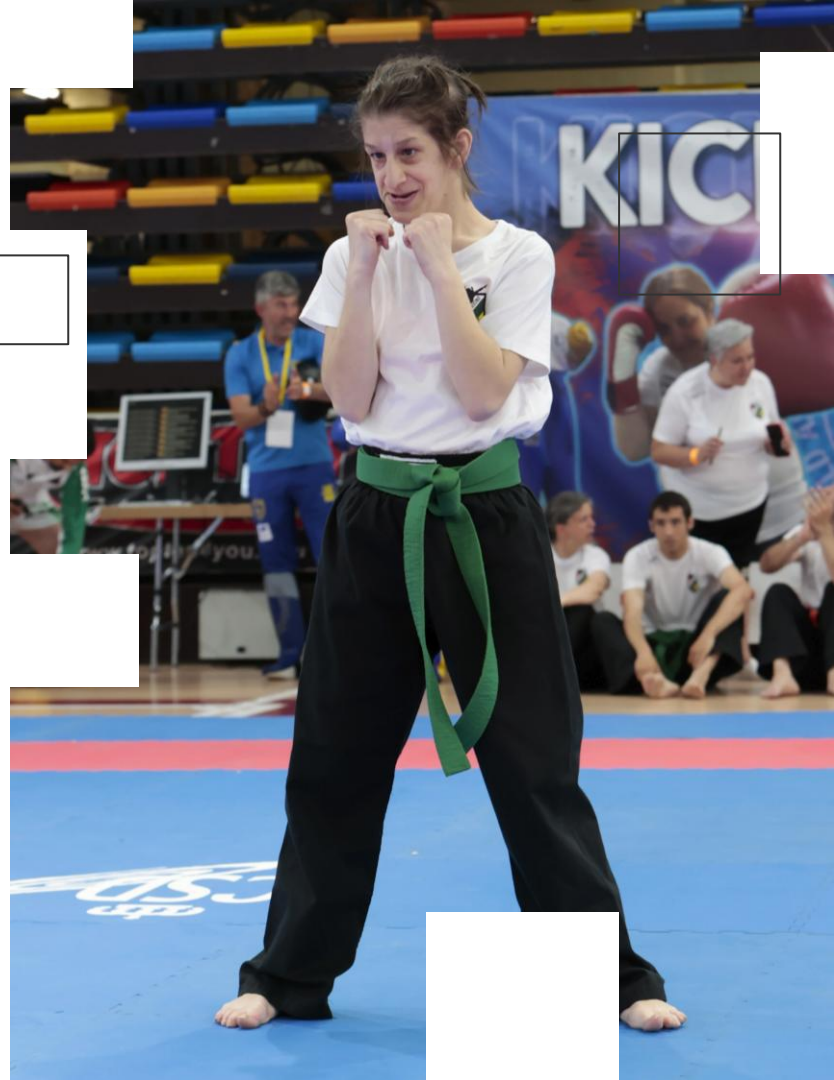


Manual básico para entrenadores

PARAKICKBOXING

INCLUSIVO



CONTENIDO



01

INTRODUCCIÓN

04

PROCESO CLASIFICACIÓN

07

COMUNICACIÓN

10

RECOMENDACIONES

02

PRINCIPIOS

05

ENTRENAMIENTO EDAD

08

ESTRATEGIAS

11

CONCLUSIÓN

03

CLASIFICACIÓN

06

ENTRENAMIENTO DISCAPACIDAD

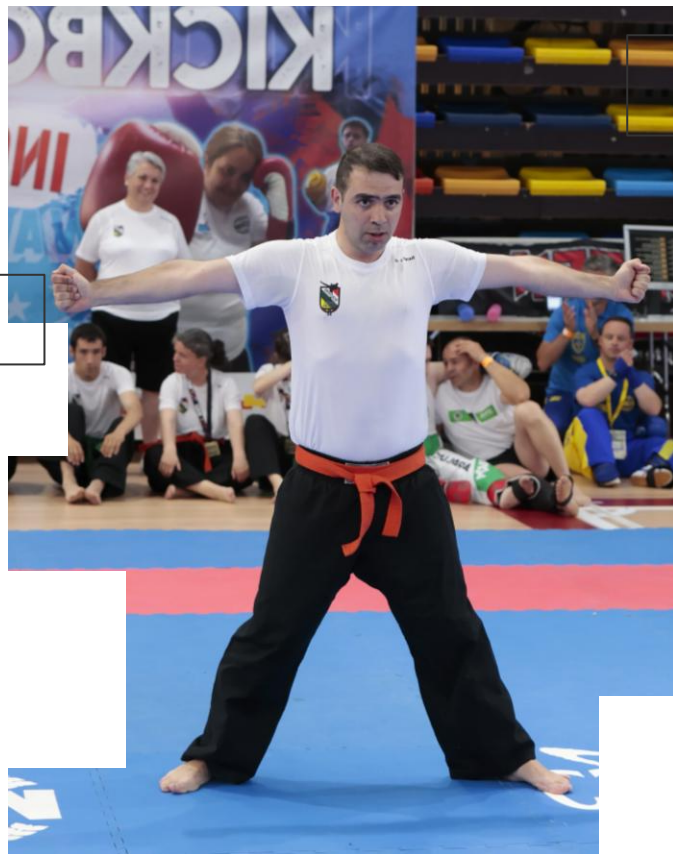
09

ÉTICA



01

Introducción al ParaKickboxing



Introducción:



El **Parakickboxing** es mucho más que una disciplina adaptada: es una puerta abierta para que personas con distintas discapacidades físicas, sensoriales, intelectuales o vinculadas a la salud mental puedan disfrutar y crecer, a través del kickboxing.

Esta modalidad no solo aporta beneficios físicos evidentes, sino que también **fortalece** la autoestima, las emociones y los lazos sociales.

Y es que cuando entrenar se convierte en una experiencia inclusiva, se **rompen barreras y desaparecen muchos de los estigmas que aún persisten.**

Aquí, el **rol del coach es fundamental**: no solo guía, sino que acompaña, motiva y crea un espacio donde cada persona puede desarrollarse y sentirse parte del equipo.



02

Principios Fundamentales del Coach Inclusivo

Principios Fundamentales del Coach inclusivo



Para ser un buen coach en Parakickboxing inclusivo, hay que ir más allá de la técnica. Estos son algunos principios clave:

Inclusión activa

Cada deportista debe sentir que su presencia importa. No basta con estar; hay que participar de verdad.

Atención individualizada

No hay una única forma de enseñar, así que, hay que adaptar los ejercicios y materiales según cada necesidad.

Seguridad integral

Tanto física como emocional. El tatami debe ser un lugar seguro y libre de juicios.

Motivación constante

Celebrar avances, reforzar con palabras sinceras, y estar ahí cuando las cosas se complican.

Detrás de todo esto están la **empatía**, el **conocimiento técnico** y un **compromiso ético** que guíe cada paso del entrenamiento.

03

Clasificación Deportiva:

Claves para la competencia justa.



Clasificación Deportiva:

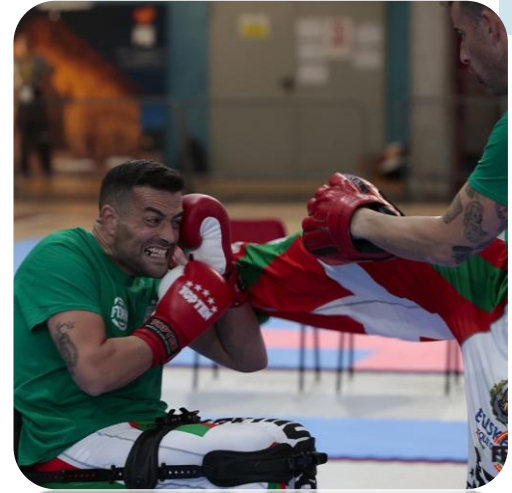


Para que las competiciones sean realmente justas, existe un sistema de clasificación que agrupa a los deportistas según cómo afecta su discapacidad al rendimiento deportivo. Algunas de estas clases principales son:

P1- P5	Discapacidad física (uso de silla de ruedas, parálisis cerebral, amputaciones, etc)
DI1, DI2, SDI1, SDI2	Discapacidad intelectual o síndrome de down
V1, V2	Discapacidad visual
A1	Transtorno del espectro autista (alto funcionamiento)
M1	Enfermedad mental (nivel moderado)

El coach juega un papel importante en este proceso: ayuda a reunir informes médicos, a grabar vídeos técnicos y aporta observaciones que ayudan al comité clasificador.

Y si te quedas con dudas, el **reglamento de Parakickboxing de WAKO** es una fuente imprescindible.





04

Proceso de Clasificación y Rol del Coach

Clasificación Deportiva:

La clasificación no es un simple trámite, es un proceso técnico y humano que requiere preparación. El coach acompaña en todas las etapas:

1. Solicitud formal por parte del deportista o club
2. Presentación de la licencia y documentación médica
3. Grabación de un vídeo técnico mostrando habilidades
4. Evaluación y entrevista con el equipo clasificador

El papel del entrenador aquí es preparar al deportista, guiarlo con paciencia y asegurarse de que lo que se presenta sea claro, fiel a sus capacidades y acorde al reglamento de WAKO.



05

Diseño del Entrenamiento Adaptado (por edad)



Diseño del Entrenamiento Adaptado (por edad)



Para ser un buen coach en Parakickboxing inclusivo, hay que ir **más allá de la técnica**. Estos son algunos principios clave:

4 a 7 años

Juegos sensoriales, tiempos cortos, materiales de colores vivos.

12 a 15 años

Trabajo técnico más variado, combinaciones y movilidad.

8 a 11 años

Técnicas sencillas, dinámicas en grupo, mucha coordinación.

16 años en adelante

Enfoque técnico-táctico más profundo, con preparación competitiva.

La clave es que el entrenamiento
no solo sea efectivo, sino
también **disfrutable**

Que cada persona **quiera volver al
próximo entrenamiento.**





06

Diseño del Entrenamiento Adaptado

(por discapacidad)

Diseño del Entrenamiento Adaptado (por discapacidad)



Cada persona es única, y cada discapacidad implica retos —pero también oportunidades— distintas. Algunas recomendaciones generales:

Física

Trabajar desde silla si es necesario, reducir desplazamientos, adaptar materiales y guardias.

Visual

Usar sonidos, instrucciones orales precisas y crear entornos seguros y accesibles.

Intelectual/Autismo

Mantener rutinas claras, usar un lenguaje sencillo y apoyos visuales como gestos o pictogramas.

Enfermedad mental

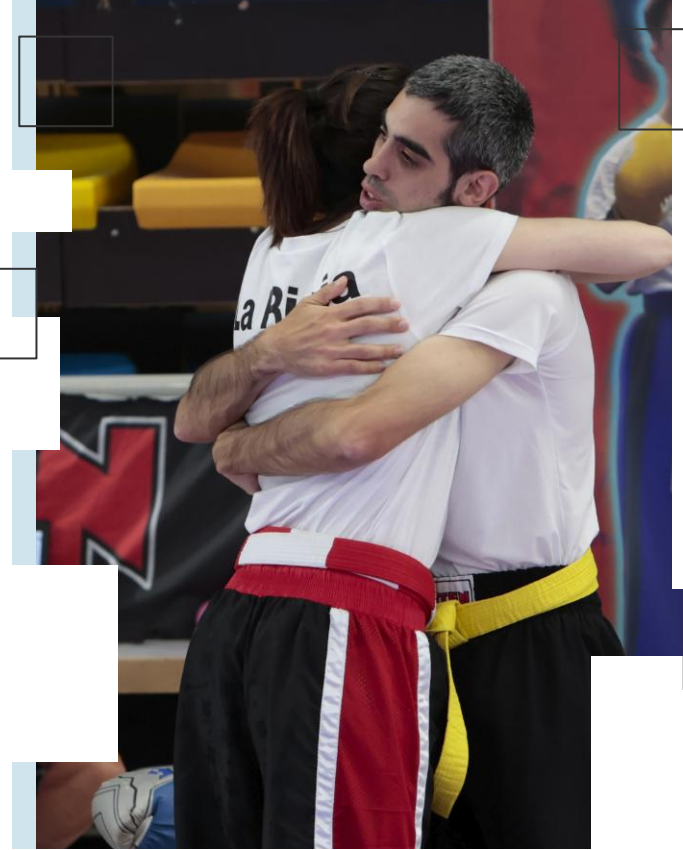
Crear ambientes predecibles, evitar estímulos excesivos y fomentar la calma.

Antes de empezar, es fundamental hacer una **evaluación inicial**; y luego, hacer **seguimientos periódicos** para ajustar lo que sea necesario.



07

Comunicación Eficaz y Relación con el Deportista



Comunicación Eficaz y Relación con el deportista



Una buena comunicación es la base de todo en el Parakickboxing. No se trata solo de hablar, sino de **conectar**:

Verbal

Usa frases breves, tono sereno y palabras que se entiendan fácilmente.

No verbal

Gestos, apoyos visuales y contacto visual cuando sea apropiado.



Escucha activa

Muchas veces lo más importante no se dice con palabras. Hay que observar, leer entre líneas y estar disponible.



**Una relación de confianza se construye con
respeto, paciencia y sensibilidad
para entender los tiempos y emociones
del otro.**





08

Estrategias de Motivación y Refuerzo Positivo

Comunicación Eficaz y Relación con el deportista



Una buena comunicación es la base de todo en el Parakickboxing. No se trata solo de hablar, sino de **conectar**:



Reconocimiento

Reconocer los avances cada vez que se produzcan.



Objetivos

Establecer objetivos que sean alcanzables, pero también un poco desafiantes.



Juegos

Usar juegos como herramienta para aprender de manera lúdica.

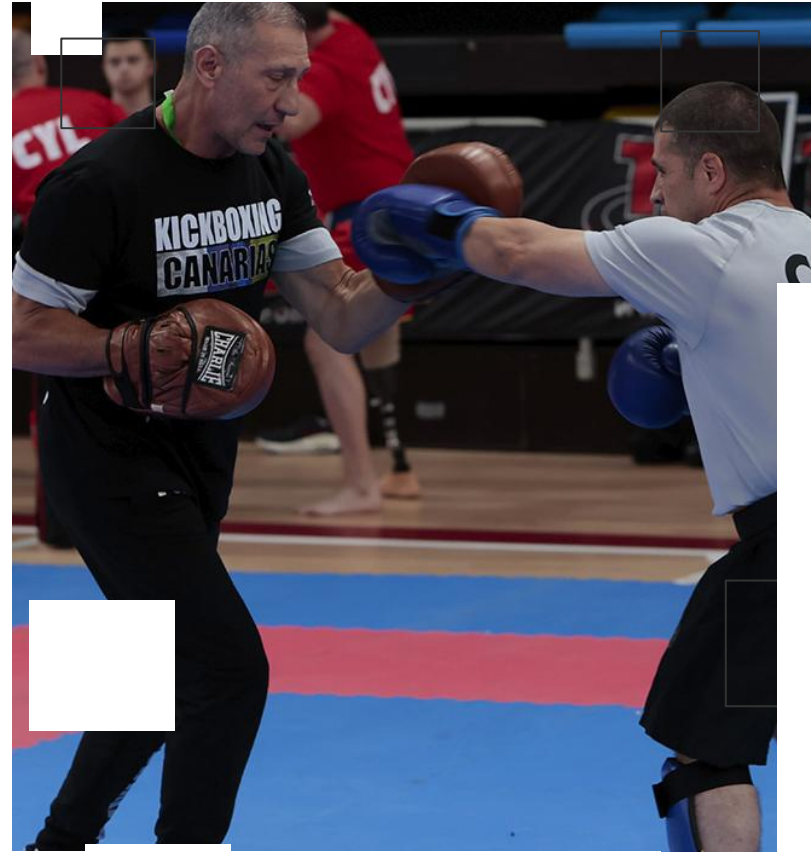


Equipo

Promover dinámicas en equipo para fortalecer los lazos entre compañeros.

09

Ética profesional y Formación continua



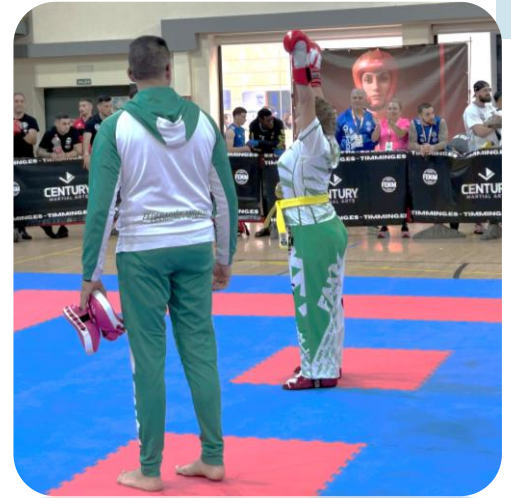
Ética profesional y formación continua



Ser **coach en Parakickboxing** va mucho más allá del entrenamiento. Es una **responsabilidad** que exige integridad:

- Respetar la privacidad y dignidad de cada deportista.
- No caer en discriminaciones ni en la sobreprotección.
- Estar en constante actualización: reglamentos, adaptaciones, pedagogía... todo suma.
- Trabajar en equipo con otros profesionales: terapeutas, psicólogos, clasificadores, familias...

Como coach eres un referente. Y los valores que transmites importan tanto como las técnicas que enseñas.





10

Recomendaciones finales y Compromiso con la Inclusión

Recomendaciones finales y compromiso

1

Promueve la participación en exhibiciones y competencias: cada evento suma experiencia.

2

Introduce dinámicas mixtas (personas con y sin discapacidad) siempre que sea posible. La diversidad enriquece a todas las personas.

3

Documenta progresos y retos para poder adaptar mejor el camino.

4

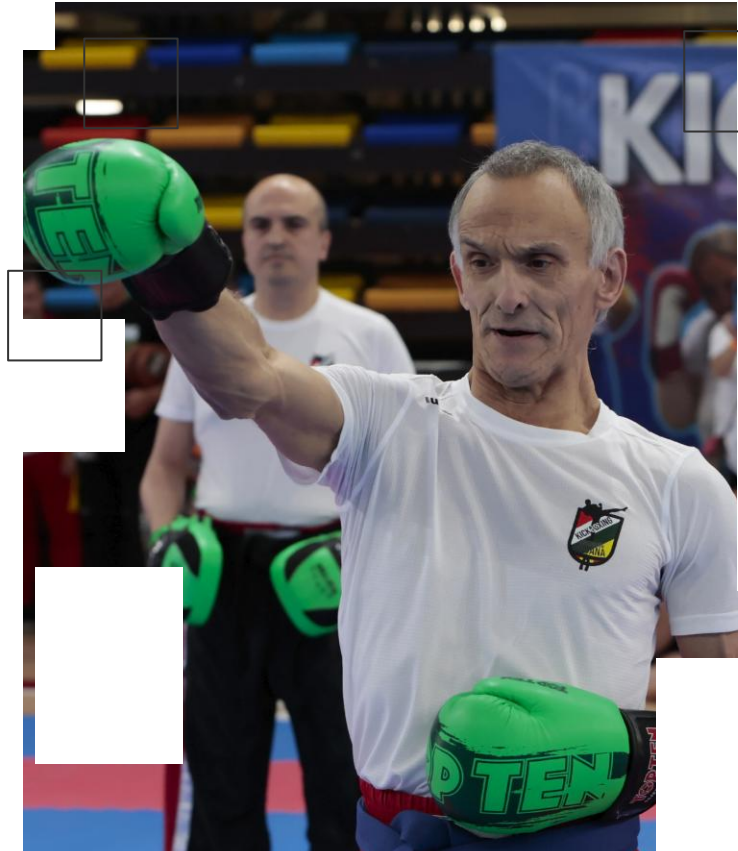
Crea un entorno que respire respeto, autonomía y diversidad.

5

Sé un agente de cambio. Ayuda a que el Parakickboxing sea más visible y valorado.

11

Conclusión



El Parakickboxing transforma vidas.

**Como coach, tienes en tus manos una herramienta poderosa
para que cada persona se sienta capaz y valorada.**

**Tu compromiso, creatividad y sensibilidad pueden marcar una diferencia
que va mucho más allá del deporte.**





JUNTOS SOMOS MEJORES, JUNTOS SOMOS DIVERSOS.