmebol-los-clubes-deberan-tener-equipos-de-futbol-femenino/

DECÁLOGO DEL DEPORTE ADAPTADO (2003). En: Conferencia Internacional sobre
Deporte Adaptado. Málaga.

Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J. y González, C. (2008). "El deportista de élite: influencias positivas y negativas en la población infantil y adolescente". Tándem. Didáctica de la Educación Física, 28, 6-16.

Naciones Unidas, 2006.

Gutierrez, Melchor. 1995. Valores Sociales y Deporte. Madrid: Gymnos.

Hawthorne, Tracey. (2006). Natalie Du Toit. Tumble Turn. Oshun Books. Cape Town.

Matta, David. (2000) "Un estudio antropológico del ídolo deportivo". Revista APUNTS. Educación Física y Deporte Número 60. P.78-94.
Moscoso Sánchez, D., Pérez Flores, A. (2012). "Los ídolos del deporte: de Coubertin a Beckham". Revista Estudios de Juventud. 2012. Marzo no. 96. P. 121-141. Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/Revista96_7.pdf

Quitián, David (2017). "La lucha contra la historia y contra el prejuicio". Revista Olímpica Número 54. Mayo-junio de 2017. Comité Olímpico Colombiano.

Rychtecký, Antonín (2013). "Are Olympians real idols of Young people for their motivation and participation in sport?" Acta Universitatis Carolinae, Kinanthropologica Vol 49,1-2013 p. 65-67. Charles University in Prague, Faculty of Physical education and sport. Department of Pedagogy, Psychology and didactics of physical education and sport.

Ruiz, Stevens (2014). "El deporte para la paz. El Voleibol Sentado, una herramienta para la Reconciliación en Ruanda". Disponible en: http://www.hablemosdedeporte.com/2014/10/el-deporte-para-la-paz-el-voleibol.html. Consultado el 20 de mayo de 2018.

Villegas, Carlos (2017). "Cambio extremo". Revista Olímpica Número 54. Mayo-junio de 2017. Comité Olímpico Colombiano.

"Have the 2012 Paralympics really brought change for people with disabilities?" World Conference for Physical Therapy. Enero de 2013. Consultado el 15 de mayo de 2018. Disponible en: https://www.wcpt.org/node/52804

El Tiempo. (2017). "Fútbol femenino apoya campaña para erradicar violencia contra mujeres". El Tiempo, 27.03.2017 p. 6.

Los deportistas con mayor número de medalla paralímpicas.
https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_multiple_Paralympic_gold_medalists#Most_gold_medals_in_one_sport

"Taliban, death threats and not giving up: Afghanistan's football pioneer Khalida Popal tells her harrowing yet heroic tale". Thursday 28 December 2017.

Disponible en:
https://www.independent.co.uk/sport/football/international/khalida-popal-exclusive-interview-taliban-afghanistan-football-peace-and-sport-a8131456.html

Consultado: 15.04.2018.
Samoura: "Estamos dando a las mujeres un papel protagonista" (FIFA.com) 08 mar. 2017.

http://es.fifa.com/womens-football/news/y=2017/m=3/news=samoura-estamos-dando-a-las-mujeres-un-papel-protagonista-2874958.html
http://www2.latercera.com/noticia/khalida-popal-la-afgana-lucha-la-igualdad-traves-del-futbol/
https://www.paralympic.org/the-ipc/about-us
https://www.youtube.com/watch?v=Z--zUDK5YHw&app=desktop
https://www.youtube.com/watch?v=4yAthxuBcMY&app=desktop

USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

SPORT POWER 2

arcangeles

sportpower2.org