

# Propuesta de adaptación del Ultimate Frisbee para personas con discapacidad física

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad Miguel Hernández de Elche



Curso académico 2023 – 2024

Alumno: David Capilla Beleño

Tutora académica: Alba Roldán Romero

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. MÉTODO.....	4
3. RESULTADOS.....	5
4. DISCUSIÓN .....	9
5. PROPUESTA PRÁCTICA.....	10
6. CONCLUSIONES.....	16
7. BIBLIOGRAFÍA.....	17



## 1. INTRODUCCIÓN

En ocasiones, es necesario echar la vista atrás para ver el camino recorrido y entender hacia dónde avanza el deporte. La cesión de responsabilidades del estado a las CCAA en materia deportiva ha hecho que cada autonomía avance a un ritmo diferente en lo que respecta a la actividad física. De este modo, se han ido viendo destellos de lucidez en cuanto al deporte inclusivo para personas con discapacidad a lo largo de los años. En Cataluña, el Artículo 49 del Decreto legislativo 1/2000, de 31 de julio, por el que se aprueba el texto único de la Ley del deporte tiene en cuenta al colectivo de personas con discapacidad en el desarrollo de la educación física. En la Comunidad Valenciana, el artículo 3 de la Ley 2/2011, sobre las líneas generales de actuación marca que se debe fomentar el deporte y la actividad física de las personas con discapacidad física, intelectual o sensorial y de todos aquellos otros colectivos que precisen de especial atención. La ley 3/2012, de 2 de abril, del deporte de Galicia, dedica su artículo 16 íntegramente al deporte en la discapacidad.

Se estaban creando las bases necesarias para la nueva ley del deporte estatal: Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, y por primera vez, el Consejo Superior de Deporte reconoce directamente el deporte como un derecho para las personas con discapacidad. La promoción del deporte para este colectivo o la integración de los deportistas bajo una única federación son algunas de las novedades en materia de inclusión que propone el texto mencionado. Todo ello para hacer crecer el deporte inclusivo y garantizar la participación de todas las personas, sin discriminación de ningún tipo.

Sin embargo, al adentrarse en el estudio de la actividad física destinada al colectivo de personas con discapacidad, resulta evidente la magnitud del trabajo pendiente por realizar. Actualmente, las personas con discapacidad siguen encontrando numerosas barreras para la práctica deportiva, como la creencia de que esta puede ser peligrosa y el elevado coste económico asociado (Carbone et al., 2021), la falta de motivación (Shields et al., 2016) o incluso las bajas expectativas respecto a los beneficios de la actividad física (Columna et al., 2020). Si bien estas barreras son grandes impedimentos para el acceso al deporte, también se han encontrado facilitadores de práctica para el colectivo. En este sentido, en la revisión de Columna et al. (2020), se menciona la existencia de actividades deportivas que supongan un reto, la formación de expertos para trabajar con la discapacidad y el apoyo social y familiar, entre otros.

Existen múltiples modalidades deportivas diseñadas específicamente para ofrecer oportunidades de práctica a grupos con diversas discapacidades (Mira et al., 2023). Por ejemplo, el fútbol es una modalidad con altas tasas de práctica entre el colectivo con discapacidad, pues cuenta con hasta siete modalidades adaptadas: para personas con discapacidad intelectual, visual, auditiva y física. Esta última cuenta con hasta cuatro modalidades diferentes: fútbol en muletas, fútbol ambulante para personas con parálisis cerebral y daño adquirido, fútbol en silla de ruedas a motor y fútbol en silla de ruedas manual (Federación Española de Deportes de personas con Discapacidad Física, s.f.). No obstante, el fútbol constituye una excepción, ya que muchas modalidades deportivas, debido a sus propias características, no son accesibles para todos los grupos con discapacidad. Esta limitación contribuye a la escasez de programas y oportunidades de práctica deportiva para personas con discapacidad (Columna et al., 2020). Por consiguiente, resulta fundamental explorar nuevas alternativas para promover la actividad física en este colectivo.

El objetivo de este trabajo es plantear una alternativa inclusiva del Ultimate Frisbee (en adelante, UF) para personas ambulantes con discapacidad física con el objetivo de promocionar

la participación de personas con discapacidad en este deporte emergente en España, el cual cuenta con un total de 63 equipos censados en la Federación Española de Disco Volador (FEDV), y en torno a 1100 licencias individuales.

## **2. MÉTODO**

Para dar respuesta al objetivo de estudio, se realizó una revisión de referencias bibliográficas con el objeto de identificar estudios de corte académico y científicos que abordaran la temática establecida.

### Procedimiento

Con el objetivo de identificar las posibles adaptaciones del UF inclusivo, ya implementadas en la literatura, se realizó una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos: PubMed, ResearchGate, SciELO y Dialnet. Los términos empleados en la búsqueda, truncados si fue posible, fueron “Ultimate Frisbee”, “physical disability”, “cerebral palsy”, “inclusive sports” y “adapted sports” (en inglés), y “deporte adaptado” y “discapacidad física ambulante” (en español).

Ante la limitada disponibilidad de bibliografía relacionada con el propósito de esta investigación, se recurrió a fuentes secundarias de información vinculadas a la adaptación de otras disciplinas deportivas. Estas fuentes se basaron en guías de adaptaciones generales y específicas de deportes como el fútbol o el balonmano, recogidos en manuales respaldados por federaciones oficiales y otros trabajos publicados por asociaciones como la Associação de Paralisia Cerebral de Almada Seixal (APCAS).

### Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión para la selección de artículos fueron (a) que respondieran al método científico y contaran con una base empírica, (b) cuyo texto completo estuviera disponible, (c) que hubieran sido publicados desde el año 2010 en adelante y (d) que incluyeran a personas con deficiencias elegibles asociadas a la discapacidad física (CIF, 2001).

### Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión para la selección de artículos fueron (a) que no se tuvieran en cuenta poblaciones con discapacidad física, (b) que hubiera sido publicado antes del año 2010, (c) que el idioma del artículo fuera diferente al español o al inglés y (d) que no estuviera publicado en revistas indexadas.

### Sobre las fuentes secundarias de información

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron (a) que el idioma de publicación fuera en español, inglés o portugués, (b) que tuviera en cuenta el deporte y la discapacidad física (CIF, 2001) y (c) que se hubiera publicado por autores o en medios con reconocido prestigio.

### Proceso de extracción de información

La recopilación de información se llevó a cabo en dos fases. En la primera se llevó a cabo la búsqueda en las bases de datos mencionadas, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión descritos. En la segunda fase se realizaron búsquedas en bases de información de asociaciones relacionadas con deporte y discapacidad, páginas web de federaciones deportivas y bibliotecas utilizando los mismos criterios.

Tras la recopilación de información se clasificaron los artículos en función de la información más relevante descrita en cada uno. En la Tabla 1 se detalla esta caracterización.

### 3. RESULTADOS

#### Características de los estudios

Para abordar el objetivo del estudio, se identificaron 18 trabajos.

En cuanto al **tema principal**, tres tratan las barreras y facilitadores que encuentra el colectivo con discapacidad en el deporte, cinco abarcan el tema de la inclusión en el deporte, nueve sobre deporte adaptado y uno sobre el Ultimate Frisbee en específico.

En cuanto al **tipo de documento**, se revisó un estudio clínico de caso, dos estudios cualitativos, dos revisiones sistemáticas, un artículo de revisión y una propuesta práctica de adaptación. Se consultaron un total de cuatro manuales y reglamentos de modalidades deportivas específicas, cuatro guías de clasificación de distintas modalidades deportivas y un ensayo y una guía general sobre deporte inclusivo. Se consultó también la página web de la Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Física (FEDDF).

En cuanto al **tipo de fuente**, siete artículos corresponden a las fuentes primarias de información y un total de 11 documentos se consideran fuentes secundarias de información.



**Tabla 1***Características de los documentos*

<b>Autor</b>	<b>Año de publicación</b>	<b>Tipo de fuente</b>	<b>Tipo de documento</b>	<b>Tema principal</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
FEDDF	-	Secundaria	Reglamento y manual de adaptación	Deporte adaptado. Voleibol sentado	Establecer las reglas para practicar el deporte.	La propuesta sirve como ejemplo al ser un deporte de características similares al UF.
FEDDF	-	Secundaria	Página web de la federación	Deporte adaptado	Definir las diferentes adaptaciones del futbol según el colectivo al que se dirige.	Las adaptaciones establecidas se proponen en función de las capacidades y limitaciones de cada colectivo.
Hernández-Beltran et al.	2024	Primaria	Propuesta práctica	Deporte inclusivo	Adaptar el balonmano para hacerlo inclusivo para personas con PC y DCA.	La propuesta sirve como base al ser un deporte de características similares al UF.
International Federation of Cerebral Palsy Football (IFCPF)	2023	Secundaria	Documento de clasificación	Deporte adaptado. Fútbol PC	Establecer los criterios de clasificación deportiva para el fútbol PC.	La propuesta sirve como base al ser un deporte de características similares al UF.
Mira et al.	2023	Primaria	Revisión sistemática	Deporte adaptado	Entender los efectos de la práctica deportiva para el colectivo de personas con discapacidad.	La adaptación deportiva resulta muy beneficiosa para el colectivo.
International Federation of Cerebral Palsy Football (IFCPF)	2022	Secundaria	Modificación de las reglas	Deporte adaptado. Fútbol PC	Modificar las reglas del fútbol para la adaptación a personas con PC.	La propuesta sirve como base al ser un deporte de características similares al UF.

<b>Autor</b>	<b>Año de publicación</b>	<b>Tipo de fuente</b>	<b>Tipo de documento</b>	<b>Tema principal</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Carbone et al.	2021	Primaria	Reporte clínico de caso	Barreras y facilitadores	Identificar barreras y facilitadores que encuentran las personas con discapacidad para hacer deporte.	Se identificaron las barreras y facilitadores más comunes que podrían afectar al UF.
Reina et al. Comité Paralímpico Español (CPE)	2021	Secundaria	Guía de clasificación en el deporte paralímpico	Deporte adaptado	Establecer los criterios de clasificación deportiva en el deporte paralímpico.	Aplicación de los criterios de clasificación a la propuesta de UF inclusivo.
Columna et al.	2020	Primaria	Revisión sistemática	Barreras y facilitadores	Identificar barreras y facilitadores que perciben los padres de personas con discapacidad para hacer deporte.	Se identificaron las barreras y facilitadores más comunes que podrían afectar al UF.
Amoroso. World Flying Disc Federation (WFDF)	2020	Secundaria	Reglamento y clasificación	Deporte adaptado. UF en silla de ruedas	Establecer las modificaciones necesarias para jugar al UF en silla de ruedas.	Precedente de adaptación del UF.
Martino et al.	2019	Primaria	Estudio cualitativo	Deporte inclusivo	Aportar opciones de adaptación de diversos deportes.	La inclusión es posible si se tienen en cuenta las particularidades del deporte y los deportistas.
Reina et al. (Fundación ONCE)	2018	Secundaria	Guía de inclusión en el deporte	Deporte inclusivo	Establecer las bases de la adaptación del deporte para lograr la inclusión.	Modelo teórico: continuo de la inclusión.

<b>Autor</b>	<b>Año de publicación</b>	<b>Tipo de fuente</b>	<b>Tipo de documento</b>	<b>Tema principal</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Januario et al.	2017	Secundaria	Manual de adaptación	Deporte inclusivo. Adaptación del balonmano	Adaptación del balonmano para deportistas en silla de ruedas.	La propuesta sirve como ejemplo al ser un deporte de características similares al UF.
Shields et al.	2016	Primaria	Estudio cualitativo	Barreras y facilitadores	Identificar barreras y facilitadores que encuentran las personas con discapacidad para hacer deporte.	Se identificaron las barreras y facilitadores más comunes que podrían afectar al UF.
International Paralympic Committee (IPC)	2016	Secundaria	Estándar internacional para deficiencias elegibles	Deporte adaptado	Definir las diferentes deficiencias elegibles en el deporte.	Concretar cuales de las deficiencias pueden ser elegibles para el UF inclusivo.
Krustrup y Mohr	2015	Primaria	Ensayo controlado no aleatorizado	Ultimate Frisbee	Describir las acciones y requerimientos físicos más comunes del UF.	Los resultados permiten establecer los roles que debe asumir cada deportista en función de sus capacidades y limitaciones.
Reina	2014	Secundaria	Ensayo	Deporte inclusivo	Informar acerca de la realidad del deporte en la discapacidad: diferencia entre deporte inclusivo y deporte adaptado.	Modelo teórico: continuo de la inclusión.
Organización Mundial de la Salud (OMS)	2001	Secundaria	Documento de clasificación (CIF)	Deporte adaptado	Establecer los criterios de clasificación deportiva general.	Aplicación de los criterios de clasificación a la propuesta de UF inclusivo.



### Barreras para la participación.

Entre las barreras descritas por los autores, las más relevantes para el desarrollo del UF inclusivo son la baja forma física de las persona con discapacidad física (Carbone et al., 2021; Columna et al., 2020; Shields et al., 2016), las actitudes de entrenadores, familiares e iguales (Columna et al., 2020; Shields et al., 2016). Además, Shields et al. (2016) menciona en su estudio la falta de conocimiento de los padres y madres, frustración y pérdida de confianza ante comparaciones con iguales. Destacan otras barreras como la falta de oportunidades de participación activa en el deporte (Columna et al., 2020) y la falta de tiempo (Carbone et al., 2021).

### Factores facilitadores.

En cuanto a los facilitadores más importantes a tener en cuenta para potenciar el UF inclusivo son la diversión en el deporte (Carbone et al., 2021; Columna et al., 2020; Shields et al., 2016) y la motivación relacionada con el deporte, tanto a nivel interno (Columna et al., 2020) como por parte de sus iguales (Shields et al., 2016). En este sentido, también se deben tener en cuenta la mejora de la condición de salud, la interacción social y la accesibilidad de programas con adaptaciones (Columna et al., 2020).

### Deficiencias elegibles para el UF inclusivo.

El espectro de la discapacidad, y en concreto la física, es muy amplio teniendo en cuenta todos los diagnósticos y deficiencias existentes (IPC, 2016; OMS, 2001; Reina et al., 2021). Con el objetivo de establecer cuáles serán las deficiencias elegibles para la práctica del UF inclusivo se han seguido dos métodos: (a) por similitud con otros deportes y (b) por la experiencia de profesionales del deporte.

En cuanto al primer método se han tenido en cuenta el fútbol para personas con parálisis cerebral y el balonmano inclusivo, estableciendo como deficiencias elegibles las que más se han mencionado en la literatura: la hipertensión, la ataxia y la atetosis (Hernández-Beltrán et al., 2024; IFCPF, 2023).

En cuanto al segundo método, teniendo en cuenta los requerimientos físicos del deporte (Krustrup y Mohr, 2015) y la propia experiencia de juego se han considerado elegibles la diferencia de longitud de piernas, la deficiencia de extremidades y la deficiencia en rango de movimiento pasivo.

### Potenciales adaptaciones

Cada modalidad deportiva es diferente, y es por ello por lo que las adaptaciones para cada una deben ser diferentes (FEDDF, s.f.; IFCPF, 2023; Januário, 2017). El UF comparte habilidades motrices similares con otros deportes de cooperación-oposición, por lo que las adaptaciones serán similares. Según lo identificado en la literatura, es interesante considerar aspectos relacionados con (a) el espacio de juego, (b) el número de jugadores, (c) el tiempo de recuperación, (d) el material y/o la interacción con este y (e) aspectos técnico-tácticos.

## **4. DISCUSIÓN**

El objetivo de este trabajo es proponer la viabilidad y adaptaciones para diseñar el UF inclusivo. La revisión sistemática llevada a cabo para alcanzar este propósito ha proporcionado información en diferentes ámbitos: (a) se detecta la necesidad de crear nuevas prácticas inclusivas para las personas con discapacidad (Mira et al., 2023), (b) la dificultad para crear estas

modalidades inclusivas en cuanto a barreras y facilitadores (Carbone et al., 2021; Columna et al., 2020; Shields et al., 2016) y en cuanto a especificidad en función de la discapacidad (Martino et al., 2019) y (c) las potenciales adaptaciones para crear el UF inclusivo a partir de adaptaciones de deportes de características similares.

La oferta del UF inclusivo para el colectivo de personas con discapacidad se presenta como una modalidad novedosa y fresca para facilitar la adhesión de estas personas a la práctica deportiva.

## 5. PROPUESTA PRÁCTICA

En cuanto al Ultimate Frisbee, se trata de un deporte de equipo de cooperación-oposición, en el que dos equipos de siete jugadores se enfrentan entre sí con el objetivo de marcar goles o puntos. Es un deporte arbitrado por los propios jugadores, por lo que estos deben ser responsables de conocer y saber aplicar el reglamento de la forma más justa y eficiente posible. Durante el juego, se pueden dar situaciones o llamadas de falta que deben ser habladas y resueltas según el reglamento, entre los jugadores implicados, ocasionando el menor impacto posible en el transcurso del partido. En la Tabla 2, se detallan las normas más importantes para el correcto desarrollo del juego.

**Tabla 2**

*Normativa del UF*

Aspecto	Descripción	
Objetivo	Conseguir más puntos que el equipo rival en el tiempo establecido, o llegar al número máximo de puntos antes que el equipo rival.	
Campo	Presenta unas dimensiones de 100 x 37 metros, distribuidos en una zona de juego de 64 metros y dos zonas de anotación de 18 metros.	
Equipos	Formados por siete jugadores.	
Móvil	Disco volador de 175 g de peso y 27.5 cm de diámetro.	
Posesión	Movimiento sin disco	Sin restricciones.
	Movimiento con disco	No se permite el desplazamiento. Únicamente se puede pivotar con un pie.
	Tiempo	Máximo de 10 segundos para hacer un lanzamiento, a contar por un jugador del equipo rival.
Roles	Manejador	Se encarga de dar salida al disco. Suelen tener más calidad para hacer pases precisos.
	Cortador	Se encarga de correr para encontrar una línea de pase y permitir el avance su equipo.
Puntuación	Un punto se consigue recepcionando y controlando el disco dentro de la zona de anotación.	
Sustituciones	Solo se podrán cambiar jugadores al finalizar cada punto, a excepción de jugadores lesionados durante el juego.	

### Elegibilidad

El UF un deporte intermitente de alta intensidad predominantemente aeróbico, en el que la velocidad de carrera es el factor de rendimiento principal (Krustrup y Mohr, 2015). Los mismos autores observan un patrón similar al de otros deportes de equipo de campo

compartido. Esto último da pie a observar las adaptaciones que se han aplicado en deportes como el fútbol o el balonmano para personas con discapacidad física (IFCPF, 2023; Martino, 2019) y así poder discernir cuáles deben ser las deficiencias elegibles más adecuadas para el UF (IPC, 2016).

Teniendo en cuenta el espectro de la discapacidad física ambulante y atendiendo a estos requerimientos físicos, se establecen las siguientes condiciones como deficiencias elegibles para el UF inclusivo (IPC, 2016):

- Atetosis (ATE)
- Ataxia (ATA)
- Hipertonía (HIP)
- Deficiencia en el rango de movimiento pasivo (ROM)
- Deficiencia en extremidades de miembros superiores (DEsup)
- Diferencia en la longitud de miembros inferiores (DLP)

En cuanto a la severidad de las deficiencias, en la Tabla 3 se detalla cual debe ser la deficiencia mínima para que un deportista con alguna de las discapacidades citadas pueda ser elegible para practicar el UF inclusivo. En base a esto, en la Tabla 3 se establecen las Clases Deportivas para el UF inclusivo.

**Tabla 3**

*Severidad de las deficiencias elegibles y clasificación deportiva*

Deficiencia	Severidad	Clase Deportiva
HIP ATA ATE	Clasificados en los niveles I o II de la escala GMFCS (Palisano et al., 2007).	UF1
DLP	Mínimo 7 cm de diferencia.	UF2
ROM	Que cumpla 1 de los 5 criterios primarios o 2 de los 5 criterios secundarios establecidos por el Comité Paralímpico Español (World Para Athletics, 2018).	UF3
DEsup	Sin desarticulación de codo de al menos uno de los miembros y con capacidad para hacer el gesto de "pinza".	UF4

*Nota.* Se establece una diferencia mínima de longitud de piernas de siete centímetros, conforme a los criterios establecidos en la guía de clasificación en el deporte paralímpico para los deportes de bádminton, hockey sobre hielo, powerlifting y ciclismo (Reina et al., 2021).

Una vez establecidas las deficiencias, se debe tener en cuenta cuales son las acciones determinantes del deporte. Basándonos en la normativa, se establecen como acciones determinantes la carrera, el salto, el cambio de dirección (CoD), el lanzamiento y la recepción. En la Tabla 4 se resume que acciones están limitadas para los diferentes perfiles deportivos descritos.

**Tabla 4***Acciones limitadas según clase deportiva*

	<b>Carrera</b>	<b>Salto</b>	<b>CoD</b>	<b>Lanzamiento</b>	<b>Recepción</b>
<b>UF1</b>	●	●	●	●	●
<b>UF2</b>	●	●	●		
<b>UF3</b>	●	●	●	●	●
<b>UF4</b>				●	●

*Nota.* CoD: cambio de dirección.

#### Modificaciones

Teniendo en cuenta el continuo de la inclusión, para lograr la práctica inclusiva que beneficie tanto a personas con y sin discapacidad se deberán crear modificaciones que faciliten la práctica de los deportistas con discapacidad (Martino, 2019; Reina, 2018; Reina, 2014). En el deporte inclusivo se establecen dos estadios en función de cómo afectan las modificaciones al grupo (Reina, 2018): inclusivo con modificaciones de impacto grupal e inclusivo con ajustes razonables de impacto individual.

Para evitar que la dinámica global de juego se vea demasiado afectada, se adaptará solo lo necesario, y en la medida de lo posible evitando las modificaciones de impacto grupal. En la Tabla 5 se detallan estas adaptaciones, asignándoles un código a cada una para facilitar la comprensión del trabajo.

Teniendo en cuenta el modelo de arbitraje expuesto anteriormente, y para favorecer la fluidez del juego, los jugadores con discapacidad llevarán un brazalete naranja que permitirá su identificación durante el juego.

**Tabla 5***Adaptaciones del reglamento*

<b>Aspecto</b>	<b>Descripción</b>	<b>Código de modificación</b>	
Objetivo	Se mantiene el mismo objetivo que en el UF convencional.	-	
Campo	Se reducen las dimensiones del campo a las del campo de Beach Ultimate.	<b>M1</b>	
Equipos	Pasan de ser siete jugadores por equipo, a ser cinco. Deberá haber mínimo una persona con discapacidad en el campo.	<b>M2</b>	
Móvil	El móvil no se modificará.	-	
Posesión	Movimiento sin disco	Se añade una "Zona de juego seguro". Por detrás del jugador con disco, un jugador con discapacidad podrá recibir un pase que el equipo contrario no puede interceptar. Esta norma se aplica únicamente en la primera mitad del campo del equipo atacante.	<b>M3</b>
	Movimiento con disco	Sin modificaciones.	-
	Tiempo	Si un jugador con discapacidad tiene el disco, la cuenta máxima se aumenta a 13 segundos.	<b>M4</b>

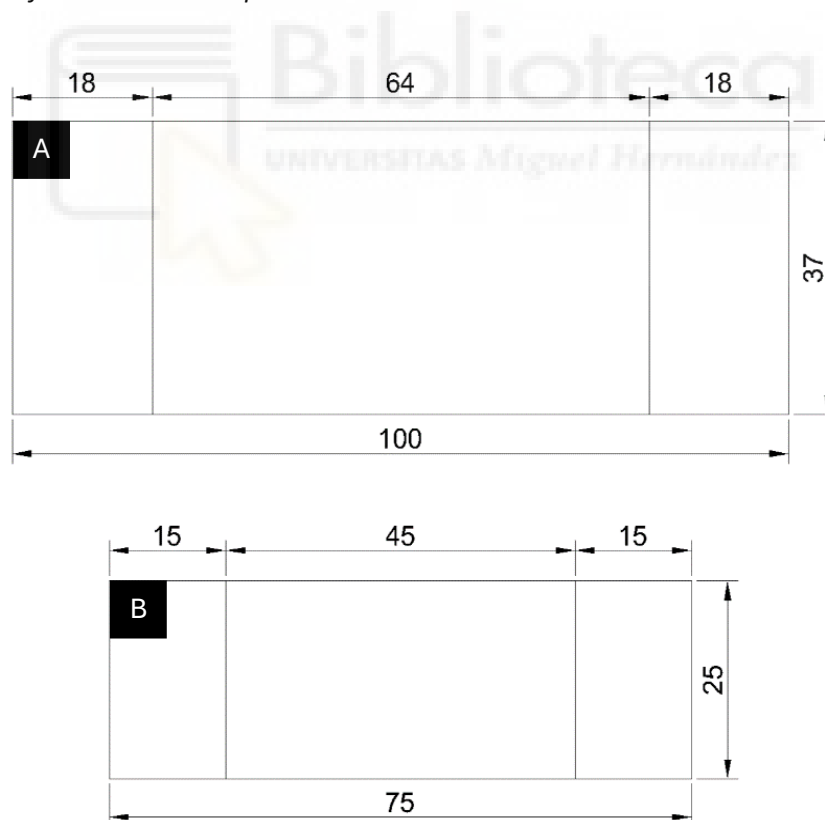
Aspecto	Descripción	Código de modificación
Roles	Manejador	Sin modificaciones.
	Cortador	Sin modificaciones.
Puntuación	Se permite anotar tocando el disco en la zona de gol antes de que caiga, sin necesidad de controlarlo.	<b>M5</b>
Sustituciones	En caso de que el punto exceda los cinco minutos, el jugador con discapacidad podrá pedir ser sustituido sin necesidad de que sufra una lesión.	<b>M6</b>

### Terreno de juego

El UF inclusivo se jugará en capo de césped, con las dimensiones oficiales del campo de Beach Ultimate (Figura 1). En cuanto a la modificación del tamaño del terreno juego, si bien es una modificación de impacto grupal, existen antecedentes en los que esta modificación se ha llevado a cabo para disputar torneos regulares (p. ej. liga deportiva universitaria de UF de la Comunidad Valenciana). Es común ver reducciones del terreno de juego en deportes adaptados, como por ejemplo el fútbol para personas con parálisis cerebral (IFCPF, 2022).

### **Figura 1**

*Dimensiones oficiales de los campos de Ultimate Frisbee.*



*Nota.* (a) Campo de Ultimate Frisbee, (b) campo de Beach Ultimate. Medidas en metros. Elaboración propia.

### Número de jugadores

Como ocurre en los deportes adaptados en los que se reduce el campo de juego, el número de jugadores también debe verse reducido. En este caso, al utilizar las dimensiones del campo de Beach Ultimate, se ha optado por igualar el número de jugadores por equipo a los de esta modalidad. De esta forma se enfrentarán dos equipos de cinco jugadores.

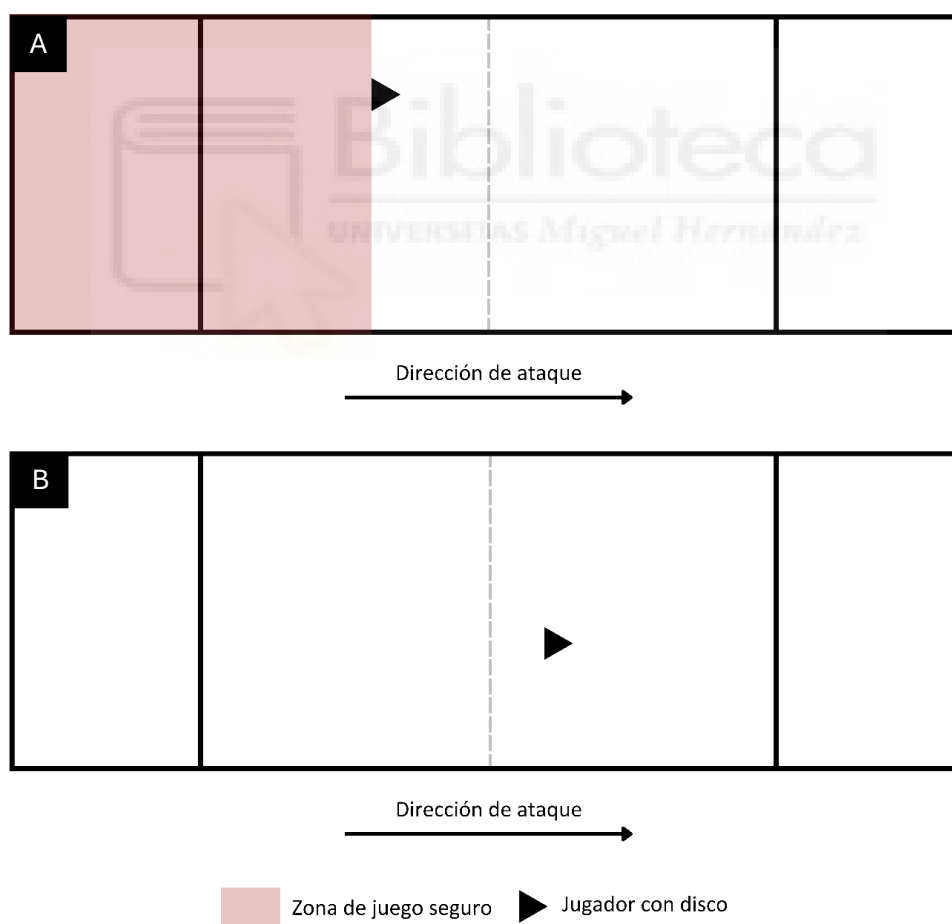
### Posesión del disco

Se modifica el tiempo máximo que el jugador con discapacidad tiene para pasar el disco, pasando de 10 a 13 segundos.

Se creará una nueva zona reglamentada móvil llamada "Zona de juego seguro". La zona estará delimitada por la línea de final de la Zona de anotación y la línea imaginaria marcada por el jugador con disco. Dentro de esta zona, los deportistas con discapacidad podrán recibir un pase sin que ningún jugador del equipo contrario pueda interceptarlo. Esta norma solo se aplica hasta la primera mitad del campo. En la Figura 2 se ilustran dos situaciones de juego.

**Figura 2**

*Zona de juego seguro*



*Nota.* En la situación 1 (a) el jugador con disco delimita la zona segura en la que un jugador con discapacidad podría recibir el disco. En la situación 2 (b), el jugador con disco ha superado la primera mitad del campo, por lo que esta zona desaparece. Elaboración propia.

### Sistema de puntuación

El jugador con discapacidad podrá anotar un punto sin necesidad de controlar el Frisbee, siempre y cuando establezca contacto con él mediante cualquier parte de su cuerpo antes de que este toque el suelo.

### Sustituciones

En los puntos que se alarguen más de cinco minutos, se permitirá la sustitución del jugador con discapacidad durante el juego si es necesario, sin aplicar la regla 19.3 del reglamento de UF que dice que “si un jugador es sustituido (...), el equipo contrario también puede optar a sustituir a un jugador”.

### Adaptación de roles

Si bien no se considera una adaptación de las normas, es conveniente tener en cuenta cuáles son las capacidades y dificultades de cada perfil de deportista con discapacidad para saber cuál es el rol que mejor puede desempeñar. Teniendo en cuenta las capacidades físicas que requiere el deporte, definidas por (Krustrup y Mohr, 2015) se recomienda que el rol de manejador lo asuman deportistas que puedan tener más dificultad en el desplazamiento y que el rol de cortador lo asuman los deportistas que puedan tener más dificultad para el manejo del móvil.

En la Tabla 6 se propone que adaptación debe afectar a cada Clase Deportiva, de forma que se facilite el juego teniendo en cuenta las necesidades de cada deportista y el reparto de roles propuesto.

**Tabla 6**

*Adaptaciones según deficiencia elegible*

Adaptación	Facilita	Clase Deportiva			
		UF1	UF2	UF3	UF4
<b>M1</b>	-	●	●	●	●
<b>M2</b>	-	●	●	●	●
<b>M3</b>	1, 3 y 4	●	●	●	
<b>M4</b>	5	●	●	●	
<b>M5</b>	4			●	●
<b>M6</b>	1, 2 y 3	●	●	●	

*Nota.* Acciones del deporte: Carrera (1), saltos (2), CoD (3), recepciones (4) y lanzamientos (5).

Los deportistas clasificados como UF1, UF2 y UF3, al tener permitido el juego en la “zona segura” (M3), tendrán más facilidad para asumir el rol de manejador. Del mismo modo, cuando tengan el disco tendrán más tiempo para realizar un pase (M4).

Por otro lado, los deportistas clasificados como UF3 o UF4 tendrán más facilidad a la hora de anotar puntos al aplicar la modificación de que no es necesario que controlen el disco (M5), lo que facilitará su juego en la posición de cortador.

## 6. CONCLUSIONES

En vista de la escasa información relacionada directamente con el objetivo final del trabajo, este se debe resolver mediante una aproximación de trabajos ya existentes sobre el deporte en la discapacidad física. Las adaptaciones propuestas por expertos en otras modalidades deportivas, como al voleibol sentado (FEDDF, s.f.), el balonmano (Januário et al., 2017) o el propio Wheelchair Ultimate Frisbee (Amoroso, 2020), deben servir como guía para observar cómo adaptar el UF. Teniendo en cuenta el deporte, se pueden crear modificaciones para hacer del UF un deporte abierto a que personas, con y sin discapacidad, puedan competir en igualdad de condiciones (Martino et al., 2019).

Si bien el hecho de crear adaptaciones para facilitar la práctica de UF conjunta para personas con y sin discapacidad se alinea directamente con el principio de inclusión (Ríos et al., 2009), al seleccionar cuáles serán los impedimentos que abrirán la puerta del UF a la discapacidad física ambulante, una gran cantidad de población con discapacidad seguirán sin tener acceso al deporte. Es por ello por lo que, en adelante, se deberán buscar soluciones basadas en el continuo de la inclusión que acerquen el UF a la inclusión completa y real que (Kasser y Little, 2015, como se citó en Reina, 2014).





## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Amoroso, J. (2020). Flying Disc Parasport Wheelchair Ultimate. Recuperado de [https://wfdf.sport/wp-content/uploads/2021/12/Wheelchair\\_Ultimate.pdf](https://wfdf.sport/wp-content/uploads/2021/12/Wheelchair_Ultimate.pdf)
- Carbone, P. S., Smith, P. J., Lewis, C., y LeBlanc, C. (2021). Promoting the Participation of Children and Adolescents With Disabilities in Sports, Recreation, and Physical Activity. *Pediatrics*, *148*(6), e2021054664. <https://doi.org/10.1542/peds.2021-054664>
- Columna, L., Prieto, L., Elias-Revollado, G., y Haegele, J. A. (2020). The perspectives of parents of youth with disabilities toward physical activity: A systematic review. *Disability and Health Journal*, *13*(2), 100851. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.100851>
- Decreto legislativo 1/2000, de 31 de julio, por el que se aprueba el Texto único de la Ley del deporte, de la Comunitat Autònoma de Catalunya.
- Fundación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF). (s.f.). Sección Fútbol amputados. Recuperado de <https://www.feddf.es/seccion-deporte/448/n.html>
- Hernández-Beltrán, V., Gamonales, J. M., Gámez-Calvo, L., y Muñoz-Jiménez, J. (2024). Propuesta de adaptación del reglamento de balonmano para personas con parálisis cerebral o daño cerebral adquirido. *E-balonmano.com*, *20*(1), 37-42. <https://doi.org/10.17398/1885-7019.20.37IFCPF>
- International Federation of Cerebral Palsy Football. (2022). Modifications to the IFAB Laws of the Game. <https://www.ifcpf.com>
- International Federation of Cerebral Palsy Football. (2023). Classification Rules and Regulations. <https://www.ifcpf.com>
- International Paralympic Committee. (2016). International Standard for Eligible Impairments. [https://www.paralimpicos.es/archived/publicacion/ficheros/161004145727129\\_2\\_016\\_10\\_04\\_International\\_Standard\\_for\\_Eligible\\_Impairments\\_1.pdf](https://www.paralimpicos.es/archived/publicacion/ficheros/161004145727129_2_016_10_04_International_Standard_for_Eligible_Impairments_1.pdf)
- Januário, N., Ferrerira, D., Vilela, J., y Fernandes, S. (2017). Desporto com sentido: Andebol (2.a ed.). Seixal: APCAS - Associação de Paralisia Cerebral.
- Krustrup, P., y Mohr, M. (2015). Physical Demands in Competitive Ultimate Frisbee. *Journal Of Strength And Conditioning Research*, *29*(12), 3386-3391. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000000989>
- Ley 2/2011, de 22 de marzo, del deporte y la actividad física de la Comunitat Valenciana. 16 de abril de 2011. B.O.E. no. 91.
- Ley 3/2012, de 2 de abril, del deporte de Galicia. 13 de abril de 2012. D.O.G. no. 71.
- Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. 31 de diciembre de 2022. B.O.E. no. 314.
- Martino, L., Fonzo, E., Cassese, F.P., y D'Isanto, T. (2019). Principles of adaptation of the rules for disabled athletes for an inclusion sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, *14*(2proc), S215-S220. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc2.08>
- Mira, T., Costa, A., Jacinto, M., Diz, S., Monteiro, D., Rodrigues, F., Matos, R., y Antunes, R. (2023). Well-Being, Resilience and Social Support of Athletes with Disabilities: A Systematic Review. *Behavioral Sciences*, *13*(5), 389.. <https://doi.org/10.3390/bs13050389>.

- Organización Mundial de la Salud. (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la discapacidad y de la salud: CIF. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad. Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society y Education*, 6(1), 55.
- Reina, R., Roldán, A., Candela, A., y Carrillo de Albornoz, A. (2018). Práctica deportiva de universitarios con discapacidad: Barreras, factores facilitadores y empleabilidad (181 pp.). Madrid: Vía Libre. ISBN: 978-84-88934-39-0
- Reina, R., Vivaracho, I., García-Alaguero, J. L., y Roldán, A. (2021). Guía sobre la clasificación en el deporte paralímpico [Universidad Miguel Hernández de Elche]. Limencop S.L. [https://www.paralimpicos.es/sites/default/files/inline-files/guia%20sobre%20la%20clasificaci%C3%B3n%20en%20el%20deporte%20paral%C3%ADmpico\\_compressed.pdf](https://www.paralimpicos.es/sites/default/files/inline-files/guia%20sobre%20la%20clasificaci%C3%B3n%20en%20el%20deporte%20paral%C3%ADmpico_compressed.pdf)
- Shields, N., y Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: a qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16, 9. <https://doi.org/10.1186/s12887-016-0544-7>

