

Un espacio inclusivo suma el básquet como herramienta de integración y crecimiento en San Rafael

02/03/2026



La propuesta está dirigida a personas con síndrome de Down y comenzará el 9 de marzo en el Colegio Normal. El proyecto, que ya reúne a 25 alumnos, también pone el foco en la preparación mental en el deporte y en la importancia de generar ámbitos donde puedan elegir y desarrollarse.

En San Rafael, una iniciativa que conjuga inclusión, deporte y compromiso social volverá a ponerse en marcha el próximo 9 de marzo. Se trata de "Legendarios", un equipo de básquet inclusivo destinado a personas con síndrome de Down que

funciona como espacio recreativo, de contención y desarrollo físico y social. El proyecto es impulsado por la **psicóloga deportiva Gisela Rinaldi**, quien detalló a **Diario San Rafael** y **FM Vos 94.5** los alcances de la propuesta y la importancia de generar oportunidades reales de participación.

“Es básquet inclusivo justamente, y convocamos tanto a chicos como a niñas de todas las edades, es un espacio recreativo en donde ellos pueden realizar esta actividad”, explicó. El grupo funciona desde hace un año y medio y actualmente cuenta con 25 alumnos activos. **“Tenemos 25 alumnos activos, después tenemos unos que van, que vienen, pero los seguros estamos en 25”**, precisó.

El origen de Legendarios

El nombre del equipo no es casual. **“Legendarios surge de este nombre de que son, van a ser una leyenda. Son estas personas, estos proyectos que quedarán inmortalizados en la memoria de algunos, de muchos o de algunos pocos, pero eso es un poco Legendarios, que dejen esa huella, que marquen ese camino, que se puede hacer cosas diferentes y que todos tenemos las mismas posibilidades”**, señaló Rinaldi.

El crecimiento del proyecto también se refleja en el equipo docente. **“Hoy en día, gracias a todo este crecimiento del proyecto, somos cuatro profes. Las cuatro estamos capacitadas, estudiamos para dar básquet”**, afirmó. Junto a ella trabajan Rosario Sumarán, Mariela Vázquez y Carmen Sumarán. Además, cuentan con pasantes del Colegio Santísima Trinidad que se suman cada seis meses. **“Somos el único grupo de todo el sur, en donde podés hacer las prácticas si querés ser profesor de educación física y es el único espacio donde vas a encontrar solo personas con síndrome Down realizando una actividad física”**, destacó.

Los entrenamientos comenzarán el lunes 9 de marzo y se desarrollarán los lunes y miércoles de 16.30 a 20 horas en el

Colegio Normal. Las inscripciones permanecen abiertas y no se requiere experiencia previa. “No tenés que tener conocimientos previos de básquet. La realizamos como una actividad recreativa”, aclaró.

Impacto y superación

Uno de los aspectos que más subraya la impulsora del proyecto son los cambios que han experimentado los participantes. **“Tenemos un montón de testimonios de cambios de chicos que han ido desde no caminar a terminar el año corriendo y realizando actividad física”**, relató. También mencionó el caso de un alumno con prótesis en las rodillas: “Nosotros lo teníamos que acompañar agarrándolo de su cintura. Terminó el año jugando un partido”.

Además del progreso físico, el impacto social es significativo. “Legendarios te proporciona un lugar único en donde vos te vas a reconocer con tu par. Estás sociabilizando con tu par, vos te vas a reconocer en el otro”, explicó. En paralelo, se ha consolidado un grupo de padres que también encuentra contención y acompañamiento. “Se ha generado también un grupo social de padres que es muy lindo, y va paralelo trabajando con los otros padres y chicos”, añadió.

La iniciativa no se limita al básquet. Desde la asociación proyectan nuevas actividades. “Este año queremos hacer danza, queremos equinoterapia, natación, futsal. Todos son proyectos que vamos armando para que ellos tengan la posibilidad de elegir”, sostuvo. Y remarcó el objetivo central: “Queremos brindar eso, que vos tengas un hijo con discapacidad, un sobrino, un primo, lo que sea, y que él pueda elegir qué quiere hacer”.

La preparación mental

En otro tramo de la entrevista, Rinaldi se refirió a su labor como psicóloga deportiva y a la importancia de la preparación mental en el rendimiento. **“Como psicóloga deportiva me dedico**

a todo tipo de atletas", explicó. Sin embargo, advirtió que en Argentina aún falta desarrollo en esta área. "La parte de la preparación psicológica todavía no estamos preparados para este paso", consideró.

Para la profesional, el aspecto mental es inseparable del físico. "El atleta no deja su cabeza en el gimnasio. Todo mi cuerpo corre con todas mis emociones", afirmó. También remarcó la necesidad de un trabajo sostenido en el tiempo: "Se debe preparar al equipo con anticipación, se debe cuidar como el cuerpo. Yo no puedo empezar hoy dieta y pretender mañana estar saludable. Lo mismo pasa con la mente".

Rinaldi insistió en la importancia de fortalecer la salud mental en un contexto de alta exigencia y exposición constante. **"Necesitamos aprender a cuidar de nuestra salud mental, que es sumamente importante en estos tiempos"**, expresó. Y agregó: "Si yo logro tener mi pensamiento enfocado en dónde quiero ir, tengo que tener en cuenta que también puedo fracasar, también me puedo caer, pero qué hago cuando me caigo".

Finalmente, sintetizó su visión sobre el vínculo entre mente y logro deportivo: "Todo lo que nosotros creamos en la cabeza va a ser una construcción y si lo deseamos tanto como lo creemos, lo vamos a lograr". Y concluyó con una reflexión que atraviesa tanto su trabajo con atletas como con personas con síndrome de Down: "Cuando el cuerpo te consuma la energía, vos tenés que empezar a recordar lo que entrenaste. La motivación siempre la tenés que encontrar, pero tenés que saber trabajar tu cabeza".