e3 TEAM SUMIALKI

ATLETISMO - TRIATLÓN - DUATLÓN

PROGRAMA

DEPORTE INCLUSIVO

Atletismo y triatlón para todas las personas, con y sin discapacidad, entrenando juntas en las escuelas de e3 TEAM SUMIALKI.

4,38 millones

de personas con discapacidad viven en hogares en España

0,3%

de las personas con discapacidad practica deporte federado

INTRODUCCIÓN

El deporte es un derecho de todas las personas. Para las personas con discapacidad, además, es una de las herramientas más potentes de autonomía, salud e inclusión social: mejora las habilidades sociales, el autoconcepto, la autoconfianza, la autodeterminación y el bienestar.

Aun así, la mayoría de las personas con discapacidad no tiene una oferta deportiva cerca de casa, con técnicos formados e instalaciones accesibles. Muchas veces la única alternativa son grupos separados o desplazamientos largos.

Deporte Inclusivo propone lo contrario: que niños, niñas, jóvenes y adultos con discapacidad entrenen **en los mismos grupos y con el mismo club** que el resto, con los apoyos que cada persona necesite.

¿POR QUÉ DEBEMOS ACTUAR?

LA DISCAPACIDAD EN CIFRAS

Según la Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y situaciones de Dependencia (EDAD) del INE, **4,38 millones de personas** residentes en hogares en España tienen alguna discapacidad, el 9,5% de la población. El 58,6% son mujeres, y en 1 de cada 5 hogares vive al menos una persona con discapacidad.

El Libro Blanco del deporte de personas con discapacidad en España señala que apenas el **0,3%** practica deporte federado y que menos del 20% de las instalaciones deportivas tiene accesibilidad plena.

9,5%
de la población española vive con alguna discapacidad

< 20%
de las instalaciones deportivas tiene accesibilidad plena

QUIÉN PUEDE PARTICIPAR

Física
deportistas con discapacidad física u orgánica, con o sin productos de apoyo

Sensorial
deportistas con discapacidad visual (con guía) o auditiva

Intelectual
deportistas con discapacidad intelectual o del desarrollo, con apoyos individualizados

Fuentes: INE, EDAD 2020 (publicada en 2022). Informe Olivenza 2025. CERMI, Comité Paralímpico Español y Fundación ONCE, Libro Blanco del deporte de personas con discapacidad en España (2018).

LO QUE DICEN LOS DATOS

4,38 M

personas con discapacidad en hogares en España (INE, EDAD 2020).

58,6%

de las personas con discapacidad son mujeres: la doble brecha de género y discapacidad.

20,5%

de los hogares españoles incluye al menos a una persona con discapacidad.

0,3%

de las personas con discapacidad practica deporte federado.

LAS PRINCIPALES BARRERAS

- Instalaciones y entornos no accesibles.
- Falta de técnicos formados en inclusión.
- Escasa oferta deportiva cercana y continuada.
- Transporte y coste de material específico.
- Sobreprotección, miedo a la lesión o falta de información.

LO QUE APORTA EL DEPORTE

- Mejora de la condición física y de la salud.
- Habilidades sociales y amistades nuevas.
- Autoconcepto, autoconfianza y autodeterminación.
- Bienestar emocional y calidad de vida.
- Cambio de mirada en compañeros y familias.

La inclusión no es un grupo aparte: es entrenar juntos, con los apoyos que cada persona necesita.

UN CAMINO EN TRES PASOS

1 · Descubrir

Jornadas abiertas y sesiones de prueba para conocer el atletismo y el triatlón sin compromiso.

2 · Entrenar

Incorporación a un grupo estable de la escuela, con plan individual y apoyos.

3 · Competir

Para quien lo desee: pruebas populares, escolares y federadas, con el equipo del club.

Fuentes: INE, EDAD 2020. Informe Olivenza 2025, resumen ejecutivo. CERMI, CPE y Fundación ONCE, Libro Blanco del deporte de personas con discapacidad en España (2018). Servizo Galego de Saúde, Vida Saudable: deporte e discapacidade.

NUESTRA PROPUESTA

En **e3 TEAM SUMIALKI** queremos que nuestras escuelas de atletismo y triatlón sean un lugar donde cualquier persona, con o sin discapacidad, pueda aprender, entrenar, competir y sentirse parte del club.

OBJETIVO GENERAL

Garantizar el acceso real y continuado a la práctica del atletismo y el triatlón de las personas con discapacidad física, sensorial o intelectual, integrándolas en los grupos ordinarios de las escuelas y en la vida del club.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incorporar a deportistas con discapacidad en los grupos de entrenamiento por edad y nivel, con apoyos individualizados.
- Formar al equipo técnico en metodología inclusiva y en las modalidades de la FETRI para deportistas con discapacidad.
- Abrir un itinerario de competición para quien quiera dar el paso.
- Sensibilizar a deportistas, familias y centros educativos.
- Hacer más accesibles los eventos deportivos que organiza el club.

LOS CUATRO PILARES DEL PROGRAMA



ACCESO
Valoración inicial, plan individual, espacios accesibles y coordinación con familias y entidades.

ADAPTACIÓN
Ejercicios, ritmos y materiales ajustados a cada deportista, dentro del mismo grupo.

FORMACIÓN
Técnicos formados en inclusión, guiado de deportistas con discapacidad visual y primeros auxilios.

CONVIVENCIA
Jornadas abiertas, actividades en colegios y eventos donde todos corren juntos.

EL PROGRAMA EN LAS ESCUELAS e3

Deporte Inclusivo se integra en la estructura de nuestras escuelas de atletismo y triatlón de **Illescas** y **Parla**, desde los 5 años hasta adultos.

MODALIDAD	PARA QUIÉN	CÓMO FUNCIONA
Grupo ordinario con apoyo	Deportistas que pueden seguir el grupo con ajustes	Entrenan con su grupo de edad; ratio reducida y técnico o voluntario de apoyo.
Iniciación específica	Primer contacto con el deporte	Sesiones de adaptación al medio acuático, carrera y bici antes de pasar al grupo.
Itinerario de competición	Quien quiera competir	Preparación para pruebas de atletismo y triatlón según las categorías de la FETRI.

01 PLAN INDIVIDUAL

Entrevista con la familia, valoración funcional y objetivos personales.

02 GUÍAS Y APOYOS

Guías para deportistas con discapacidad visual y material adaptado.

03 FORMACIÓN TÉCNICA

Formación continua del equipo técnico en metodología inclusiva.

04 DEPORTE SIN BARRERAS

Jornadas en colegios: correr guiado, juegos sensoriales y deporte inclusivo.

05 EVENTOS ACCESIBLES

Salidas y recorridos inclusivos en las carreras que organiza el club.

06 RED LOCAL

Colaboración con asociaciones, centros educativos y servicios sociales.

METAS E INDICADORES

100% de los grupos de la escuela preparados para acoger a deportistas con discapacidad.

100% del equipo técnico con formación específica en inclusión deportiva.

1 evento inclusivo al año como mínimo, con recorrido y salida accesibles.

ESCUELA DE EXCELENCIA CERTIFICADA POR LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

Certificación Oro · Temporada 2026

ESCUELA EXCELENCIA ORO

APRENDIZAJE | DEPORTE | COMPAÑERISMO | DIVERSIÓN