

¡SÍ, SOY (D)CAPAZ!

El deporte al alcance de todos

Vicent Costa



¡SÍ, SOY ~~(DIS)~~ CAPAZ!

El deporte al alcance de todos

Vicent Costa



¡SÍ, SOY (DIS)CAPAZ!

El deporte al alcance de todos

© 2024 Vicent Costa

Primera edición: diciembre 2024

1.000 copias impresas

Edición: Juanan Marí

Impresión: Villena Artes Gráficas

Fotografía: Vicent Marí

ISBN: Ejemplar gratuito

Reservados todos los derechos de traducción, reproducción y adaptación. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor.

Este libro ha sido publicado gracias a la colaboración de:



y gracias al apoyo de:



ÍNDICE

BIOGRAFÍA DEL AUTOR	10
PRESENTACIÓN	13
DEDICATORIA	15
INTRODUCCIÓN	17
PRÓLOGO	19
APARTADO PRIMERO Referentes y ejemplos de superación (de la A a la B)	33
APARTADO SEGUNDO Nuestra gestión pública	53
APARTADO TERCERO Hasta luego, barreras ¡Hola, accesibilidad!	73
APARTADO PRIMERO Referentes y ejemplos de superación (de la C a la G)	85
APARTADO CUARTO ¿Estamos preparados?	99
APARTADO QUINTO Hablemos de Illes Balears	113
APARTADO PRIMERO Referentes y ejemplos de superación (de la H a la S)	133
APARTADO SEXTO El futuro de las generaciones venideras	151
APARTADO SÉPTIMO Hacia la inclusión	169
APARTADO PRIMERO Referentes y ejemplos de superación (de la T a la Z)	193
APARTADO OCTAVO Sección de herramientas de difusión	217
APARTADO NOVENO Epílogo: Mis apuntes finales	241
APARTADO DÉCIMO Referencias y bibliografía	253

VICENT COSTA

(Eivissa, 1966)

Me considero deportista, aventurero, emprendedor, enérgico, positivo, comprometido, curioso, autoexigente y perfeccionista, y cuento con amplios conocimientos transversales sobre ocio y tiempo libre y sobre voluntariado, especialmente en los ámbitos social, deportivo y educativo.

Soy Técnico Superior en Actividades Deportivas, Monitor de deporte adaptado, Monitor de Tiempo Libre y Animador de Ocio Alternativo. En los últimos años he experimentado el aprendizaje autodidacta, esto es, descubriendo lo aprendido. En mi haber llevo más de 25 años dedicado en cuerpo y alma, de forma totalmente desinteresada, al mundo del deporte y la discapacidad.

Soy emprendedor y participo en innumerables iniciativas y actividades deportivas, sociales, educativas y culturales relacionadas con el impulso y dinamización de las actividades físico-deportivas adaptadas e inclusivas tanto a nivel competitivo, social, recreativo como educativo.

Durante muchos años colaboro y/o soy integrante de entidades sociales, centros educativos, clubes y federaciones deportivas e instituciones y organismos públicos de las Illes Balears. Siempre me he esforzado por todos ellos, no he trabajado para nadie y sí me he aplicado por los mismos objetivos con todos ellos.

Me dedico a organizar jornadas técnicas deportivas inclusivas y de promoción del deporte adaptado, e impartir ponencias en diversas jornadas formativas sobre juegos y deportes adaptados.

Con esta obra, cumplo mi deseo de caminar hacia una sociedad más justa, y de compartir mi formación profesional, afición por el deporte, pasión altruista y una dilatada experiencia con personas con y sin diversidad funcional. Todo ello en beneficio del impulso al desarrollo integral de las personas con discapacidad y a su entorno familiar y social en el ámbito de la actividad física, lúdica, terapéutica y deportiva.



PRESENTACIÓN

Mauro Grassi (Eivissa, 1994)

Verdaderamente, que una persona como Vicent me haya pedido escribir la presentación de este libro supone un gran reto y una responsabilidad. Creo que esta obra, más allá de su contenido, representa los valores de una persona que vive por y para los demás, sin esperar nada a cambio, y sin ningún miedo al éxito. Y no menos importante, amante de su Ibiza y de las Islas Baleares.

El deporte de las personas con discapacidad, hasta ahora, no ha sido un tema sencillo de abordar. Habitualmente trabado por los estigmas sociales y por el desconocimiento acerca del colectivo, las personas con discapacidad han tenido que luchar mucho más que el resto para alcanzar los mismos derechos. Este trabajo lo refleja a la perfección.

Gracias a los manifestos en primera persona de numerosas personas relacionadas con la temática, la mayoría de ellas isleñas, Vicent nos presenta el estado del arte acerca del deporte de las personas con discapacidad, tanto específico, como adaptado e inclusivo. Más de 200 personas, entre gestores, políticos, docentes, monitores, técnicos, entrenadores,

estudiantes y deportistas, nos ofrecen su punto de vista bajo sus experiencias personales, planteando una perspectiva muy amplia del punto en el que se encuentra el deporte con personas con discapacidad en las islas, y más concretamente en Ibiza. Además, en la obra se incluyen numerosas trayectorias de deportistas en distintas modalidades que acercan al lector a conocer ciertos deportes con poco —o nulo— éxito mediático.

Honestamente, creo merece la pena dedicar una pequeña parte de nuestro tiempo a conocer en profundidad la situación actual de las personas con discapacidad en el entorno deportivo de las Islas Baleares. Esta es una gran oportunidad de dar visibilidad al colectivo y redirigir las situaciones adversas con las que se pueden encontrar en tantos contextos. Lectores, interesados, y personas relacionadas con el ámbito debemos reaccionar, dar un paso al frente y concienciarnos sobre las necesidades de estas personas para así dar la respuesta adecuada. Cada individuo desde su realidad, procurando facilitar los procesos de inclusión mediante una gran herramienta universalmente reconocida, el deporte.

Mauro Grassi

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Máster en Educación Secundaria

Máster en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid

Docente de Educación Física en Secundaria

Profesor Asociado en la Universidad de las Islas Baleares UIB



DEDICATORIA

Por Vicent Costa

Este libro está escrito en primera persona. Sin embargo, su consecución se ha elaborado gracias a la suma del esfuerzo e ilusión de muchísima gente.

A mi familia, por el tiempo que les he arrebatado en dedicarme al deporte, al ocio y tiempo libre y al voluntariado,

confiándome su comprensión y aliento. Por haberme permitido seguir a mi corazón.

A esos peculiares soñadores, quienes con curiosidad, pasión, entrega y entusiasmo anhelan un mundo mejor, más honesto, equitativo y normalizado.

INTRODUCCIÓN

El deporte inclusivo, por 'Mix'

Tuve la suerte ya en los años 90 de conocer a grandes deportistas europeos, los cuales me mostraron deportes todavía desconocidos aquí y con los que rápidamente me familiaricé, eran modalidades que se podían practicar de forma individual o en compañía de personas sin discapacidad. Fue como entrar en el mundo de Disney, un sueño.

En ese momento entendí el concepto de deporte inclusivo, deporte para todos, recreativo, ya que hasta ese momento sólo había tenido la oportunidad de conocer el deporte competición, que como es normal se practica junto a deportistas con similares capacidades. Esos amigos practicaban actividad física de forma recreativa con personas sin discapacidad alguna y, lo más interesante, en contacto con la naturaleza la mayoría de ellos, el mar, la montaña, la nieve, esos territorios que hasta ese momento me habían parecido vetados e inaccesibles.

Me estoy refiriendo a la posibilidad de remar con un kayak de mar en compañía de amigos, salir a rodar en handbike de carreta o montaña junto a familiares, poder realizar inmersiones al viajar a un destino donde exista un club de buceo, deslizarse con un esquí de nieve o náutico, volar en parapente y un largo etc.

No pasaron muchos años cuando finalmente todos estos deportes aterrizaron en España de la mano de fundaciones de índole social, ahora sí, ya todo el mundo podía practicar deporte con fines recreativos y junto a los suyos.

Gracias.

Miguel 'Mix' Manresa (Mallorca, 1967)
Geógrafo y apasionado del deporte de aventura,
en silla de ruedas por una lesión medular



PRÓLOGO

No puedo enseñar nada a nadie. Sólo puedo hacerles pensar

(Sócrates, filósofo griego, 470 a. C. - 399 a. C.)

18 de agosto de 2020. 12:00 horas. Todo empezó ese día durante una comida en la terraza de un conocido restaurante de Puig den Valls (Ibiza). **Manu Con**, periodista del Periódico de Ibiza, máster en Periodismo Deportivo, colaborador de El tablero deportivo (RNE) y creador del portal **deportesinbarrera.net**, fue el primero a quién presenté mi idea. El estudio de investigación ya llevaba años dedicando mi tiempo y energía. Sin embargo, él me dio el empujón definitivo para animarme a redactar esta obra. He aquí, lector, el fruto de una gran labor,

Educación Física y Deportiva

La Educación Física y Deportiva juega un papel destacado en la promoción de la salud fomentando estilos de vida saludable. Queda fuera de toda discusión el inmenso valor educativo, social y fisiológico que comporta la práctica deportiva regular, propiciando el desarrollo de todas las facetas y ámbitos de la personalidad, de la conducta y, en suma, favoreciendo el desarrollo integral del individuo. Proporciona grandes beneficios en individuos sanos y aquéllos pueden ser incluso mayores, si cabe, en sujetos con ciertas limitaciones. La actividad física puede, por un lado, paliar las deficiencias físicas y fisio-

lógicas y, por otro, hacer que estos sujetos se sientan personas más seguras de sí mismas y capaces de realizar las mismas cosas que los demás, aunque con ciertas precauciones.

El método para llevar a cabo este proyecto lo baso en seguir el modelo del Foro de Vida Independiente (FVI) el cual está centrado en la diversidad funcional. Esto es, que aún cuando considera la discapacidad como la interacción problemática entre las características de la persona y las barreras que le pone el medio, la cual restringe o limita la realización de determinadas actividades, prioriza la Función por encima de la Capacidad, al menos en el ámbito que nos ocupa (actividad física, recreativa y deportiva).

Obvia incidir en la evidencia que todos somos iguales... y diferentes a la vez. La diversidad es la normalidad. En la pluralidad está la riqueza humana y cada persona es distinta a las demás, por lo que el sistema para llevar a cabo la práctica deportiva para todas las personas, sin diferencia de sus capacidades o habilidades, debe apostar por una comprensión de la situación, abierta a la diversidad y compensadora de las desigualdades.

Es lógico pensar que todos tenemos derecho a practicar de-

porte y disfrutarlo. ¿Esto ocurre en realidad? Esta visión exige una transformación de la actividad física y deportiva adaptada y que se concreta en una concienciación colectiva en todos los ámbitos de nuestra sociedad. Sólo así, en una sociedad tan dispar y avanzada, podemos hacer posible la existencia normalizada de todos sus miembros.

En este libro, por razones de síntesis y de comprensión del vocabulario, he aglutinado en muchas ocasiones en un sólo concepto los términos Actividad Física y Deportiva Adaptada, Actividad Física y Deportiva Inclusiva, Educación Física y Deportiva Especial, Educación Física y Deportiva Adaptada, Educación Física y Deportiva Inclusiva, Deporte Adaptado, Deporte Inclusivo, Juego Adaptado, Juego Inclusivo, en todos sus diferentes ámbitos de actuación (educativo, utilitario, recreativo, competitivo, terapéutico y preventivo). Todo en uno: Deporte Adaptado.

Sin profundizar en definiciones técnicas es de recibo dejar claro qué significa a nivel práctico ser una persona con diversidad funcional. Según la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas (ONU) de 2006, el término «discapacidad» se da a toda restricción o impedimento de las aptitudes para desempeñar una actividad rutinaria en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano. Espero conseguir, lector, ponerle en serios apuros lo que para usted define como «normalidad». De igual manera, en el mismo tratado está contemplada y regulada la participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte regular.

A partir de estos conceptos, les lanzo una cuestión: ¿qué persona, con o sin discapacidad, no podría realizar actividad o ejercicio físicos a un nivel adaptado a sus aptitudes físicas, sensoriales, psíquicas y mentales? Yo me atrevo a decir que nadie. El deporte, con todas sus variantes y modalidades, está al alcance de todos, sin distinción de género, sexo, raza, diversidad funcional, etc. Luego... ¡SÍ, SOY (DIS)CAPAZ!

La inclusión en la práctica del deporte adaptado debe ten-

der a englobar en conjunto las actividades posibles a la totalidad de los individuos, indistintamente de sus particularidades, facilitando la participación activa, efectiva y real para todos. Inclusión no es predominar de una manera de hacer sobre otra, sino una convivencia en la diversidad, en base a los principios de normalización e integración garantizando la interacción con el entorno comunitario. No todos haremos la sesión a oscuras por tener un deportista con baja visión ni a una persona ambliope la excluirémos sólo por el hecho que no ve.

Deporte y terapia

Según psicólogos, expertos en conducta, terapeutas y demás profesionales relacionados con la atención a la persona con discapacidad, la práctica deportiva tiene, para el usuario, una motivación básica e insustituible: la superación en sí mismos. Esto resulta especialmente importante para quien ha llegado a la discapacidad de repente, por circunstancias de la vida. En estos casos, la consecuencia lógica es el hundimiento moral del afectado y la función del deporte es procurar que esas personas se animen, recuperen su autoestima. Cuando una persona con discapacidad empieza a practicar deporte, se siente útil en su entorno y ve que puede volver a hacer algo que antes realizaba.

En palabras de Prisca Zablah, Licenciada en Psicología, toda persona tiene la capacidad de superación, principalmente la adaptabilidad a los cambios a los cuales nos enfrentamos, como seres humanos, cada día. Las personas con discapacidad no son la excepción, y una muestra de ello es su inclusión y participación en el deporte adaptado, tal y como comprobará más adelante.

Emilsen Romero, madre de deportista y apasionada del deporte, recalca que la población no asocia el deporte con la discapacidad como medio de potenciación de habilidades y recuperación de funciones limitadas o perdidas. Emilsen cree que sería un paso adelante importante el hecho de trabajar las capacidades y habilidades de una persona con diversidad

funcional por medio del deporte en detrimento de terapias psicológicas.

Entre las prácticas deportivas adaptadas más comunes en España, hay que hablar de baloncesto, natación, ski, tenis, tenis de mesa, esgrima, ciclismo, vela, automovilismo, submarinismo, balonmano, bádminton, pádel, hípica, ciclismo... La verdad es que la variedad es bastante amplia. Curioso resulta el caso de las mujeres. Aunque su presencia es minoritaria con respecto a los hombres, como sucede con el deporte convencional, en el caso del deporte adaptado, el número de licencias alcanza un 40 % del total, un porcentaje bastante elevado... en comparación con el deporte ordinario.

Los deportes adaptados son aquellos deportes convencionales que se han adecuado y ajustado en su mínima expresión para mantener la esencia original del deporte y que puedan ser practicados en condiciones de equilibrio e igualdad por deportistas con discapacidad (por ejemplo, el voleibol sentado es una adaptación del voleibol para que pueda ser practicado por personas con problemas físicos); o bien por deportistas que por su nivel (edad, principalmente) el deporte practicado requiere de alguna modificación (por ejemplo, el minibasket es una adaptación del baloncesto para la práctica de niños a cortas edades). Existen otros deportes (desacertadamente llamados adaptados) creados específicamente para deportistas con discapacidad, como son, por ejemplo, goalball, boccia.

Los deportes inclusivos son aquellos deportes de acceso universal, que no se adaptan, sino que han sido creados para que puedan ser practicados y jugados en forma conjunta por deportistas con y sin discapacidad. Los deportes inclusivos son deportes donde las reglas son de accesibilidad universal. Los deportes seguirán siendo adaptados en tanto y en cuanto no sean de acceso universal, es decir, inclusivos.

Los deportes paralímpicos son aquellos deportes adaptados seleccionados por el Comité Paralímpico Internacional (IPC, según las siglas en inglés) para que formen parte de los Juegos Paralímpicos (JPP). No son una categoría deportiva,

son simplemente los deportes adaptados de mayor difusión que dicha organización deportiva internacional ha elegido para que formen parte del evento que organicen. Al igual que sucede en el deporte ordinario, no todos los deportes son paralímpicos, cuando, de hecho, actualmente sólo se incluyen 22 modalidades en los Juegos de verano y 6 en los Juegos de invierno (esquí alpino, snowboard, esquí nórdico, biatlón, curling sobre silla de ruedas y hockey sobre hielo). Por ejemplo, un deporte convencional y paralímpico a la vez sería el rugby en silla de ruedas; un deporte ordinario y no paralímpico sería la escalada.

En Inglaterra, el neurólogo Ludwig Guttmann descubrió en 1944 los beneficios psicológicos, socio-afectivos y de inserción social que tiene la práctica del deporte entre las personas con alguna discapacidad. Precursor del deporte adaptado, Guttmann puso la primera piedra para unos Juegos mundiales para las personas con discapacidad, allá por 1948. Aún cuando mucha gente pensó que tenía algo que ver con ser paralítico, los Juegos Paralímpicos significan «paralelo a la Olimpiadas». El doctor Guttmann fue un visionario al predecir que el deporte sería una herramienta crucial para cambiar esta percepción, a lo largo y ancho de todo el mundo, frente a la discapacidad. Todos somos distintos. No hay seres humanos normales y corrientes. De hecho, antes de la celebración de unos JPP –ha pasado en todo el mundo–, en cada país sede se solía tener una mala imagen de la discapacidad. Tras los Juegos Paralímpicos, todo cambia. Como muestra, un botón. En 1980, los Juegos Paralímpicos se celebraron exitosamente en Arnhem (Países Bajos) ya que la Unión Soviética se negó a organizar los JPP de Moscú aduciendo razones, entonces, como que entre su población no había personas con discapacidad. Hoy sí tienen unos cuantos. Los equipos paralímpicos soviéticos fueron representados por primera vez en los juegos de verano (Seúl) e invierno (Calgary) de 1988. Los primeros Juegos Paralímpicos en antiguo territorio soviético serían en Sochi 2014. Como asegura Sir Philip Craven, Presidente del Comité Paralímpico

Internacional entre 2001 y 2017 e integrante del equipo británico de BSR en los JJPP Stoke Mandeville 1984, «mi corazón aún funciona, igual que mi cerebro. Estoy aquí, no me reprimas porque no te lo permitiré. Dame una oportunidad y te demostraré lo que puedo hacer. Si no, ya me buscaré la vida».

Como se la han buscado todos nuestros protagonistas que describo en este libro. Y los que me dejo en el tintero.

Objetivos que propongo con este libro

La intención es profundizar en la vertiente deportiva, poco explorada en mi entorno insular, del mundo de la discapacidad. Observar y estudiar las posibilidades para que un niño pueda lanzar a canasta, un adolescente pueda jugar una pachanga al pádel, un adulto pueda hacerse unos largos en la piscina... y que no se queden atrás ni con las ganas por el mero hecho de tengan cierta discapacidad. Mi mensaje es que no tienen discapacidad para realizar tal o cual deporte, si no que dispone y desarrolla otras capacidades para poder realizar actividad física y deportiva de una forma distinta a como la conocemos. Sí, se puede. ¡Claro que se puede! Es una buena oportunidad para entre todos relanzar el deporte en la isla para personas con discapacidad, que la gente se acerque al mundo del deporte, de las posibilidades que hay. Confío que este libro sea una pieza más, una herramienta abierta, activa, en constante movimiento, en incesante actualización; incluso útil, en un momento dado. Si me lo permite, un elemento que alce la voz para que la gente se dé cuenta que las barreras están en nuestra cabeza y que, más allá de que se tenga o no discapacidad, todo el mundo puede practicar deporte. Doy el enfoque que permite que si yo voy en silla de ruedas, o cuento con una discapacidad visual, o tengo una malformación, amputación, degeneración, atrofia, o cualquier tipo de otra discapacidad, que asegure que, ¡por supuesto! Se puede practicar alguna disciplina deportiva.

Los fundamentos en los que se basa este libro son fruto del análisis de la situación en la actual realidad social, cultural,

educativa y política del deporte y la actividad física adaptada e inclusiva en las Illes Balears. Dicho análisis lo llevo elaborando en el periodo comprendido entre desde enero de 2020 hasta diciembre de 2023. Estoy convencido que no vamos a descubrir nada nuevo que no sepamos ya. Si estamos en esta situación es como consecuencia de cuanto hemos (y por cuanto no hemos) realizado en el transcurso de los últimas décadas. No es un estudio aislado, frío y neutro. Al contrario, es un esmerado examen gracias a las aportaciones de buena representación de la sociedad balear.

Llegados a este punto, permítame el lector que abra un breve paréntesis para dar paso a explicar la razón por la que empleé 4 años de mi vida, y no los 2 como preveí inicialmente, en completar la elaboración del estudio sobre el deporte y la discapacidad sobre el que se sustenta este volumen. De hecho, esta explicación es una confesión pública de algo que tan sólo conocía de mí un restringido puñado de personas de mi círculo más íntimo. Sirva ello para homenajear desde aquí a todas las personas que dieron su vida (algunas, desdichadamente de forma literal) por superar la desgraciada situación que vivimos con el azote de la Covid.

Comencé el estudio en enero de 2020... y en marzo lo detuve en seco a consecuencia de una maldita pandemia. Soy voluntario por devoción y convicción, mi corazón tiene esculpido a fuego ayudar al prójimo más vulnerable y desfavorecido mientras tenga salud y me queden fuerzas. Al igual que muchos otros, recibí la poderosísima llamada interior de acudir al socorro de mucha gente, desafortunada y temerosa de su vida y porvenir, a margos protagonistas de una cruel historia. Como es natural en mí, no me lo pensé ni un instante. Mi deber como mentor y ejemplo para mis hijos y para con la sociedad (y los hilos que moví en un momento dado) no permitió que estuviera confinado, ni un simple día. Ni uno sólo. Había dema-

siado por hacer. Mi corazón, mente y alma albergaban un perpetuo estado de alarma, 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año. En este episodio de mi vida aprendí lo que no deseo para nadie: drama, miseria, dolor, angustia, traición, mentira... Y muerte. Por el contrario, simultáneamente, y en un mundo opuesto, viví la cara amable del ser humano: amor, solidaridad, honradez, empatía, dignidad, honor. De este último y selecto grupo, tuve el privilegio de compartir vida con las más bellas y bondadosas almas que el Universo haya albergado, a quienes debo eterno agradecimiento y admiración: Marco, Lina, Judas, Luke, Àngels, Toñi, Cat, Susana, Rubén, Hugo... y más, muchas más. A partir de ese momento, marzo 2020, todo cuanto viví y aconteció hasta verano de 2021 forma parte de mis recuerdos. Pero eso es ya otra historia.

Esa es la razón por la que el estudio concluyó en diciembre de 2023, 2 años después de lo previsto. Cierro paréntesis para proseguir con el verdadero y genuino objeto del libro.

Por la importancia social y por la diversidad que presenta el mundo del deporte, su complejidad organizativa y la diseminación de fuentes estadísticas me planteé la necesidad de recopilar datos y cubrir el déficit de información existente sobre las actividades físicas y deportivas adaptadas e inclusivas en nuestras islas, lo cual conlleva una (casi) nula visibilidad del colectivo.

La completa lectura del libro permite la reflexión, tanto mejor si fuera posible acompañada de debates en foros adecuados del entorno sanitario, social, político, educativo y deportivo de las personas con alguna discapacidad, con el fin de orientar la puesta en escena de una práctica normalizada del deporte adaptado y de una integración plena en la vida deportiva y, por ende, social.

Este trabajo que a continuación les muestro supone la materialización, a mi entender, de un proyecto tan global como

necesario. Se dirige a todas aquellas personas (docentes, educadores, monitores, animadores, entrenadores, etc.) que, de una u otra forma, dedican su esfuerzo por incorporar medidas para cubrir las necesidades de las personas con diversidad funcional en pos de una vida normalizada en el estado de bienestar que anhela toda sociedad civilizada. Asimismo, muy especialmente, considero oportuno dar estímulo para familias y entidades sociales, federaciones y clubes deportivos como elementos dinamizadores, motivadores y animadores de la iniciación a la práctica deportiva normalizada. Por último, este riguroso análisis va encaminado a que las Administraciones y Organismos Públicos se apunten al carro de la inclusión y la normalización en cumplimiento de su representación ciudadana.

Y no quiero olvidarme a quienes nos representan el presente y lo harán en el futuro. Considero de especial relevancia concienciar a los niños y jóvenes (y generaciones venideras), participantes en las actividades deportivas adaptadas e inclusivas, para que, con la mayor naturalidad posible, se presten a colaborar y ayudar a sus compañeros con diversidad funcional, sin considerarlo como un acto de caridad sino de solidaridad. No obstante, y esto es importante, sólo debe prestarse esta ayuda cuando realmente no exista otra posibilidad de participación en la actividad deportiva. Con esta positiva actitud... ¡SÍ, SOY (DIS)CAPAZ!

El deporte estará al alcance de todos.

El profundo análisis nos ha de permitir una visión generalizada sobre los instrumentos que facilitan una aproximación del deporte al alcance de todos, tratando de hallar potencialidades y oportunidades en base a lo que ya tenemos. Uniendo esfuerzos, en un frente común, seremos capaces de mejorar el status quo. Juntos somos mejores y más sólidos, conveniendo qué y cómo poner en marcha, el cuando es ¡ya! Estamos en disposición de aportar algo valioso para el beneficio de nuestra comunidad.

Para dar sentido al **¡SÍ, SOY (DIS)CAPAZ!**, he intentado dotar este libro de un carácter motivador, positivo, esperanzador, constructivo, inspirador y optimista. Confío que el mensaje llegue a cuantas más personas mejor. Si cala o no, esto ya no depende de escribir unas letras, sino de cómo entendemos, interpretamos y aceptamos el mensaje cada uno de nosotros. Para ello, apoyo actitudes de aceptación de las diferencias individuales, abogo por mejorar el acceso a estilos de vida y al deporte y promuevo la innovación, cooperación en la prestación de servicios y la adaptación de las normativas.

En palabras de Salvador Losa, Conseller de Juventud, Deportes, Economía y Hacienda del Consell de Ibiza, considera que este estudio es muy justo, necesario e interesante para que desde las administraciones públicas puedan adaptar las políticas en materia de inclusión.

A partir de ahí, esta obra tendría como propósito que el conjunto de la población conozca las características de las minusvalías, sus posibilidades de actuación, los sentimientos, las experiencias... Así se comprenderá lo incómodo que es interactuar en un mundo con tantas barreras. Se trata de acercar el Deporte a la Discapacidad y la Discapacidad al Deporte, con relatos y opiniones de los propios protagonistas, su entorno y los diferentes ámbitos de actuación (deportivo, terapéutico, educativo y recreativo).

La valoración y evolución positiva del texto del libro debe ir encaminada a plantearnos cuáles deberían ser los modelos abiertos a la diversidad y los apoyos y adaptaciones precisos y adecuados a adoptar para dar respuesta adecuada a las necesidades deportivas para que todos, sin excepción, tengan cabida y puedan ser atendidos desde su individualidad diferente.

No se trata de dramatizar ni ahondar en problemas, dificultades, limitaciones o inconvenientes ya existentes. Aquí no hay espacio para criticar ni lamentarse ni escudarse en lo que no se ha hecho o lo que se podía haber hecho. De lo positivo,

sacar beneficio; de lo negativo, aprender y corregir. El objetivo del estudio, y por ende del libro, supone una propuesta abierta, flexible, simple, clara, sincera y objetiva de la realidad, que sirva de trampolín para abordar, adaptarnos y actuar en consecuencia para encontrar caminos para solucionar dichos inconvenientes.

Y todo ello, gracias a testimonios de personas que, pese a sus dificultades, me han transmitido su vitalidad y la ilusión de vivir en una sociedad que debería respetar y defender los derechos de todos, independientemente de sus peculiaridades. A buen seguro este modelo social, con sus problemáticas y aciertos, no es ajeno ni diferente al que podamos encontrar en otros ámbitos de la sociedad española. Los testimonios expuestos en este libro son el vivo ejemplo del sentimiento de todos ante la necesidad de asistir y brindar igualdad de oportunidades en la práctica y participación de cualquier modalidad físico-deportiva para el conjunto de personas. **¡SÍ, SOY (DIS)CAPAZ!** El deporte al alcance de todos.

Contenido del libro

Lo comprendido en el presente documento se divide en dos grandes bloques. En la 1ª parte he pretendido recoger una completa y magna sucesión de historias personales, experiencias contadas y vividas en primera persona por deportistas consagrados en sus respectivas disciplinas adaptadas como ejemplo y referentes de superación. Paralelamente, se exponen muestras y opiniones de personas relacionadas directa o indirectamente con la práctica deportiva adaptada.

La 2ª parte incluye una visión más global y positiva del entorno, en búsqueda de opciones, oportunidades y alternativas para fomentar y promover la participación en la práctica normalizada e inclusiva del Deporte para Todos, asumiendo los déficits y reduciendo los efectos de los mismos. Se tratarán temas como la formación, barreras arquitectónicas y sociales, políticas activas en cuanto a deporte adaptado se refiere, concienciación, sensibilización, proyectos inclusivos, etc.

Poner en situación al lector

Este análisis general es una primera e importante aproximación a este colectivo tantas veces ignorado o infravalorado, y como elemento de trabajo práctico en todos los ámbitos de aplicación (escuelas, centros, clubes, asociaciones, polideportivos, etc.). Incluso para alguien ajeno a esta materia puede ser sumamente provechosa su lectura, siquiera sea como exploración de algo nuevo que puede ser fascinante.

Sin entrar en valorar ni extraer conclusiones precipitadas del trabajo desarrollado, mi trayectoria en el mundo del deporte y la discapacidad avala conocer detalles de cómo llegar a ese nivel de concienciación colectiva. Esencialmente, lo resumo en 4 puntos:

- Contar con proyectos deportivos integrativos e inclusivos.
- Asumir con una actitud positiva hacia la inclusión de todos los miembros de la comunidad: familias, entidades, sanitarios, entrenadores, profesorado, instituciones públicas, etc.
- Disponer de recursos humanos competentes y formados, infraestructuras y equipamientos suficientes y adecuados para lograr una buena atención deportiva.
- Evitar que las infraestructuras deportivas públicas y privadas tengan barreras arquitectónicas, de seguridad y sensoriales; y la sociedad, barreras psicológicas que dificulten a las personas acceder al mundo del deporte para todos.

Nuestra preocupación al tratar los diferentes puntos de esta obra ha de ir encaminada a resolver limitaciones y carencias y nunca como obstáculo para desempeñar actividades saludables. ¡SÍ, SOY (DIS)CAPAZ! ¡Por supuesto que lo soy!

Condicionantes con los que tropezamos

Para poner en situación al lector, con un breve esquema del estudio realizado de la situación objetiva en nuestras islas puede darse una idea aproximada del conjunto de condicionantes que actualmente conforman y coartan la realidad que pueden dificultar significativamente la inclusión efectiva y, por tanto, la participación activa de todas las personas, tengan diversidad funcional o no, en la práctica deportiva adaptada.

Condicionantes sociales

El desconocimiento, los prejuicios y la poca sensibilización pueden provocar conductas y convivencias insolidarias en el entorno de la discapacidad concretándose en actividades de rechazo, evitación, estigmatización, irrespeto y segregación. Hay una pequeña parte de la ciudadanía que aún considera que tener una discapacidad va ligada y asociada a tener otras limitaciones. El rasgo más diferenciado quizás sería el tipo de relación que la mayoría emplean en un primer contacto, por ejemplo, al comunicarse con un niño con discapacidad motriz como si se tratara de una criatura mucho menor de lo que es. Otro reflejo de la sociedad sería la sorpresa y la incompreensión ante una forma de ser, comportarse, pensar, moverse, diferente. Por tanto, para generar una comunidad inclusiva donde la diversidad se viva como una normalidad es necesario que toda esa comunidad, sin excepción, seamos agentes impulsores de este cambio. No podemos progresar si actuamos cada cual por su cuenta y sin coordinación ni organización.

Vicent Marí, fotógrafo del Diario de Ibiza, me cuenta que cuando este rotativo le envía a acontecimientos con mucha carga emocional, él es muy sensible en estos temas y le afecta muchísimo captar según qué momentos. A Marí le ha tocado vivir momentos muy emotivos con familias que, por sus circunstancias, han tenido que dar la cara públicamente para reivindicar derechos o reclamar servicios o recursos para los suyos. Sólo así ven estos familiares o entidades posibilidad de encontrar soluciones a sus demandas o quejas: aparecer en medios de comu-

nicación, visibilizar la situación en la que están inmersos. Este profesional de la fotografía señala que en lo puramente deportivo y su resultado final hay otros compañeros que cubren las noticias. Sin embargo, sí que ve cotidianamente el proceso del esfuerzo de las personas y entidades para llegar hasta la actividad propiamente deportiva: calendarios benéficos, tómbolas, comidas solidarias, eventos de concienciación.

Condicionantes de la persona con discapacidad

La predisposición del propio individuo, su actitud y la aceptación de su discapacidad, son factores clave. En el ámbito de la actividad física y deportiva, es donde más se ponen de manifiesto dichas dificultades.

Las principales barreras que encontramos son psicológicas: automarginación, dificultad en las relaciones sociales, niveles bajos de autonomía, habilidades funcionales, etc., experiencias traumáticas anteriores, infravaloración de sus propias capacidades, no aceptación de los efectos de la discapacidad. ¿Falta un trabajo de autoaceptación y/o autoestima? ¿Aparecen miedos? Todo ello dificulta el interés y motivación por el proceso de inclusión en el Deporte para Todos y la predisposición a la práctica deportiva. Uno sólo ES incapaz si se SIENTE incapaz.

Condicionantes de recursos humanos

De igual modo, los recursos humanos empleados en las actividades físicas y deportivas sí son, a menudo, un determinante para la inclusión de la persona con discapacidad. En líneas generales, el profesorado de Educación Física, monitores, entrenadores y personal de apoyo está muy sensibilizado, interesado y predispuesto al adecuado desarrollo de su trabajo de atención a la diversidad funcional, entender los límites y las capacidades de las personas. Es muy importante que las personas con discapacidad puedan tomar parte activa en la sesión de EF para preservar un progreso en el aprendizaje, ya que es lo que facilita el camino hacia la práctica deportiva universal.

Sin embargo, la insuficiente (inexistente en algunos casos) formación generalizada y específica en el ámbito de la discapacidad y el deporte puede inducir a temores diversos basados en lo desconocido, principalmente en lo concerniente a provocar lesiones y a sus consecuencias legales. Cada profesional tiene sus peculiaridades, pero seguramente es consecuencia del recelo al cambio y desconfianza a enfrentarse a algo desconocido. Es necesario ver la inclusión como un reto. Estos «miedos», lógicos por una parte y de los cuales debemos ser conscientes, no deben por ello favorecer la inexistencia o escasez de oferta deportiva adaptada.

Condicionantes familiares

Conozco muchos testimonios en primera persona y sé por lo que han pasado. Una vez leí acerca de qué suponía tener un hijo con discapacidad y creo (no tengo ningún hijo con discapacidad reconocida como para saberlo con certeza) que poco más o menos debe significar:

- Un reto para el que no creía estar preparado pero que le mantendrá motivado para toda la vida.
- Adquirir una nueva dimensión de los «problemas» de la vida.
- Cuestionarse constantemente si lo estará haciendo bien, o si debería tomar ésta o aquella decisión.
- Apremiar la verdadera importancia de las pequeñas cosas.
- Desear «ser eterno» para que nada le falte nunca al hijo y, al mismo tiempo, sufrir porque sabe que no será así.
- Guardar cada una de esas lágrimas lloradas tanto de alegría como de tristeza dentro de un frasco etiquetado como FORTALEZA, del cual beberá cada vez que sienta que flaquea.

Pepita Ribas, madre de Estefanía, con esclerosis múltiple, me confiesa que, en el momento de conocer que su hija contrae la enfermedad neurológica, al principio es un golpe duro el que recibe la familia y afecta por completo la vida. Cualquier decisión, pequeña o grande que se tenga en la familia, siempre tienen que contar con las necesidades de su hija.

Con esta perspectiva, evidente y humana, de incuestionable inquietud, ocurre que en ocasiones, son las propias familias quienes son reacias a que los afectados con alguna discapacidad realicen actividad física y deportiva. Según mi experiencia, esta actitud suele venir por reticencias a exponer a sus familiares a experiencias demasiado exigentes y a posibles lesiones o empeoramiento del cuadro que presentan, por falta de conocimiento de los contenidos de educación física y/o por desconocimiento de otras formas de enfocarla, como las que pueden proponer profesionales más experimentados. Si a todo esto le añadimos su baja disposición a colaborar con las entidades, asociaciones y organismos relacionados con el deporte, de ahí pueden llegar a tener consecuencias negativas en la práctica del deporte adaptado.

Gonzalo Sáinz, Técnico deportivo municipal de Sant Josep de sa Talaia, admite que aún hoy en día hay familias que tienen ciertos reparos a la hora de motivar a sus hijos u otros familiares para la práctica de actividades deportivas por el temor a sentirse rechazados o tratarles diferente.

Condicionantes de la Educación Física

En todo proyecto educativo, terapéutico, social, etc., cuando hace referencia a la atención a la diversidad, creo que debería considerar el valor de la práctica deportiva adaptada e inclusiva. En todos mis años de experiencia he comprobado que existe escasa oferta cuantitativa y cualitativa de actividades deportivas escolares y extraescolares para las familias de personas con diversidad funcional, a excepción de cuando se le confiere de un carácter terapéutico a través de diferentes concepciones de la psicomotricidad.

Inma Lisón, naturópata de higiene vital y psicóloga, cree que sólo las personas involucradas directamente con el deporte y la discapacidad observan la necesidad de la actividad física y deportiva adaptada.

Además, yo también veo que se ignora el área de la Educación Física, lastrada históricamente por ideas que la consideran, salvo raras excepciones, ámbito irrelevante, como «hacer deporte es perder el tiempo; total, sólo es correr detrás de una pelota...». solía decir mi padre (q.e.p.d.). Fruto del comprensible desconocimiento (eran otros tiempos), cuando mi padre se refería a que mis hermanos y yo jugábamos al baloncesto infravaloraba y obviaba planteamientos pedagógicos adicionales, sin reconocer los beneficios para la salud ni otros criterios y valores transversalmente favorables.

Francisca Sala, terapeuta ocupacional de Sa Residencia de Personas Mayores del Grupo Policlínica, me explica que las personas mayores entienden la actividad física como necesidad para poder alcanzar sus objetivos de habilidad más esenciales y básicos del día a día. La vertiente más lúdica y recreativa y, en especial la competitiva, queda relegada en un segundo plano. La principal preocupación está en recuperar o rehabilitar las funciones perdidas o deterioradas necesarias en vistas a la autonomía o independencia del usuario.

Condicionantes de la salud: el diagnóstico y los informes médicos

Es algo obvio y fundamental disponer de los informes médicos actualizados acerca del estado de salud para la práctica deportiva, sean cuales sean las características del practicante de ejercicio físico o actividad deportiva. Ello lo considero igual de esencial como mantener una coordinación sistemática con el equipo médico que realiza el seguimiento, para que puedan indicarnos las recomendaciones que consideren necesarias en el entorno y durante la actividad física. Es vital compartir esta información (con el consentimiento de la familia) con los profesionales del deporte que atienden a la persona

con discapacidad. Sin embargo, la redacción de informes muy básicos, deportivamente hablando, y mayoritariamente sin contraindicaciones, incitan a una pobre predisposición a iniciar la práctica deportiva.

Paralelamente, nos encontramos ante la inexistencia de protocolos médicos para evaluar las capacidades físicas de las personas con discapacidad para la práctica deportiva. Sería muy esperanzador crear una estructura que facilite el establecimiento de dichos protocolos para evitar generar alarmas, que pueden ser infundadas, por la falta de conocimiento del diagnóstico y sus posibilidades deportivas.

El trabajo interdisciplinar con los fisioterapeutas es a menudo complicado ya que, en general, tienden a equiparar la Educación Física con rendimiento. Su actuación se limita a realizar un trabajo individualizado (esencial, sin lugar a dudas, para el desarrollo de la persona con discapacidad) en el centro de referencia, sin plantearse la posible colaboración con técnicos de la educación física adaptada.

Toda esta situación se agrava ante la ausencia de especialistas en deporte adaptado en los grupos de asesoramiento psicopedagógico o equipos multiprofesionales. Con la presencia regular de un especialista en el ámbito de la discapacidad, la actitud inclusiva de entidades y organismos por parte de sus recursos humanos se vería reforzada y, por tanto, aumentaría tanto la calidad profesional como la seguridad del educador-entrenador-monitor.

Condicionantes estructurales: accesibilidad

Identificar y solucionar las barreras derivadas de la accesibilidad permitirá y favorecerá un triple objetivo: ofrecer más oportunidades para practicar y disfrutar del deporte; mejorar motriz e influir en la autoestima; y aumentar la experiencia, potenciando las competencias existentes y no sus dificultades. De no ser así, estaremos limitando las posibilidades de favorecer el desarrollo motor, cognitivo, afectivo, social y emocional de toda persona, tenga discapacidad o no.

Según afirma **Pablo Hempler**, deportista sobre silla de ruedas, los países nórdicos de Europa y América tienen mayor nivel de concienciación que el resto de países. Él mismo vivió casi 3 años en Vancouver (Canadá) y nunca se sintió que iba en silla de ruedas. No tuvo coche porque no le hizo falta. Usaba transporte público allá por donde fuese. Todo estaba adaptado y ello hacía que «olvidase» que deambulaba en silla de ruedas.

Condicionantes formativos y de capacitación de los profesionales de la educación física y de los técnicos deportivos.

Este tema lo abordaré con más profundidad en el **Apartado cuarto ¿Estamos preparados?** de este libro. No obstante, déjeme puntualizarle que el desconocimiento crea recelo, y éste engendra rechazo a lo que nos lo genera. Por tanto, un primer paso esencial es tener conocimiento. Cualquier profesional debe tener un mínimo de instrucción acerca de la discapacidad (terminología, metodología, etc.) y de la persona en situación de discapacidad que desee realizar deporte (capacidades, limitaciones, contraindicaciones, etc.). Esto es un factor decisivo en el éxito de la inclusión. Sólo si se realiza un trabajo conjunto, con escucha, empatía y reflexión compartida, los temores se disuelven y la confianza de todos los profesionales aumenta. Así, es esencial la formación permanente para ir mejorando y adquiriendo competencias específicas y para saber dar respuesta a las necesidades de los alumnos desde la perspectiva de un estilo inclusivo.

Condicionantes actitudinales de la sociedad

¿Cuántas veces habrán escuchado las personas con discapacidad un **NO** podrás? Es difícil hacernos una idea. Desde que nacen oyen que **NO** podrán vivir, que **NO** podrán andar, que **NO** podrán tener amigos, ni pareja, ni estudiar, ni obtener el carnet de conducir, ni participar en competiciones deportivas...

El nivel de sensibilización de la sociedad es clave y decisiva para abordar este condicionante. Si una persona con discapa-

ciudad vive situaciones de discriminación o rechazo pasa a ser «invisible» ante los demás.

Condicionantes de las entidades deportivas

Frecuentemente, según he podido constatar, los clubs deportivos consideran una serie de obstáculos como principales impedimentos en la práctica deportiva a las personas con discapacidad:

- Escasez de oferta deportiva federativa y recreativa para este colectivo.
- Insuficiente preparación o formación cualificada de los recursos personales (monitores, técnicos, entrenadores, etc) para atender a las personas usuarias de forma adecuada y para ofrecer alternativas a una práctica deportiva de calidad.
- Falta de adaptación de la oferta actual a las necesidades del colectivo.
- Déficit de financiación pública para proyectos deportivos, en los que las entidades deportivas desean hacer ver a las instituciones de las dificultades económicas y de acceso a productos de apoyo y material específicos en el ámbito del deporte (elevado coste, oferta limitada, relación deportistas-auxiliares o técnicos, y un largo etcétera).
- Deficiente difusión de la información de los recursos disponibles hacia las personas usuarias sobre los beneficios del deporte, las opciones deportivas existentes, con el fin de orientarles hacia aquéllas que se adapten mejor a sus aficiones, preferencias, características y necesidades.
- Dificultad para hallar espacios de uso y disfrute y variedad horaria para la práctica deportiva de personas con discapacidad.
- Falta de campañas de sensibilización para promover la actividad física y deportiva inclusiva o comunitaria, ya desde edades tempranas.

Respecto a la relación oferta y demanda deportiva adaptada, Mauro Grassi, Licenciado y a punto de finalizar un Doctorado en Educación Física, considera que es la pescadilla que se muerde la cola, si bien sería oportuno que fueran las propias familias, entidades sociales o los mismos usuarios quienes, sin esperar a que les den todo hecho, dieran ese primer paso para reivindicar todo aquello que necesitan, para luego actuar en consecuencia. Mauro se inclina por dotar de aquello que se requiera para realizar la práctica deportiva adaptada: acceso instalaciones, formación técnica, material adecuado, etc. Esa reclamación de derechos puede que no sea sencilla, recuerda Grassi, pero hay que llevarla para adelante. Los derechos de los colectivos minoritarios cuesta más reconocerlos que los de la población en general. Hay que tener en consideración que la razón por la que un club determinado no esté preparado para ofertar servicios deportivos adaptados e inclusivos podría ser porque nunca se le ha planteado esa posibilidad.

Vamos en buena dirección

Dentro de nuestra sociedad, hay colectivos sociales que precisan atención especial, sea por dificultad sea por imposibilidad de incorporarse a ciertas actividades en su entorno, como son las personas con discapacidad en relación con la actividad física, recreativa y deportiva. Paralelamente, las carencias de oportunidades y facilidades para la práctica deportiva pueden extenderse a otros colectivos vulnerables (tercera edad, drogodependencia, reclusos, poblaciones marginales, etc.). La actividad físico-deportiva inclusiva es un paso hacia un modelo de sociedad accesible a todas las personas, sin limitaciones y pensada para todas.

Sin ir más lejos, mi amiga Estefanía Serra, afectada de esclerosis múltiple desde los 15 años, y confinada en una silla ruedas, no renuncia a activarse con el ejercicio físico puesto que practica bicicleta estática, pilates, yoga, natación, boccia y baloncesto en silla de ruedas. Todo un ejemplo de resiliencia, y por ello es portada de este libro. Gràcies, Estefi.

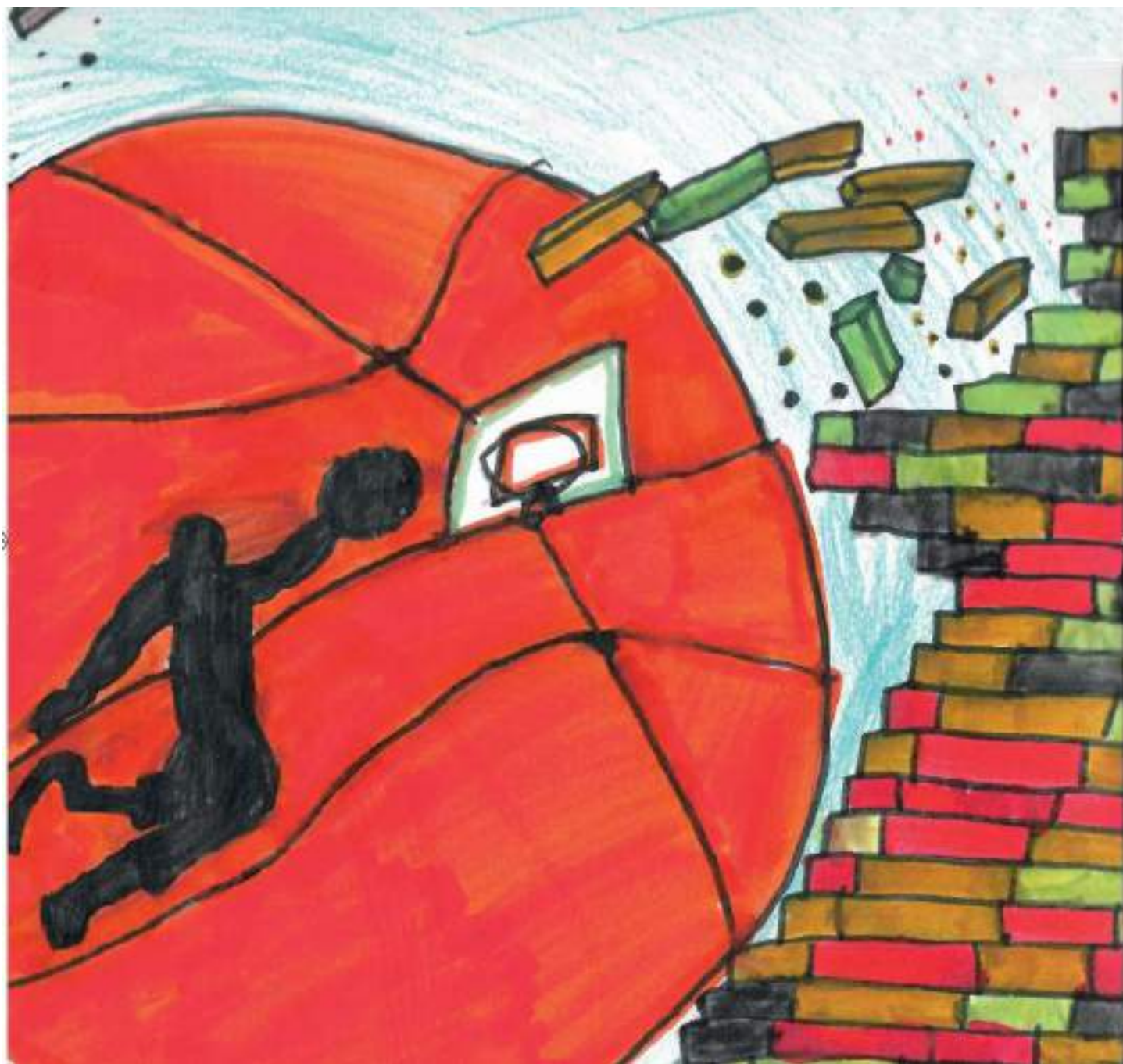
¡SÍ, SOY (D)IS)CAPAZ! El deporte al alcance de todos

La primera referencia en Ibiza y Formentera sobre deporte adaptado e inclusivo data de hace apenas algo más de dos décadas atrás. En los últimos años, como sociedad hemos avanzado mucho y es notorio como en los diferentes ámbitos de actuación (deportivo, terapéutico, educativo y recreativo, todos ellos desarrollados en capítulos más adelante) en cuanto a las actividades físicas dirigidas tanto a personas con o sin diversidad funcional como en el deporte adaptado e inclusivo han experimentado una sutil mejoría, a todas luces insuficiente para dar cobertura total a este colectivo, sobre todo en lo referente a promoción, oportunidades, desarrollo y difusión. Por tanto, nuestra sociedad requiere un fuerte impulso para dar visibilidad y para derribar de forma rotunda todas las etiquetas que cuestionan si está al alcance de todos la práctica deportiva y recreativa organizada como elemento de fomento de la igualdad, el respeto, la tolerancia y la no discriminación. Y aunque no siempre es fácil, voy a demostrarle que **¡SÍ, SOY (D)IS)CAPAZ!** Es todo un reto.

Como apunta Javier Fesser, director de las películas *Campeones* y *Campeonex*, «más que personajes diría que son personas. No son actores interpretando, sino personas que se muestran cómo son en una película: su verdad que tenían todos y esa mirada tan atractiva, tan luminosa, tan positiva, tan nueva y original es lo que más conectó con el público. Al final gira en torno al discurso de aceptarnos –la sociedad– tal y como somos.» Aceptarnos tal y como somos nos permitirá convertirnos en quienes queremos ser.

ILUSTRACIÓN DE MARC RODRÍGUEZ, 11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL





«No soy la única, aún así soy alguien. No puedo hacer todo, pero aún así puedo hacer algo. Y justo porque no lo puedo hacer todo, no renunciaré a hacer lo que sí puedo»

(Helen Keller, escritora estadounidense con ceguera y sordera, 1880-1968)

APARTADO PRIMERO

Referentes y ejemplos de superación (de la A a la B)

En cierta ocasión leí que una periodista y escritora en 2016 puso la voz a los deportistas paralímpicos para darles visibilidad (*Superhérores de incógnito*, editorial Cydonia). La madrileña Almudena Rivera, en un determinado momento de su trayectoria profesional, comprobó la falta de información al público general acerca del deporte adaptado. Se dio cuenta que cuando el deporte adaptado de nuestro país ya había ganado más de 100 medallas en los Juegos, ella aún no se había hecho eco de esto, por lo que no pudo dar difusión de ello al resto de la sociedad. Como excelente periodista que es en la cobertura mundial en prensa escrita asegura que desde los medios de comunicación se debería tratar al deporte adaptado como simplemente deporte, sin adjetivos. Es más, es una

responsabilidad de los medios de comunicación transmitir al público lo que son capaces de hacer estas personas. Aquí, en el mundo del deporte adaptado, hay un campo inagotable que explorar: historias de superación. Y como ella misma resume, no llevan una capa que les haga volar, no se hacen invisibles y no traspasan paredes. Sus superpoderes son otros: una gran fuerza de voluntad, valentía a la hora de afrontar las adversidades, talento, perseverancia, optimismo, sentido del humor y, sobre todo, un enorme espíritu de superación. Ahí reside su fortaleza. El deporte es su pasión, la palabra imposible no está en su vocabulario y cada día demuestran que los límites están sólo en nuestra mente. Si no, ¿cómo puede conducir una persona sin brazos? ¿O alguien al que un médico diagnostica que

se quedará en silla de ruedas acabar haciendo ultramaratones de 100 kilómetros? ¿Cómo se esquia a 120 kilómetros/hora con sólo un 5 % de visión? ¿O cómo alguien en silla de ruedas puede llegar a conquistar las mismas medallas que Michael Phelps en unos Juegos? Les ponen la etiqueta de discapacitados cuando son mucho más capaces que usted y que yo. Puede que se haya cruzado con ellos por la calle y sólo se haya fijado en su silla de ruedas, en su prótesis o en su perro-guía, pero detrás de cada uno de ellos hay un superhéroe.

El deporte adaptado empezó su andadura en España a finales de los años 60 del siglo pasado. Con los años, el amateurismo dio paso al profesionalismo de los deportistas paralímpicos, que durante mucho tiempo compitieron en situaciones precarias, desiguales y durísimas. Aquellos pioneros (de algunos de ellos apenas hay reseñas y muchos siguen en el hangar del olvido) sufrieron la marginación de la sociedad y durante décadas las instituciones les dieron la espalda. Pero nunca claudicaron, con valentía, talento, perseverancia, lucha e inconformismo abrieron caminos ignotos, se rebelaron contra los estereotipos, perdieron los miedos, rompieron tabús y plantaron cara a los obstáculos para acceder al ámbito deportivo. Todos ellos, hombres y mujeres sobresalientes, inspiradores, precursores y máximos exponentes deportivos, combinando páginas de complejo pasado, óptimo presente y esperanzador futuro, no han parado de cosechar éxitos, tratando de dar visibilidad al deporte paralímpico y de insuflar aliento a los que vienen detrás. Estos deportistas (no lo olvidemos, son deportistas, sin etiquetas, mucho más que personas con discapacidad) encarnan valores del deporte como el esfuerzo, la disciplina, el respeto y la tenacidad, como demuestran sus historias.

Más allá de sus impresionantes palmarés deportivos, en estas historias se muestra la fuerza, la pasión y la capacidad de reinventarse de sus protagonistas. Estos testimonios invitan a ver el talento más allá de las barreras, a no resignarse, a afron-

tar una nueva oportunidad y a apostar por la igualdad y la diversidad en el deporte y en la sociedad. Todo niño tiene un superpoder que averigua en algún momento de su vida. Sólo tiene que aceptar cómo es, lo que le ha tocado, y descubrir su belleza. En las Olimpiadas surgen héroes, pero los héroes vienen a las Paralimpiadas.

Por cierto, ¿sabían que ha habido un puñado de estos superdeportistas que han osado participar tanto en Juegos Olímpicos como en Paralímpicos? Concretamente, 8. A saber:

La primera persona con discapacidad que compitió tanto en Juegos Olímpicos como en Paralímpicos fue la tiradora con arco de Nueva Zelanda **Neroli Fairhall**. Paralizada de cintura hacia abajo a consecuencia de un accidente de moto, participó en los JJOO y JJPP Los Ángeles 1984. También acudió a los JJPP Múnich 1972, Arnhem 1980, Seúl 1988 y Sydney 2000.

La jugadora polaca de tenis de mesa **Natalia Partyka** nació sin antebrazo, y ha ganado 6 oros paralímpicos (JJPP Sydney 2000, Atenas 2004, Pekín 2008, Londres 2012, Río de Janeiro 2016 y Tokio 2020) y otros 4 oros olímpicos (JJOO Pekín 2008, Londres 2012, Río de Janeiro 2016 y Tokio 2020).

Paola Fantano, tiradora con arco italiana con poliomielitis compitió en los JJPP de Seúl 1988, Barcelona 1992, Sydney 2000 y Atenas 2004. En Atlanta 1996, participó tanto en los JJOO como en los JJPP.

En natación, la genial **Natalie du Toit** (Sudáfrica), con una pierna amputada por encima de la rodilla al ser atropellada por un automóvil, fue 13 veces campeona paralímpica (JJPP Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012). También disputó los JJOO Pekín 2008.

Otro sudafricano, **Oscar Pistorius**, atleta velocista con doble amputación de piernas (le falta el peroné de nacimiento) corrió en los JJPP Pekín 2008 y en los JJOO Londres 2012.

Zahra Nematí es una arquera iraní de gran nivel postrada en silla de ruedas por una lesión medular a consecuencia de accidente. Dejó su huella en los JJPP Londres 2012 y tanto en

las Olimpiadas como en las Paralimpiadas en Río de Janeiro 2016.

La australiana **Melissa Tapper**, jugadora de tenis de mesa, tiene parálisis de Erbs debido a que sus nervios entre el hombro y el cuello se desgarraron durante el parto. Defendió su país en los JJPP Londres 2012 y Tokio 2020 y en los JJOO y JJPP Río de Janeiro 2016.

En atletismo, **Marla Runyan**, acumula 5 medallas de oro paralímpicas. Esta ciega estadounidense es una todoterreno. A sus participaciones en los JJPP Barcelona 1992 y Atlanta 1996, se unen las de los JJOO y JJPP Sydney 2000 y los JJOO Atenas 2004.

Por último —sí, han contado bien— la novena en lista es la **brasileña de tenis de mesa Bruna Alexandre**, quien ha disputado los JJPP de Río de Janeiro 2016 y Tokio 2020, con un botín de 4 medallas (una plata y tres bronce). Su amputación del brazo derecho debido a una trombosis que le provocó una vacuna cuando tenía 3 meses de edad no ha sido suficiente problema para obtener la clasificación para los próximos JJOO y JJPP París 2024.

Hay personajes que pasarán a la historia por su trascendencia humana y profesional, sin importar sus condiciones y características personales que, recordemos, las hacen únicas y especiales. ¿Quién no conoce a Lionel Messi, Stephen Hawking, Frida Kahlo, Albert Einstein, Hellen Keller, Vincent Van Gogh, Andrea Bocelli, Francisco de Goya, Ludwig van Beethoven, Virginia Woolf...? Son todos unos genios en sus campos de actuación. Mi intención en este capítulo es que a ustedes se les olvide su Síndrome de Asperger, Esclerosis Lateral Amiotrófica, poliomielitis, Síndrome de Asperger, ceguera y sordera, lesión cerebral, ceguera, Síndrome de Susac, sordera y trastorno bipolar y pongan foco en sus talentos y actitudes, lo que nos permitirá ver a nuestros protagonistas con otra mirada, igual como los referentes que les presento a continuación.

El mundo del deporte español puede presumir en su his-

toria de contar con numerosos y colosales ejemplos de deportistas a quienes cada drama, decepción, contratiempo, abatimiento, desánimo y situación de discapacidad les ha supuesto un obstáculo para concebir historias de capacidades de superación y triunfar. Por experiencia puedo contar que si en una ocasión usted se enfrenta a un reto difícil, tal vez insuperable, y quiere conseguirlo, pida consejo a una persona con discapacidad, ella le ayudará a conseguirlo, sabrá cómo hacerlo. Esas personas están curtidas en usar el ingenio y su capacidad para alcanzar objetivos, y representan la determinación, la perseverancia y el valor por superar límites y alcanzar metas. A semejanza de como rezan los eslogans publicitarios de conocidas marcas deportivas: *Impossible is nothing* (nada es imposible) y *Just do it* (simplemente, hazlo). Por aquí diríamos ¿Imposible? Va a ser que no. Consciente de lo difícil que es elegir, les dejo con 110, sólo algunos de los miles de ejemplos que les ayudaran a descubrir a deportistas avalados por sus éxitos en el deporte, algunas de las miles de historias de superación y lucha ante las adversidades que hay repartidas por toda la geografía española —también habrá testimonios de deportistas allende nuestras fronteras—. Estoy admirado de ser testigo de personas por lo que consiguen y cómo lo alcanzan. Unos, deportistas de reconocido prestigio y enorme trayectoria repleta de éxitos; otros, personas anónimas, que exponen hazañas, méritos e ilusiones relatados desde sus hechos. Todos ellos, con nombres y apellidos, parapetados en historias personales fascinantes, desde el primero hasta el último, que me han permitido darle un enfoque objetivo y real, mezclado en combinación con una pizca de mis experiencias, acumuladas tras una dilatada trayectoria dedicada al fomento del deporte adaptado. Todo, en primera persona. No importa cuántos libros lea ni cuántas lecciones de vida reciba. Nada le va a dar el mismo ejemplo que ver con sus ojos hacer algo que le habían dicho que era imposible. ¿Qué singulares historias de superación nos tienen que narrar?

ATLETISMO

El atletismo adaptado es el deporte más emblemático de los Juegos Paralímpicos (JJP). Es la disciplina con más deportistas, con mayor número de pruebas en el acontecimiento y la que también presenta el mayor número de clases de discapacidad. Los atletas se dividen de acuerdo a su capacidad funcional y se clasifican en categorías determinadas que se definen por dos dígitos: el primero, indica el tipo de diversidad funcional; el segundo, el grado de afectación. Pueden competir en sillas de ruedas y con prótesis. Los deportistas con discapacidad visual pueden requerir estar acompañados por una persona-guía, y utilizar una cuerda de guiado o recibir información verbal.

La modalidad adaptada del atletismo incorpora las mismas disciplinas que el atletismo convencional: carreras, saltos y lanzamientos, excluyendo, por motivos obvios, las que requieren el «paso de obstáculos» (pruebas de vallas y salto de pértiga).

Javier Soto

Al Mejor Deportista sordo del siglo XX, elegido por el Comité Olímpico Español (COE) y de la Federación Española de Deportes para Sordos (FEDS), tuvo la inmensa fortuna de conocerle en Ibiza al compartir evento en un programa deportivo inclusivo escolar. Nacido en Hondarribia (Guipuzcoa, 1977) y criado en Segovia, es un auténtico crack tanto dentro como fuera de la pista, su curriculum es sencillamente impresionante: campeón del mundo de atletismo de sordos en 1.500 metros y 27 veces medallista de campeonatos internacionales, 4 medallas en los Juegos Sordolímpicos, 2 medallas en campeonatos del Mundo, 6 medallas en campeonatos de Europa al aire libre, 6 medallas en campeonatos de Europa en pista cubierta y 4 medallas en campeonatos de Europa de cross, entre otras muchas. Además, por si no fuera suficiente, está doctorado Cum Laude en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte en la facultad de INEF de Madrid, autor de 2 libros, 9 capítulos de



libro y 9 artículos científicos, destacando su participación en el libro *Sorda, ¡y qué! Vida de personas sordas que han alcanzado el éxito* (Ed. Lo Que No Existe, 2011). A aquel niño que en los recreos de su cole se dedicaba a leer los labios de los profes para conocer las preguntas de los exámenes y sacar notazas, llámenlo como quieran, excepto «discapacitado».

Sara Andrés

A esta simpática maestra de profesión (Madrid, 1986), que en sus ratos libres corre para el Club Atletismo Las Rozas, una doble amputación de piernas por accidente de tráfico no iba a truncarle sus ganas de vivir. Prefiere más no tener pies y saber a dónde va que tenerlos y estar perdida, sentencia.⁽¹⁾

Sara es una atleta paralímpica (salto longitud, 100 m, 200 m y 400 m categoría T64) con un brillante palmarés. Participante en dos JJPP (Rio de Janeiro 2016 y Tokio 2020), trajo para casa dos medallas de bronce en 200 m y 400 m del Mundial 2017 y un bronce Europeo en 100 m (2021).

Paralelamente, Sara Andrés es autora del cuento infantil *¿Sabes quién soy?* (Ed. Palabras de Agua, 2019), en el que los protagonistas son niños y niñas con discapacidad y que cuentan

¹ Dxtadaptado 5 agosto 2021



sus aventuras, logrando ser referentes o ídolos, con el objetivo de normalizar el valor de ser diferente. Afirma que la base de la educación es aprender con uno, con el otro, con los demás, en la diferencia.⁽²⁾

Esta fenomenal atleta y persona cree que las cosas que uno quiere, si no las piensa no las va a realizar. Hay que proyectarse y visualizar, y el hecho de tener un sueño ayuda a acercarse a él. Señala que, en el deporte adaptado, cada vez hay más visibilidad, en las

noticias tienen un pequeño hueco. En las paralympicadas, no ocurre. Mucha gente ve lo negativo: «¡qué pena!» o «¡qué mal que lo debe pasar!» Nada más lejos de eso, Sara ve el lado positivo: «¡qué bueno! Tengo una segunda oportunidad» Gracias a que le ha ocurrido esto ha ido a unos mundiales, a unas paralympicadas...⁽³⁾

Javier Conde

El gigante de las distancias 800 m, 1.500 m, 5.000 m, 10.000 m y maratón en categoría T46 es este atleta vizcaíno (Bilbao, 1964). Sufre una degeneración física de las extremidades superiores y aún así ha sido capaz de convertirse en 11 veces campeón del mundo y 3 veces campeón de Europa, así como 5 participaciones en JJPP (desde Barcelona 1992 hasta Pekín 2008) con un saldo de 7 medallas de oro y 2 de plata. Además, Conde es fundador del Club Atletismo Adaptado Javi Conde de Basauri, con 60 atletas actualmente, siendo el organiza-

dor del meeting paralímpico más antiguo de España (XXI-II ediciones lo contemplan), el Basauriko Probak-Meeting Paralímpico, en Artunduaga (Basauri).

Una vez que se retiró de la alta competición en los JJPP Pekín 2008, decidió ayudar a las personas que más lo necesitan. Desde 2010 y hasta 2017 recaudó fondos para muchas ONG y asociaciones gracias al proyecto *marafones solidarios* Javi Conde que consistía en el reto de correr maratones, 28 en total, en todas las ciudades que han albergado se-

des olímpicas y paralímpicas. ¡Ahí es nada!

Y por si, estimados lectores, no les bastara con las líneas anteriores, las remataré diciendo que Javier Conde obtuvo las Medallas de oro (2009) y plata (1997) al mérito deportivo, que es el Presidente de la Federación Vasca de Deporte Adaptado y que es Embajador de la Fundación Laureus.⁽⁴⁾ No lo duden, todo un **(DIS)CAPAZ**.



Lia Beel

Lia Beel (Pinjarra, Australia, 1995) es velocista de la clase T12 en las pruebas 100 m, 200 m y 400 m de la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC). Con su guía (y pareja) David Alonso obtuvo una medalla de oro y otra de plata en los campeonatos de Europa 2018 y participó en los JJPP Río de Janeiro 2016. Explica que una atleta con discapacidad visual –padece retinosis pigmentaria– tiene que contar con muchos factores para correr en la pista. Uno de ellos es el guía,

2. BBVA Aprendemos juntos 27 noviembre 2019

3. TeleMadrid programa Está pasando 17 junio 2019

4. Tododisca 15 agosto 2021



que proporciona al deportista ciego información durante la carrera. Aunque, remarca, hay que ser consciente que el que corre es el atleta y no el guía.

El día que Lía Beel Quintana asumió que tiene una discapacidad ese mismo día la supera. Una vez que pasa eso ya es vivir la vida de cada cual, destaca. No hay más remedio que salir adelante, hacer las cosas que le gustan. Se considera una persona como las demás, simplemente necesita más ayuda. Como fisio-

terapeuta que es, nadie ha puesto en duda que sea menos capaz que sus compañeros de profesión. Y eso rompe muchas barreras.⁽⁵⁾

Desirée Vila

Practicaba la gimnasia acrobática de élite, con prometedora carrera por delante compitiendo a nivel nacional e internacional antes de sufrir la pérdida de una extremidad y, a partir de ésta, practica atletismo. A continuación le presento a Desirée Vila, atleta gallega (Pontevedra, 1998), paralímpica (salto longitud y 100 m) que debido a una lesión deportiva, y tras negligencia médica, le amputaron la pierna derecha. Y ni aún con ésa pierde su cautivadora y eterna sonrisa. Entre sus logros deportivos más importantes se encuentran el bronce Europeo 2021 en salto de longitud categoría T63, y la participación en los últimos JJPP Tokio 2020 tanto en 100 m como en salto de longitud.

Ya en el área más personal, Desirée es autora del libro

autobiográfico *Lo único incurable son las ganas de vivir* (Ed. Martínez Roca, 2018) donde refleja que la voluntad de aprender es el paso más importante para el cambio. El cambio –en su caso, la pérdida de la pierna– puede ser una oportunidad si se cuenta con la actitud y la capacidad de ver las posibilidades. La atleta siempre busca sus propios límites. Asegura que todos necesitamos ayuda en algún momento de nuestras vidas y todos podemos ofrecer nuestra ayuda a los demás en algunos momentos de nuestras vidas.⁽⁶⁾ Es por ello que aconseja a las personas con discapacidad que busquen una motivación, un objetivo y que luchen y trabajen con disciplina para alcanzarlo, a pesar de los obstáculos que encuentren.⁽⁷⁾

Gerard Descárrega

Gerard Descárrega es un enorme deportista y una persona intrépida. Este catalán (Reus, 1994) compete en pruebas de velocidad en clase T11 y que entrena en Sevilla con su guía, Guillermo Rojo. Son dos grandísimas personas que tuve el placer de conocer y compartir un fin de semana intensísimo en Ibiza (tendrían que haber presenciado qué es capaz de hacer Gerard al volante de un kart), con zambullidas desde las rocas a las cristalinas aguas de la cala ibicenca de S'Olivera o deleitarnos viendo la puesta de sol con vistas al islote de Es Vedrá.

A causa de una retinosis pigmentaria fue perdiendo pau-



6 Inconformistas del deporte CaixaBank 27 abril 2020

7 Inconformistas del deporte CaixaBank 23 agosto 2021

5 Comité Paralímpico Español programa Capaces 30 enero 2020



latamente la visión hasta derivar en su actual ceguera. Sus éxitos deportivos son espectaculares: doble campeón paralímpico de 400 m en JJPP Río de Janeiro 2016 y JJPP Tokio 2020, medalla de oro 400 m campeonato Mundial 2017, campeón de Europa 2018 en 400 m y salto longitud, 2 medallas de plata y una de bronce en el campeonato de Europa 2021 en 400 m, salto longitud y 100 m, respectivamente.

Graduado en Psicología, Gerard está empezando en el mundo de la psicología deportiva. Considera su pérdida de visión una oportunidad para afrontar nuevos retos. Y no se queda corto, ya que compagina los entrenamientos de atletismo con deportes al aire libre (surf, alpinismo). De momento, ya ha establecido un nuevo tope mundial: ser el primer invidente en hacer cumbre en un 5.000 m (Monte Kenia, 5.199 m). Ahora va a por un 6.000 m, le seguirá un 7.000 m, pasos previos para continuar hasta los JJPP París 2024. ⁽⁸⁾ Lo dicho: ¿dónde está el límite para este bravo muchacho?

Antonio Delgado Palomo

Nacido en 1957, Delgado fue el pionero en el deporte adaptado en España (falleció en el año 2021). El sevillano, con discapa-

cidad física (sufrió la amputación del brazo izquierdo), fue el primer doble medallista de oro paralímpico, al ganar en los JJPP Toronto 1976 las pruebas de 100 m y el salto de longitud. Fue el precursor, quien señaló el camino a seguir a los actuales atletas. En 2007 ingresó en la Real Orden del Mérito Deportivo en la categoría de medalla de bronce. ⁽⁹⁾



Purificación Santamarta

La primera gran campeona paralímpica española, a pesar de no haber recibido el reconocimiento que hubiera requerido una deportista de su talla. La atleta (Burgos, 1962), que nació con un glaucoma congénito que le hizo perder la vista, fue una de las grandes damas de la velocidad para deficientes visuales y conquistó 16 medallas paralímpicas, de ellas once oros, entre Seúl 1988 y Atenas 2004, con especial mención los JJPP Barcelona 1992 (4 oros y 4 records del mundo). Purificación también se proclamó 9 veces campeona del Mundo y 18 veces de Europa. En 2006 recibió el premio Castilla y León de los Valores Humanos. ⁽¹⁰⁾



9. Dtxadaptado 17 julio 2020

10. Europa Press 8 marzo 2022

8. Gerard Descárrega oficial 2023



Alex Roca

La fortaleza de Álex Roca no conoce fronteras. Este joven catalán (Barcelona, 1991) con parálisis cerebral debido a una encefalitis que le afecta a la parte izquierda de su cuerpo, no ha conseguido medallas paralímpicas pero sí que ha alcanzado a completar cuatro medias maratones, cinco triatlones, un acuatlón y acabar la carrera en bicicleta

más dura del mundo, la Titan Desert. También ha sido la primera persona con una discapacidad física del 76 % en completar una maratón. Álex tiene colgadas las medallas en su corazón. Su objetivo no es ganar carreras si no acabar lo que empieza. Su mérito es proponerse ser mejor. Su triunfo es sentirse capaz de ser mejor. Su victoria es ser capaz. Su gloria es ser pionero allá por donde corre.

En la carrera Santa Eulalia Ibiza Marathon 2023 pudimos disfrutar todos con su presencia. Para él, que ha tenido que hacer frente ante una sociedad llena de estigmas, la inspiración le viene porque el límite te lo pones tú. Siempre tiene en sus espigados dedos de las manos, interpretado por Mari Carme, la otra cara de la historia de éxito de Álex, un mensaje de coraje a las familias: que sueñen y que no dejen de luchar, que los sueños están para cumplirse aunque se tengan ciertas dificultades.⁽¹⁾

Querido lector, cuando diga «ejemplo de vida», no olvide nombrar al amigo Álex Roca Campillo.

Daniel Planells

El Club Atletismo Santa Eulalia (Ibiza) cuenta en sus filas con un atleta de gran proyección internacional. Dani Planells (Ibi-



za, 1995) se encuentra ya entre la élite del atletismo para personas con déficit auditivo. Entre sus triunfos deportivos, ha conquistado un bronce en el campeonato de Europa 2023 de 10.000 m, es el campeón de España de campo a través 2022 y 2024, campeón de España 2020 de 5.000 m y subcampeón de España 1.500 m, también en 2020. Ha participado en las Sordolimpiadas Brasil 2022 con actuaciones dignísimas: 6º clasificado en 10.000 m (podio copado por

keniatas) y 9º puesto en 5.000 m. En Dani hay un diamante en bruto puliéndose.

AUTOMOVILISMO

En el año 2019, la Real Federación Española de Automovilismo puso en marcha la comisión *Automovilismo Inclusivo* con el principal objetivo de acercar este deporte al colectivo de personas con discapacidad, fomentando la eliminación de barreras y propiciando que todos los aficionados al automovilismo puedan disfrutarlo en primera persona. Al frente del equipo, **Albert Llovera**, miembro a su vez de la comisión *Disability and Accessibility* de la FIA, Federación Internacional de Automovilismo. Según el Reglamento Nacional del Deporte Automotor, la licencia para participantes que presenten capacidades especiales, se reserva para personas con discapacidad física, excluyéndose aquellas enfermedades incompatibles con la práctica de deportes automovilísticos.

Manolo Adana, Director de carreras y Comisario deportivo, guarda una atención especial a los pilotos con discapacidad, casi exclusivamente por motivos de seguridad. Es decir, que la

única adaptación del reglamento, nada que ver con la conducción—el coche lo adapta cada piloto en función de sus características—, que realizan es dejar margen de tiempo de salida entre corredores para que los comisarios de carrera estén atentos en prevención de un eventual accidente y su consiguiente rescate. Manolo, también fundador del Automóvil Club de Ibiza y vicepresidente de la Federación de Automovilismo de Illes Balears, me explica que las verificaciones administrativas de los pilotos con discapacidad se reducen a que cuente con su licencia federativa, un reconocimiento médico específico y el seguro de riesgo correspondiente. En cuanto a las comprobaciones técnicas, están contemplados los cambios tecnológicos del vehículo para adaptar la conducción al piloto. Según Adana, en Illes Balears no hay constancia de ningún piloto federado con discapacidad.

El Club Deportivo Sin Barreras Driving nació en 2013 en Gran Canaria, siendo un proyecto pionero a nivel nacional, fomentando la integración e igualdad en el deporte de motor, que es de todos y para todos. Su visión se basa en un concepto donde el deporte no excluye a nadie por algún tipo de disfunción motora o psíquica.

La prueba de rallies Baja Aragón (Teruel) consta de una modalidad en categoría inclusiva desde 2014, la ParaBaja Aragón Step by Step, la primera iniciativa del deporte del motor abierta a personas con movilidad reducida.

El mundo del motor es un claro ejemplo del deporte inclusivo ya que no existe una categoría especial para la discapacidad. Todos compiten contra los mejores, en el mismo recorrido. La discapacidad no es una barrera para estar en el mundo de la competición.

El comisario de carreras ibicenco, Manolo Adana, afirma que una vez los pilotos están con el casco puesto y en el interior de su coche los tratan como uno más, sin distinción. Incluso me asegura que ni el público sabe que hay pilotos con discapacidad, o incluso mujeres, conduciendo un coche de rallies, llegando a darse cuenta sólo cuando el piloto va a recoger el premio en la entrega de trofeos.



Albert Llovera

Hoy me subo al coche de Albert Llovera (Andorra, 1966), piloto del Mundial de Rally. Antes de pilotar coches y camiones fue esquiador alpino, representando a Andorra en los JJOO de Invierno de Sarajevo 1984. A raíz de un accidente esquiando en 1985 le ocasionó una lesión medular que le postró en una silla de ruedas. Su espíritu luchador llevó a Albert a seguir practicando deporte. Según sus propias palabras: moverse es su objetivo, correr es su vida. Tras el accidente, Llovera ha jugado al baloncesto en silla en el equipo Charlottesville Cardinals (Virginia, Estados Unidos) y, su gran pasión actual, pilotar en rallies. Compite en Campeonato del Mundo de rallies cross y sobre hielo, llegando a ser el único piloto del mundo con una discapacidad física que, conduciendo únicamente con las manos, ha subido al podio junto a otros pilotos sin movilidad reducida.

Albert me comenta que se inclinó por el automovilismo gracias a las similitudes técnicas con el esquí alpino: los neumáticos del vehículo desarrollan las mismas funciones que los esquís para un esquiador; los amortiguadores hacen las veces de «rodillas» del esquiador, la visión es la misma, es decir, mirando lo más lejos posible y no la siguiente curva. Y en cuanto a las fuerzas laterales para derrapar funcionan igual. Los esquiadores son buenos pilotos de moto y coche, sentencia. Y

es ese uno de los motivos por los que ha trabajado en la NASA diseñando dispositivos de adaptación a la conducción.

Entre su extenso palmarés podemos encontrar el subcampeonato estadounidense de baloncesto en silla de ruedas y el subcampeonato del Mundo de clubes 1989. En carreras de coches cuenta en su haber con 4 campeonatos y 5 subcampeonatos de rallys de España y Andorra. Ha participado y puntuado en varias pruebas del campeonato del mundo. También ha competido en 6 Rallyes Dakar pilotando 4x4, buggy o camión.

Albert Llovera es autor del libro *No limits* (Ed. Planeta, 2011), donde explica que en el deporte, como en la vida, no existen límites cuando se cree en uno mismo. Asimismo es protagonista del documental *Las alas del Fénix* (Cándola Films, 2010).

Isidre Esteve

Su vida es el motor. Adoptó por cambiar de disciplina a raíz de la lesión medular en 2007 por caída en moto en una prueba del campeonato España enduro. Desde entonces Isidre compete en coche igual que el resto de participantes, salvo con unas adaptaciones en los mandos de su vehículo. Este herido no nacido en 1972 ha disputado 17 participaciones en el rally Dakar, en 2021 con Toyota Hilux, siete ediciones en coche desde el fatal accidente. Con la moto, sus mejores resultados en campeonatos motociclistas son campeón de España, subcampeón de Europa y subcampeón del Mundo enduro. En coche, ha cosechado grandes triunfos, como por ejemplo, convertirse 5 veces en campeón de España en Rallys Todo Terreno.

Isidre revela con orgullo que no hace planes para el futuro, solo vive para cumplir en el presente todo aquello que se propone. Pero sabe que aún le quedan muchos sueños por cumplir, que irá descubriendo poco a poco, eso es lo mejor. Para Esteve es importante estar en la línea de salida y tener al lado a Carlos Sainz, a Stéphane Peterhansel o a Nani Roma, saber que va a hacer la misma etapa que ellos, que se va a encontrar las mismas dificultades y que al final del día aparecerá en la



misma clasificación que ellos.⁽¹²⁾

Este campeón del motor y de la vida, conjuntamente con su esposa, Lidia Guerrero, trabajan para normalizar la situación de las personas con discapacidad. Para ello pensaron en crear espacios que sirvan de puente entre el final de la rehabilitación y la integración social. Ahí se forjó la idea de la Fundación Isidre Esteve, que a través de la actividad física sacan el mayor rendimiento de las capacidades que sí tienen las personas con discapacidad para que las puedan aplicar en su vida habitual.⁽¹³⁾

BÁDMINTON

La inclusión deportiva en el ámbito del bádminton hace referencia al desarrollo de una modalidad específica, dentro de la cual se integran usuarios en silla de ruedas junto con otros perfiles que presentan limitaciones en el tren superior o inferior.

Con el fin de facilitar la competición entre iguales, los deportistas con discapacidad física son agrupados en clases funcionales, acordes a su grado de movilidad, rango de fuerza, etc. La modalidad en silla de ruedas la practican deportistas con limitación funcional parcial o completa de los miembros

12. ABC 20 diciembre 2021

13. Fundación Isidre Esteve 2023

inferiores. Si dichas limitaciones afectan a los miembros superiores, practican la modalidad de pie. Una tercera modalidad se aplica para deportistas de baja estatura.

Ernesto García, Responsable de selecciones nacionales y Director del Centro de Tecnificación de Illes Balears, me confirma que en Ibiza cuentan con 6 clubs, en cuyas escuelas deportivas de bádminton están inscritos unos 120 niños. La experiencia es muy enriquecedora cuando los niños y las niñas viven de cerca el entorno de la discapacidad ya que lo ponen en valor. Ernesto muestra que es un deporte sencillo de practicar, de fácil inicio, uno de los deportes más importantes en promoción escolar e integrado en las sesiones de Educación Física escolar.

Marcela Quinteros

En bádminton en silla destaca Marcela Quinteros (Argentina, 1969), deportista con distrofia muscular que le exige jugar en silla. Ganó el bronce en el campeonato de Europa 2018. Su

espíritu de superación permite que las personas que practican un deporte y tienen alguna discapacidad, se hagan visibles ante la sociedad. Demuestran que están ahí, que poseen ganas de participar en todas las actividades, y que pueden aportar mucho.¹⁴



Francisco Motero

Jugador de bádminton en silla onubense, conciudadano de la estelar campeona volantista Carolina Marín. Paco Motero sufrió un accidente de moto en 2015, con consecuencia de lesión medular. Desde entonces supo que el deporte para una persona después de un accidente es algo imprescindible para volver

a ser uno mismo¹⁵. Por supuesto, no ha desaprovechado la oportunidad, es el nº 14 del ranking mundial, dos veces campeón de España en bádminton en silla y campeón de Europa en dobles mixto 2023 en la categoría WH1.



Cristina Sánchez

Entre la savia nueva de la élite nacional contamos con una hornada de deportistas que ilusiona, entre ellas, Cristina Sánchez (Granada, 1992). Integrante del Equipo de Promesas Paralímpicas de Bádminton París 2024, es la actual campeona de España 2023 en categoría SL4-SU5, correspondiente por su malformación del brazo izquierdo.



Simón Cruz

En el bádminton a pie destaca Simón Cruz (Jaén, 1976) porque no hay nada imposible para los que creen. Esta frase se ha convertido en uno de sus lemas, recuerda, y cómo tras perder la pierna izquierda por encima de la rodilla en un accidente laboral en 1999 le dijeron que se olvidase de correr o de hacer deporte. Se empeñó en demostrar que se



14. Vidas insuperables 14 enero 2019

15. Huelva información 17 septiembre 2023

equivocaban, y cuanto más le decían que no podría, más le motivaban para hacerlo. Pensaba: '¡te vas a enterar!', recordando. El éxito no está en ganar siempre sino en nunca rendirse, sentencia.¹⁶⁶ Genio y figura. Desde 2007, cosecha siete medallas en Campeonatos de Europa (un oro, tres platas y tres bronce) y una plata en el Mundial de 2011.

Iván Segura

Desde Granada, pisa fuerte. A sus 18 años, Iván Segura se ha colado en el Top 20 en categoría SH6 (deportistas de baja estatura) en su primera temporada en la élite. Es un joven de gran talento, fruto de ello es integrante del Equipo de Promesas Paralímpicas de Bádminton París 2024



BALONCESTO

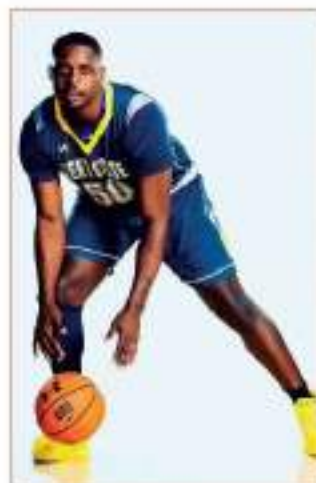
El baloncesto para personas con discapacidad intelectual es una modalidad de deporte idéntica al baloncesto convencional, excepto que los jugadores tienen unas condiciones específicas debido a su discapacidad, es decir el juego se adapta a la coordinación, concentración y atención que pueden tener los jugadores. La primera vez que participaron personas con discapacidad intelectual en unos Juegos Paralímpicos fue en Sidney en el año 2000.

Los criterios y condiciones para que puedan jugar al baloncesto las personas con discapacidad intelectual los establece la Asociación de Deporte para Personas con Discapacidad Intelectual (INAS-FID): el coeficiente intelectual por debajo de 70 %; tener algunas limitaciones en las habilidades naturales, es decir, en la comunicación, en su cuidado personal, entre otros; que la discapacidad aparezca antes de los 18 años.

Toni Carreras, *Carre*, Presidente del Club Basket La Salle (Menorca) y entrenador del equipo de basket con jugadores con discapacidad intelectual (DI), se decidió hace 8 años, en colaboración con el club Vidalba, a crear un equipo de basket adaptado para personas con discapacidad intelectual. Este grupo cuenta hoy con 18 jugadores, siendo el equipo de basket adaptado uno de los más queridos en el seno del club. *Carre* afirma que la película *Campeones*, dirigida por Javier Fesser en 2018 les hizo un gran favor. Curiosamente, ese mismo año el equipo entrenado por Carreras quedó campeón de Illes Balears de basket DI entre los 8 conjuntos participantes en la liga balear. El equipo ha progresado mucho a nivel técnico, señala Toni Carreras, sobre todo gracias a la participación en competiciones. Ésta la sopesaron a raíz de un torneo baloncestístico que asistieron en Comarruga (Tarragona) y en el que salieron vencedores. Antes de ello, sus jugadores con discapacidad practicaban el deporte como simple hobby y para pasar el rato.

Kalin Bennett

«No podrás andar ni hablar», sentenciaron los doctores. Así comenzó la historia de este muchacho norteamericano (Arkansas, 2000) que, cuando era apenas un niño, le detectaron un trastorno del espectro autista. Kalin Bennett, pivot de 210 cm y 136 kg, es el primer jugador diagnosticado con autismo en jugar en la Liga Universitaria norteamericana (NCAA), en concreto en el equipo de la Universidad de Kent State (Ohio). Kalin Bennett, rompiendo barreras.¹⁷⁷



Hansel Emmanuel Donato

El chico dominicano Hansel Emmanuel, *Kikimita* (cariñoso apodo en honor a su padre, Kikima), con un brazo amputado por un accidente mientras jugaba cuando tenía seis años, destaca ahora en el baloncesto. Tiene 19 años, mide 1'96 m y juega en la Liga Universitaria estadounidense (NCAA) en el equipo de Northwestern State (Georgetown, Texas).

Sigue los pasos de Kevin Laue (pivot, 2'10 m, Universidad de Manhattan), Grant Dykstra (alero de Universidad Western Washington) y Zach Hodskins (base de Universidad de Florida) entre el selecto grupo de jugadores que han superado la falta de su extremidad para triunfar en el baloncesto.

Hansel no se pone límites, y cualquier cosa que se le diga que no puede hacer... lo hará tres veces mejor, asegura desafiante. Y concluye que él aspira que la gente le vea como un gran jugador, talentoso como muchos, no por su discapacidad.¹⁸ Ojalá la gente entendiera lo diferente, atrevido y disconforme que es Hansel Emmanuel. Su intención es convertirse en el primer jugador de la historia de la NBA con un solo brazo. ¿Lo conseguirá? **SÍ, ES (DÍ)CAPAZ.**

BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

El basket en silla de ruedas (BSR) es una de las disciplinas pioneras en la historia del deporte adaptado. Esta disciplina se adaptó para deportistas en silla de ruedas en Inglaterra y en Estados Unidos después de la Segunda Guerra Mundial. Los



excombatientes jugaban en los hospitales de rehabilitación por razones recreativas y terapéuticas ya que les permitía mejorar su condición física general. Este deporte es paralímpico desde los primeros Juegos (Roma 1960).

La institución que regula esta disciplina es la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF, en inglés). La modalidad en silla de ruedas la practican personas con diversidad funcional física en el tren inferior y/o tronco por diversas causas, ya sean congénitas (espina bífida, amputaciones) o adquiridas (lesión medular, poliomielitis, amputaciones,

diversos grados de parálisis cerebral, etc.). La discapacidad que presentan los jugadores reciben una puntuación dependiendo del potencial funcional que posean (1, 1½, 2, 2½, 3, 3½, 4 y 4½), siendo más baja cuanto mayor sea su disfuncionalidad. La suma de las puntuaciones de los jugadores que están en el terreno de juego no puede exceder los 14 puntos. Las reglas son idénticas al baloncesto convencional con la única diferencia que consiste en que los jugadores deben botar o pasar la pelota después de empujar la silla dos veces. En BSR pueden jugar hombres y mujeres juntos.

Daniel Stix

El jugador del CD Ilunion y la selección española de BSR contrajo un cáncer de nacimiento que le impidió mover las piernas. Se considera un guerrero. El deporte para Daniel Stix (Madrid, 1997) es la plataforma que le permite demostrarse que no hay límites.¹⁹ Ganador

de varios títulos nacionales con su equipo el CD Ilunion, a nivel internacional destaca sobremedera la medalla de plata en los JJPP Rio de Janeiro 2016. Su discapacidad es muy visible, pero



18. La Razón 27 julio 2022

19. Inconformistas del deporte 2 diciembre 2021

todos tenemos nuestras adversidades y la gente que es exitosa es aquella que las afronta.⁽²⁰⁾

Vicky Pérez

Puede que dé la impresión que están practicando deporte por rehabilitación. No, son profesionales de este deporte. Hacen lo mismo que los jugadores profesionales de baloncesto convencional sólo que sin tantos medios. Se tiene que ver y se tiene que conocer para que al final les traten como tal, sólo como deportistas.⁽²¹⁾ De esta forma tan rotunda exterioriza lo que siente Vicky Pérez (Madrid, 1988), exjugadora del Estudiantes que por complicaciones en una lesión de rodilla, finalmente se le implantó una prótesis. Ahora es jugadora pivot del equipo BSR AMIAB Albacete, campeona de liga española BSR y campeona de Europa de clubs 2023.



Pablo Zarzuela

El actual jugador del UCAM Murcia empezó a jugar a baloncesto porque necesitaba un deporte que le cansara, que sintiera adrenalina y bastante actividad. Pablo Zarzuela (Cádiz, 1987) padece espina bífida (igual que su hermano Alejandro, también jugador de baloncesto en silla) y le atrae el basket porque es un deporte de contacto, de equipo, que requiere mucha movilidad, en ocasiones a ritmo frenético. Le aporta autonomía, le ha hecho evolucionar



y afrontar ciertas cosas que él nunca se había planteado.⁽²²⁾ Al igual que su excompañero de equipo Daniel Stix, Pablo ha logrado en varias ocasiones el campeonato de liga española con el equipo del CD Ilunion y la meritoria medalla de plata en los JJPP Río de Janeiro 2016. El hermano mayor de los gemelos Zarzuela Beltrán —nació antes que su hermano, Alejandro— manifiesta que las personas que tienen discapacidad que están en casa y que no quieren salir a la calle vean que hay de otras que practican deporte, que hacen su día a día con normalidad. Ésa es la parte más importante por la que deberían estar jugando todos ahora mismo.⁽²³⁾

Sonia Ruiz

Sonia Ruiz (Murcia, 1981) es una de las personas que mejor puede contar la evolución tan positiva que ha experimentado el deporte paralímpico femenino en los últimos tiempos. Jugadora de la selección española de baloncesto en silla de ruedas, le avalan participar en diez Europeos y el Mundial 2003, consiguió sus primeros 100 entorchados internacionales en el mundial 2018, se colgó el bronce en el Campeonato de Europa y consiguió diploma paralímpico de los JJPP Tokio 2020. Tuvo un accidente de tráfico en 1999 que le produjo una lesión medular y que, como secuela, le dejó en silla de ruedas. Ha sido la primera mujer en conquistar en una misma temporada la Liga y la Copa, a la vez que es jugadora y presidenta del UCAM Murcia BSR y Portavoz de la Comisión de Educación y Cultura y de la Discapacidad de la región de Murcia. Ser mujer, deportista y tener discapacidad es duro, afirma la activista de los derechos de las mujeres



20. Tododisca 23 enero 2020

21. Comité Paralímpico Español programa Capaces 28 febrero 2020

22. Imágenes Sanitas 26 julio 2016

23. Comité Paralímpico Español programa Capaces 28 febrero 2020

y de la discapacidad.⁽²⁴⁾ También es de las que piensan que la discapacidad le ha dado más de lo que le ha quitado.⁽²⁵⁾

Sara Revuelta

Jugadora madrileña (Tres Cantos, 1997) de baloncesto en silla de ruedas en el CD Ilunion (única mujer) y de la selección española. Antes de inclinarse por el baloncesto en silla, Sara probó bádminton, tenis de mesa, esquí... Empezó a probar el BSR a los 13 años, a los 15 jugaba en la selección española y a los 16 años firmó su primer contrato profesional con el CD Ilunion.

Para explicarlo de forma resumida, tal y como me aclaró en una de sus visitas a la isla de Ibiza, Sara trata de intentar ser la mejor versión de sí misma constantemente, en una búsqueda diaria para ser hoy mejor de lo que fue ayer. Cuenta que en los JJPP le consideran y se siente una Deportista, con mayúsculas, subrayado y en negrita, y que no hay adjetivos detrás. Da igual que tenga una discapacidad, es una más entre los mejores del mundo.⁽²⁶⁾ Graduada en Ciencias Físicas en la Universidad Complutense de Madrid, está estudiando el máster en Meteorología y Geofísica, neóloga quiere ser de mayor – confieso que no había escuchado esta palabra hasta que ella la pronunció-. Además, la formidable deportista madrileña organiza cada año un campus de baloncesto en silla de ruedas femenino, el Campus Sara Revuelta. He de reconocer que tengo una especial estima hacia Sara, sabe lo que quiere, nadie le regala nada, es implacable y va a por ello. ¡Sí, amiga Sara, ERES MUY (DIS)CAPAZ!



En su extensísimo palmarés, esta joven se enorgullece por alcanzar con su club, el CD Ilunion, cuatro títulos de liga española, seis copas del Rey y dos Champions Cup (en ocho participaciones). Con la selección española ha ganado 2 bronce en Campeonatos de Europa (2021 y 2023) y el diploma olímpico en los JJPP de Tokio 2020. ¿Sabían que la selección femenina de BSR se ha clasificado 2 veces para unos juegos paralímpicos? Barcelona 1992 (como anfitriones) y Tokio 2020 (por méritos propios).

Para Revuelta, *normal* es un término muy subjetivo, y que depende de cada persona. El baloncesto «normal» para una persona sin discapacidad es el de a pie; el «normal» para una persona que va en silla de ruedas es el BSR. Sara lamenta que muchas personas con discapacidad desconocen el deporte adaptado. Nadie les da información, ni en el colegio, ni en el instituto, ni en el ayuntamiento... cuando asegura que es el ámbito en el que es más accesible, verse incluida. Sentirse deportista. Y punto.⁽²⁷⁾

Pablo Hempler

A los 18 años, Pablo Hempler (Ibiza, 1982) vio truncada su vida tras sufrir un accidente en moto que le produjo una lesión medular. ¿O no se la cortó? La suya no es una historia cualquiera. Como él siempre afirma, la vida, con sus problemas y alegrías, puede ser la vida que se desea. Tan sólo sigue adelante. ¡Siempre! Desde la grave lesión ha practicado todo tipo de deportes (remo, sledge hockey hielo, tenis, natación, tenis de mesa, handbike...) pero el que le motiva más actualmente es el BSR, pionero en Ibiza (junto a Judith Blázquez), llegando a dar el salto hasta 2ª División Nacional enrolado en equipos mallorquines. Su próximo reto: esquiar. ¿Hay quién dude de ello? ¡SÍ, ERES (DIS)CAPAZ DE TODO, Pablo Hempler Villanova!

Otro jugador, y entrenador de baloncesto en silla de ruedas del proyecto *Más Q Basket* del club CRiC Ses Salines (Ibiza),

24. El Español 20 junio 2019

25. Comité Paralímpico Español 27 mayo 2020

26. AS 13 octubre 2023

27. Diario de Ibiza 12 diciembre 2023



Javier Martín (Zamora, 1978), me confiesa que gracias al basket en silla pudo revivir momentos y sentimientos anteriores a su discapacidad —en 2011 sufrió un grave accidente de moto que le dejó muy afectada la movilidad de las piernas—. Realmente, Javi hacía lo mismo que cuando era niño: jugar a basket, quedar con los amigos, reír y pasárselo muy bien. Al hilo de ello, Pablo Hempler es de la idea que cada uno con su situación personal

tiene grandes capacidades para alcanzar una vida plena. Nadie es válido para todo. De hecho, todos tenemos alguna «discapacidad» que nos hace diferentes, si nos comparamos con los demás, concluye Pablo.

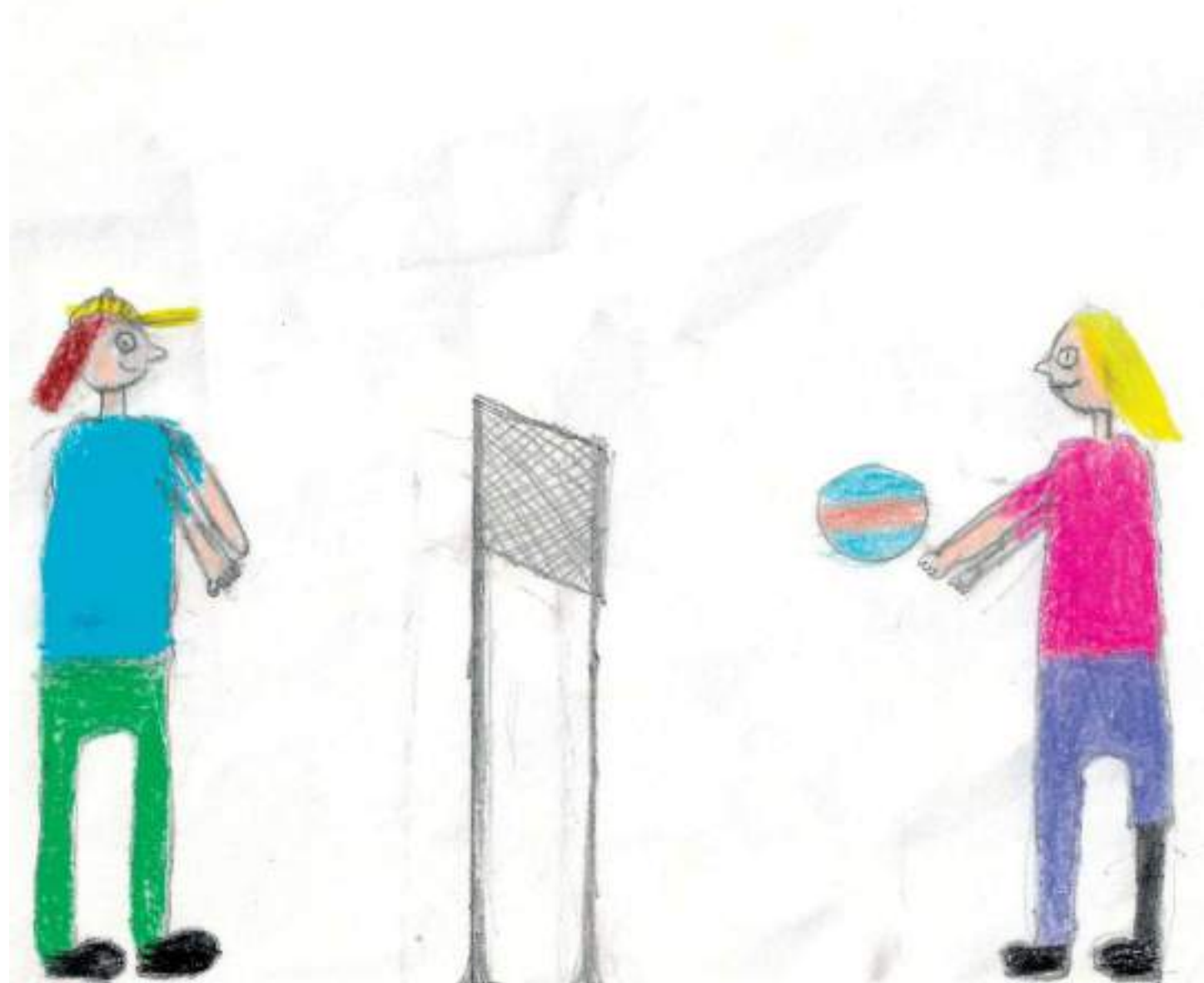
En una ocasión, el zamorano me contó una divertida anécdota. Estando él en el hospital tras el atropello le visitó un amigo jugador de BSR y, al verle, exclamó: «¡ya tenemos pivot para el equipo!». Ahí fue cuando Javi se inició en el basket en silla de ruedas. Supongo que sus 198 cm. de altura también influyeron, ¿verdad?

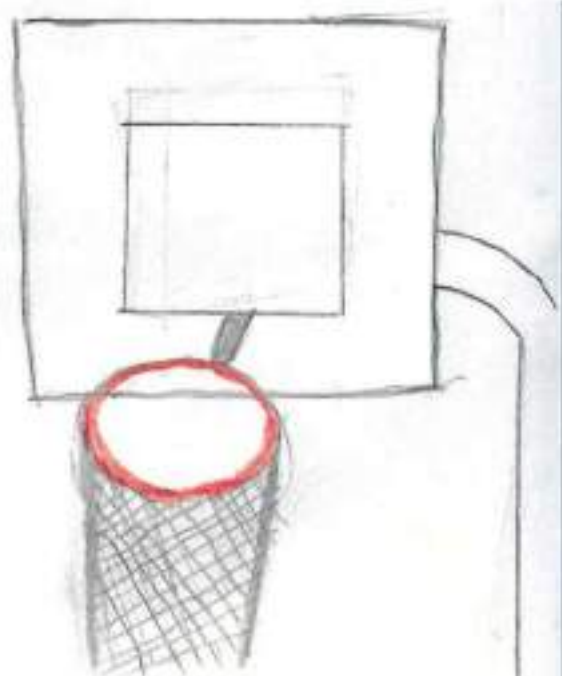
En el baloncesto en silla en las Illes Balears destaca **Jaume Crimalt**, toda una institución del basket balear. A los 12 años un conductor le arrolló y le produjo una lesión medular que le postró de por vida a una silla de ruedas. Su historia es singular. Amigo y vecino de Binissaleu, fue el primer jugador balear en BSR, siendo sus inicios allá por 1986 con el Club Deportivo ASMI (anteriormente ya jugó en el Instituto Guttman de Barcelona). Como que de pequeño la discapacidad era poco visible —eran otros tiempos, sin oportunidades para las personas con discapacidad—, hoy en día se dedica a contactar con los colectivos de personas

con discapacidad para informarles de las posibilidades de práctica deportiva que hay. Para ello se dirige a centros de rehabilitación y centros de salud para que cuenten con esta oferta si se les presenta alguna persona con discapacidad. ¡Qué crack! Jaume es el actual entrenador de BSR del club de baloncesto de su ciudad, cuyo equipo de formó en 2017. Actualmente existen en las Illes Balears 4 clubes de BSR: Tramuntana (Palma de Mallorca), CRIC Ses Salines (Eivissa), Discasport (Palma de Mallorca) y Binissaleu.

'ELS ESPORTS'

ILUSTRACIÓN DE GREGORY MANIU, 11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL





El's esport's
Gregory Mahiu
11 anys
Eeip Sant Rafael

«Puedes ignorar la realidad, pero no puedes ignorar las consecuencias de ignorar la realidad»

(Ayn Rand, filósofa y escritora rusa, 1905-1982)

APARTADO SEGUNDO

Nuestra gestión pública

Muy bien lo sabe Jaume Torres, viejo lobo de mar, del centro de deportes náuticos Anfibios, y pionero en los deportes acuáticos en la isla de Ibiza. Un día, de visita a su centro de náutica –mis conocimientos de buceo con aire asistido me los impartió él y Paulo Peixoto, otro crack de las profundidades marinas– me narra que hace 40 años, cuando creó la primera escuela deportiva náutica de wind surf en Ibiza, apenas había personas practicando deporte, el que fuera, y ello ha condicionado el futuro deportivo isleño. Rememora que Ibiza ha padecido las consecuencias (positivas y negativas) de vivir del turismo de masas, que lo que quería era discoteca. Y la juventud ha copiado este modelo social, psicológico, económico, con sus ventajas e inconvenientes. Jaume lleva apostan-

do por el turismo activo desde siempre pero lamenta que las instituciones públicas no respalden estas políticas deportivas, con múltiples trabas burocráticas: excesivos departamentos, organismos, cada cual con sus competencias... Las tareas administrativas se multiplican, los expedientes se acumulan y hay muy pocas facilidades. Si todo ello conlleva a una realidad actual deportiva donde personas como él se encuentran con barreras para fomentar su idea, ¿qué le va a contar del colectivo de personas con discapacidad? Torres mantiene que el mundo avanza, evoluciona, y le entristece que las instituciones públicas no lo hacen acorde al ritmo de los tiempos que corren, quedándose rezagadas. Eso no ayuda a evolucionar al deporte. De igual manera, hay «hermetismo político» con

áreas aisladas entre sí porque no hay coordinación entre departamentos competentes, sentencia.

Otra opinión añadida, más que contrastada, es la de **Juanan Domínguez**, con experiencia en el deporte base y competente en prevención de riesgos, que sostiene que arrastramos una herencia sin tradición por el deporte, entendido como actividad deportiva para todos... excepto el fútbol, y sólo para hombres. A mediados del siglo XX, prosigue Domínguez, España se incorporó tarde a la introducción en masa del deporte y lo hizo de arriba a abajo, empezando por el Real Madrid de fútbol. Luego se fue añadiendo el baloncesto, balonmano... Era algo que brillaba pero debajo estaba vacío. Juanan entiende que al deporte adaptado le ocurre igual que al deporte femenino, ha sido ninguneado durante mucho tiempo. En la actualidad ya se aprecia un cambio en esta tendencia y se empieza a valorar en su justa medida ambas modalidades deportivas, aunque no ve intereses ni formas de capitalizar y rentabilizar en forma de negocio ni expectativas a nivel publicitario.

Lluís Lliteras, Técnico de Deportes del ayuntamiento de Ibiza hasta junio de 2023, observa que llevamos un retraso respecto a otras comunidades españolas, e incluso con respecto a otros países europeos, sobre todo por motivos culturales. Según Lliteras, la evolución de la población con discapacidad ha sufrido una transformación viniendo de momentos en los que estaban arrinconados, apartados, por las familias y abandonados por las Administraciones, con recortes en los derechos fundamentales. Esta situación fue cambiando poco a poco siendo los países escandinavos y otros centroeuropeos los más avanzados en este ámbito, los que comenzaron a marcar las pautas. Y en nuestro país, prosigue, no fueron precisamente las Administraciones Públicas quienes inicialmente se subieron al carro de esos avances. El verdadero «motor» de la actividad física y deportiva recae en las personas y en las entidades deportivas —en Ibiza contamos con casi 50— privadas que comenzaron a dar oportunidades a este colectivo y a reivindicar sus derechos (educación, asistencia sanitaria, etc),

entre ellos el de la educación física. Todos esos cambios se produjeron lentamente, remarca Lluís Lliteras. Desde el ayuntamiento no han hecho propuestas para deporte adaptado por tratarse de un mundo tan específico, tan especializado y tan especial. Desde siempre el Patronato Municipal de Deportes se ha fiado a las entidades dedicadas a ello y que les han hecho llegar sus proposiciones para solicitar colaboración. Y recuerda que si las propuestas han de surgir desde las instituciones públicas estos proyectos llegarán pero con mayor tardanza que si las peticiones llegan desde la iniciativa privada.

Si examinamos con perspectiva los discursos de Jaume, Juanan y Lluís no se puede decir que les falta razón. Con todo este panorama, hay que centrar todos nuestros esfuerzos en allanar el camino y facilitar la labor de nuestros administradores políticos.

Toni Suñer, Técnico de Deportes del Consell de Ibiza, perfecto conocedor de la realidad deportiva ibicenca, cuya vocación excede de lo puramente técnico, está para servir a la gente en lo concerniente al deporte y para ello trabaja las horas que sean necesarias. Doy fe de ello, amigo lector. En una conversación que mantuve con él, tan extensa como provechosa, sin desperdicio, comienza que para preguntarnos porqué el deporte adaptado no acaba de calar nos tendríamos que formular una serie de cuestiones generales ¿Porqué hay disciplinas deportivas que funcionan? ¿Porqué tienen participantes? La respuesta que Suñer baraja es porque existe un motor que las impulsan: padres que se preocupan, clubes comprometidos, niños y jóvenes implicados, personas, entidades e instituciones responsables en la promoción... Todo suma. En referencia al deporte adaptado, Toni afirma que si en un deporte no hay estos movimientos probablemente sea porque carece de estos motores. Del mismo modo, cree que no se está haciendo público todo cuanto se hace en deporte adaptado. Suñer recalca que es necesario darlo a conocer para movilizar la conciencia social. Como cuenta el refrán: «ojos que no

ven corazón que no siente». Es paradójico que haya gente que desconozca la realidad del mundo deportivo adaptado e inclusivo porque no le esté llegando la información, aún cuando vivimos en un universo bombardeado de información por las herramientas digitales y tecnológicas que disponemos (RRSS) y los diferentes medios de comunicación. La clave, prosigue el técnico del Consell de Ibiza, está en abordar estos temas y difundirlos en los centros escolares para el profesorado y el alumnado, crear acciones deportivas inclusivas (programas, jornadas, eventos), etc. En definitiva, como se diría en el argot comercial, vender mucho el producto. Aquí los medios de comunicación, en el modo de tratar la noticia, cumplen un papel importante en su divulgación. Para poder dar visibilidad al deporte adaptado hay que emplear las posibilidades que nos ofrece las herramientas tecnológicas. Por otra parte, Toni Suñer defiende que la persona que hoy en día no practica deporte en Ibiza es porque no quiere o no se ha preocupado de ello. El desconocimiento de la oferta deportiva no quiere decir que si una persona está interesada no se preocupe por llamar a las puertas de una institución pública. Y más con los avances tecnológicos y medios de comunicación que existen actualmente, que facilitan mucho la comunicación.

Sol Muñoz, terapeuta ocupacional y Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas, se sorprende que la sociedad ibicenca no quiera impulsar el deporte adaptado, con lo enriquecedor que es. En la isla ha percibido que las personas con una discapacidad no están 100 % atendidas. Sol presiente como si las inversiones fueran sólo para lo relacionado con el verano y el turismo y que muchos otros ámbitos están descuidados. Muñoz afirma que el deporte adaptado no se visibiliza, no porque no exista y haya méritos suficientes sino porque no sabemos venderlo. A su entender, se generan a diario noticias acerca del deporte y la discapacidad si bien hoy el interés «deportivo» sigue focalizándose sobre el nuevo look de Cristiano Ronaldo. Esta terapeuta abulense afincada en Ibiza sostiene que la isla necesita de alguien que nos sepa tocar la fibra lo su-

ficiente para que invite a reflexionar y a plantearnos las cosas, escucharla activamente para, llegado el momento, consolidar, rectificar o transformar nuestras ideas. Sol no considera que se trate de exigir nada –el ser humano, al imponer, se suele dar contra una pared– ni de ser negativo en todo –si se va con el «no», «no puedo», «no sé» por delante, se crean barreras muchas veces donde no las hay– sino más bien dialogar hasta llegar a un consenso, esto es, crear algo común. De lo contrario, sentencia, será un camino sin salida. Muñoz apunta que somos animales de costumbres en dar muchos rodeos a un problema en vez de pensar en posibles soluciones, que inicialmente podría ser que no fuera la correcta, pero por alguna hay que empezar.

Francisco Patxi Vives, Regidor de Deportes, Familia, Infancia y Juventud del Ayuntamiento de Sant Josep de sa Talaia (hasta mayo 2023), en su caso ha conocido más el deporte inclusivo desde los Servicios Sociales que desde la concejalía de Deportes. Para Patxi Vives la inclusión es un tema transversal y que afecta a todos los departamentos.

Pep Ribas, persona ligada al deporte y buena conocedora de los movimientos federativos deportivos en Illes Balears, observa en la sociedad un desajuste en cuanto a los temas que se tratan como importantes (sin serlo), que se les da mucho bombo, y los que de verdad lo son, que pasan casi inadvertidos. Y la discapacidad es uno de éstos, puesto que incumbe a muchos miles de personas... sólo en Ibiza. Baste con contar a usuarios, familias, entidades y organismos sociales, centros de enseñanza, etc. Pep siente el descontento que, tras cada periodo de Elecciones Autonómicas y Municipales, los representantes políticos llegan a su cargo cargados de buenas ideas para el deporte adaptado. Sin embargo, el día a día les representa tantos problemas que se van dejando buenas ideas por el camino sin prestarlas atención, algunas de éstas relacionadas con la actividad física adaptada e inclusiva, lamenta.

Salvador Losa, Conseller de Juventud, Deportes, Economía y Hacienda del Consell de Ibiza, considera que la cuestión pri-

mordial que tienen los políticos es saber escuchar. Quién mejor conoce la realidad de una situación o una problemática es el colectivo que la padece en el día a día. El conseller anima a todas las personas a que se acerquen a las instituciones con propuestas concretas, reales e inclusivas. Es más, si esa propuesta es sensata, de derecho, y no puede ejecutarse en un breve espacio de tiempo, acabará calando y realizándose. De siempre, desde su experiencia como concejal en el ayuntamiento de Santa Eulària des Riu hasta ahora, Llosa ha intentado fomentar el deporte adaptado y tratarlo con normalidad: bases de subvenciones públicas para deportistas con discapacidad, Circuito deportivo Inclusivo, *programa D'E Esport Inclusiu a l'Escola*... Las líneas de acción del Consell de Ibiza van encaminadas a potenciar los deportes minoritarios, como por ejemplo, en el fútbol que lo practiquen mujeres, en la gimnasia deportiva que lo practiquen chicos. También a incentivar a clubs deportivos para que creen secciones específicas que incluyan a los deportistas con discapacidad. Salvador Llosa sostiene que las competencias deportivas del Consell están en el deporte en edad escolar, y su visión es querer tratarlo como inclusivo.

Javi Bonet, entrenador de natación y Director Insular de Deportes del Consell de Ibiza, reflexiona que dentro de la diversidad de gustos y preferencias, asumiendo que habrá gente que no le guste ni disfrute con la práctica deportiva, a las personas con discapacidad que deseen practicar alguna actividad física o deportiva hay que facilitarles el camino y no poner más trabas que las inherentes a su diversidad funcional. Y el Director Insular de Deportes pone como ejemplo el caso de un deportista ibicenco de triatlón adaptado que acudió al Consell de Ibiza a solicitar ayuda para la adquisición de una pierna ortopédica para competir. A raíz de ello, y con el fin de dar cobertura a ésta y otras solicitudes, el Consell de Ibiza ha creado una línea de ayuda para conseguir material específico para realizar deporte. Hasta ese momento, esta institución pública no disponía de ayudas directas a deportistas con diversidad funcional.

El Conseller de Deportes del Consell de Menorca, Joan Pons, reconoce que se tienen demasiado poco presentes las actividades físicas y deportivas adaptadas desde las instituciones. Cristóbal Coll, exalcalde de Sant Lluís, por su experiencia propia (se mueve en silla de ruedas), le sensibilizó previamente a las últimas Elecciones con la conveniencia de tener en cuenta el deporte adaptado. Es por ello que el Presidente del Consell de Menorca apuntó que desde la Conselleria de Deportes se impulsará este tema en esta legislatura en las actividades y proyectos deportivos que llevamos a cabo.

Elena López, Concejal de Deportes del ayuntamiento de Ibiza hasta mayo 2023, aboga que desde las instituciones hay que impulsar la oferta de actividades físicas y deportivas adaptadas e inclusivas. Para seguir avanzando en pos de la inclusión sería necesaria más implicación de todos los agentes, sobre todo en dar visibilidad del colectivo ya que, en ocasiones, sólo nos damos cuenta de la problemática si la tocas de cerca. Es decir, acercar más a la sociedad la realidad de la discapacidad para poder reconocerla. Según la edil municipal, para que el marco normativo fuese coherente y realmente efectivo, y que no sea sólo una declaración de intenciones, debería ser a nivel general. Esto representa que la conselleria de Asuntos Sociales y Deporte, quien tiene las competencias, debería trabajar en un marco normativo común, unificando criterios e instrucciones a nivel de comunidad autónoma, recogiendo las demandas del colectivo (familias y entidades sociales y deportivas), en un proceso participativo real que pueda incorporarlas. Posteriormente, continua López, se establece una serie de pautas e instrucciones para que instituciones locales y delegaciones federativas puedan tener una herramienta sobre la que basar sus actuaciones.

Soraya Pérez, profesora de Educación Física y entrenadora de atletismo en el Club Atletisme Pitiús (Ibiza), tiene claro que para avanzar se necesitan personas de las Escuelas Deportivas que inicien y promuevan actividades adaptadas. Coincidió con Soraya cuando menciona que hacen falta entrenadores con

motivación para dedicarse al deporte adaptado. En el C.A. Pitíus, por poner un ejemplo, Soraya me indica que cuentan con **David Cómez**, entrenador muy implicado en estos temas, el cual se formó específicamente en Mallorca y ahora dispone de un grupo de integración compuesto por chicos con discapacidad que practica atletismo.

Félix Sánchez, entrenador y guía de escalada, considera que los clubs son, en muchos casos, entidades modestas, económicamente hablando y, por ello, pasan dificultades a la hora de plantearse ofrecer más actividades, más aún en este caso si son adaptadas, con todo lo que conlleva. Félix cree más lógico y coherente que sean desde los poderes públicos quienes promuevan y fomenten dichas actividades, siempre contando con el apoyo federativo y de clubs deportivos.

David Mercadal, profesor de EF en secundaria y cofundador de Latau (Menorca), tiene experiencia en el mundo del fútbol base y considera que el sistema deportivo está diseñado de forma incoherente con los valores educativos de los niños donde se prima competir y ganar. Y me asegura que, aún teniendo los clubs y entidades deportivas oportunidad de hacer muchas más cosas, el tipo de humanidad que se observa en general en los clubs no permite la Educación física y deportiva. Mercadal ve una gran oportunidad de trabajo el poder incorporar profesionales con mentalidad de cambio durante la etapa en edad escolar, área fuerte de Latau. Se busca transformar los entrenamientos competitivos en programas de iniciación a la actividad física inclusiva desde situaciones psicomotrices y de colaboración, gracias a perfiles laborales más próximos a docente que técnico deportivo.

Toni Colomar, Director de la escuela de Vela del Club Náutico de Santa Eulària des Riu, me confirma que el club ha tenido sección de vela adaptada, adquiriendo dos embarcaciones clase 2.4mR y dos clase Skud para los regatistas. En julio 2018, en las instalaciones del club náutico, los sábados realizaban cursos de vela para personas con discapacidad, llegando inclusive a disputar Campeonatos nacionales. Sin embargo, por

la falta de compromiso de los regatistas y otras circunstancias, las actividades náuticas se dejaron de hacer ese mismo año, se lamenta Colomar. El Director de la escuela de Vela lleva más de un año en el cargo y estas embarcaciones las tienen con poco uso actualmente. Existen intentos para que de nuevo el CNSE apueste por la Vela Inclusiva.

Roberto Paños, terapeuta conductual e integrante del programa *Judo Sin Barreras* del Club Dojo Ibiza (explicaré más detalle en el [Apartado séptimo. Hacia la inclusión](#)), piensa que los responsables de las instituciones y organismos públicos deben tener mentes abiertas, objetivas y justas. Cree que ningún organismo público, ni ninguna otra entidad, social o deportiva, está al día de todo lo que ocurre en el deporte adaptado en Ibiza. Paños expone que cada cual en su ámbito, todos debemos trabajar con un sólo fin porque, no lo olvidemos, el colectivo de personas con discapacidad merece ser atendido más allá de los objetivos propios de cada entidad sociosanitaria, cada club deportivo, cada federación deportiva, cada ayuntamiento, cada Consell. El trabajo de cada cual, el empeño, la dedicación y la entrega de todos sólo tendrá sentido si estamos implicados y convencidos que ello aumenta la calidad de vida en beneficio de las personas con discapacidad.

¿Y las administraciones locales qué papel desempeñan? Una labor fundamental, créanme: promoción, planificación, y ejecución (art. 9 Ley 2/2023, de 7 de febrero, de la actividad física y el deporte de las Illes Balears). Las administraciones tienen la responsabilidad de dar a conocer la existencia de las actividades físicas y deportivas adaptadas así como la visibilidad de las personas con diversidad funcional. Incluso proporcionar los medios y recursos necesarios para que así sea. Ahí es donde hay que echar una mano quienes estamos metidos en esto.

Daniel Sánchez, Concejal deportes del ayuntamiento de Sant Antoni de Portmany desde mayo 2023, señala que se reúne periódicamente (una vez al mes) con el resto de Instituciones Públicas de la isla para coordinarse en el área deportiva y uni-

ficar criterios. Considera que la discapacidad es una realidad en la que hay que convivir. Y en vez de buscar soluciones parece que buscamos culpables, se lamenta.

José Ramón Chedru Martín es Concejal de Deportes, Juventud y Transparencia y 2º Teniente Alcalde del Ayuntamiento de Sant Antoni de Portmany (hasta diciembre 2022). Reconoce que no existen proyectos propios municipales de deporte adaptado, aunque colaboran con entidades sociales, clubs y federaciones deportivas económicamente y en cesión de instalaciones.

Javi Morillo, profesor de Educación Física y Delegado de la Federación Balear de Tenis de mesa durante varios años, se congratula que las instituciones públicas están comenzando ahora a valorar y puntuar mediante subvenciones a los clubs con deportistas adaptados. Es una motivación para dichas entidades deportivas para que se inicien o mantengan sus proyectos inclusivos: recursos humanos y económicos, ayudas para desplazamientos y viajes, etc. Morillo aplaudió también que justo el año pasado (2020), tras 20 años dedicándose al tenis de mesa, el Ayuntamiento de Santa Eulària hizo partícipe al Club Tennis Taula Santa Eulària de un proyecto deportivo adaptado municipal.

Eugeni Palacios, Coordinador de la piscina municipal Sant Josep de sa Talaia, me documenta que a la piscina les llegan casos concretos que, como administración pública, tienen la obligación de darles cobertura, sobre todo integrándoles en los cursillos ordinarios. Si esto no fuera posible, Palacios se encarga de encontrar soluciones por lo que se estudia caso por caso para confeccionar grupos específicos. Según Eugeni, puede entender que en la oferta deportiva adaptada de equipo hay dificultad para crear oportunidades, entre otras razones por las especiales características que conforman el colectivo de personas con discapacidad. Sin embargo, es consciente que en actividades físicas y deportivas individuales sí que ve posibilidades y oportunidades para atender la demanda.

Àngel Pascual, Técnico de Deportes del Ayuntamiento de Sant Joan de Labritja, admite que en el municipio no existe

una oferta firme y continuada en actividades físico-deportivas adaptadas e inclusivas, ni por parte de clubs deportivos ni por parte de la institución pública. Según Pascual, el motivo es porque en los últimos 20 años no les consta que haya una demanda de este tipo de actividades. Más aún, el ayuntamiento no tiene registro detallado del número y perfil de las personas con discapacidad y sus necesidades deportivas.

Igual opina **Sara Santos**, Técnico municipal de Deportes del Ayuntamiento de Ibiza desde verano de 2023, puesto que me informa que el consistorio no ofrece servicios deportivos para las personas con discapacidad sino que, a través de convenios con otras entidades, son éstas las que dan la oportunidad.

Paula Ferrer, Consellera de Deportes del Consell de Formentera (hasta mayo 2023), señala que al tratarse de una isla de pequeñas dimensiones y poca población, las personas con discapacidad forman también un grupo reducido por lo que se puede individualizar mucho cada caso.

Ramón Rosell, Coordinador del Club Natación Sant Josep (Sant Josep de sa Talaia) y Entrenador Superior de waterpolo, observa desde su dilatada experiencia que ya desde la base administrativa se firma y dispone que prácticamente todas las piscinas públicas no son aptas para la competición. Deben cumplir las medidas mínimas de 25 m de largo por 12 m de ancho por 1'80 m de profundidad, y por norma habitual en los pliegos de condiciones para la construcción de las piscinas ya alguna de estas medidas se está por debajo de las oficiales para la competición.

Beatriz de la Dueña, Directora Técnica del Consell de Formentera y Coordinadora piscina insular, resalta que desde la institución pública hay un trabajo de coordinación con las entidades sociales, las deportivas y los centros educativos, que son quienes están preparados y especializados. Las entidades solicitan apoyo en material, en infraestructuras y/o en recursos humanos. Beatriz confirma que el grueso de la colaboración está en la piscina. Dentro de la natación escolar y el aula UEECO (Unidad Específica de Centros Ordinario con Currícu-



lum Propio) del instituto tienen un programa acuático adaptado en el que cuentan con un monitor especialista de apoyo gracias al convenio con una asociación social.

Es cierto que la propia administración ha realizado (a todas luces escasos, eso sí) proyectos y programas propios de carácter deportivo-lúdico dirigidos a personas con discapacidad. Sin embargo hay que reconocer que no es lo habitual. Me vienen a la cabeza cuatro simples muestras, ejemplos del camino a seguir por las instituciones públicas, que también pueden sumarse a fomentar la inclusión con proyectos propios.

Ejemplo 1 SUMA'T

En 2011 se pone en marcha el programa *SUMA'T: pon en valores al deporte* desde el Consell de Mallorca pensado para los centros educativos de Mallorca, desde nivel de Educación Infantil hasta Bachillerato, con la finalidad de promocionar los deportes minoritarios y los valores saludables. Las actividades que se ofrecen se hacen en horario lectivo para todo el alumnado y son completamente gratuitas. Consta de tres secciones: *SUMA'T al deporte en la escuela* (juegos alternativos, deporte

adaptado, entre otros), *SUMA'T al deporte saludable* y *SUMA'T al deporte con la élite*.

Ejemplo 2 JUGAM

Con posterioridad, en 2013 la Dirección Insular del Consell de Mallorca puso en marcha el programa *JUGAM: con el deporte podemos cambiar*. En el transcurso de una grata charla, Rosa Guillem, de la sección Fomento del Deporte del Consell de Mallorca, me explica que se trata de un programa de talleres de sensibilización, concienciación, normalización y atención a la diversidad funcional, así como de circuitos de actividades físicas y deportivas en entornos inclusivos y accesibles. Las actividades van destinadas a escolares, familias, técnicos y directivos de entidades deportivas. Rosa me hace saber que desde el año 2015 se incorpora al programa una actividad llamada *JUGAM A LES TOTES: deporte para todos* donde las actividades deportivas son inclusivas.

Ejemplo 3 Escuela Municipal Deportiva Adaptada

Organizada por el Ayuntamiento de Ibiza en 2013, se trata de

una iniciativa aislada, sólo propuesta para ese único año, y compuesta por actividades multideportivas destinadas a niños y jóvenes entre 8 y 16 años con y sin necesidades especiales.

Ejemplo 4 **Menorca borina**

Consiste en un programa de promoción de actividad física y ejercicio físico para la salud como componente fundamental de un estilo de vida saludable. Este proyecto está liderado por el servicio Gabinete de Medicina Deportiva del Área de Deportes del Consell de Menorca y ofrece 4 sectores de intervención: educativo, comunitario, científico y académico y prescripción de ejercicio físico.

Los principales objetivos del programa *Menorca borina* son: mejorar los niveles de actividad física y calidad de vida de la población de la isla de Menorca, adherir a los participantes del programa a un estilo de vida activo y saludable y crear un nexo de colaboración entre las diferentes administraciones responsables de la salud y del deporte de la isla.

Este programa es dinamizado por Lataú, entidad promotora de la actividad física para la salud, según me comenta **Pau Sintés**, uno de los fundadores, sin renunciar al aprendizaje que proporciona la competición, no con el objetivo de sólo ganar. En los encuentros que organizan con niños en el marco de un programa escolar ya cuentan con 200 participantes, en los que no se hacen actividades en función de las necesidades sino que la actividad engloba todas las necesidades de los usuarios. La condición de la persona está muy por encima de lo demás, abriendo una puerta de posibilidades inclusivas. Todos están en situación por igual. Todos tienen cabida.

Realizar deporte adaptado, asegura **Mito Bosch**, responsable de EliteChip, empresa referente en Illes Balears especializada en la organización y cronometraje de carreras y todo tipo de eventos deportivos, es complejo, tanto para los deportistas como para las entidades organizadoras de pruebas deportivas

porque se requiere una atención especial. Mito admite que ahí es clave el monitor que desempeñe funciones gestoras de las actividades para deporte salud, puesto que para la competición y deporte federado ya existen unos programas establecidos. En las pruebas que han organizado desde EliteChip se ha colaborado altruistamente en hacer visible al colectivo adaptando las pruebas a los participantes: desempeño de funciones (avituallamiento, entrega premios), sistema de competición, uso de material específico, etc. Mito Bosch distingue dos formas de ver el deporte adaptado: deporte salud y competición. Considera que una cosa es organizar carreras populares y que la prueba sea inclusiva, esto es, abierta a todo el público para participar, sea cual sea su condición; y otra muy diferente es que en cada prueba se tenga que organizar una categoría especial o una prueba paralela.

En el capítulo de las subvenciones institucionales, por su parte, **Rafael Quintana**, Director Insular de Deportes del Consell de Menorca, afirma que se están preparando unas bases, unas nuevas líneas de ayudas para entidades y deportistas de cara al año que viene, en las que se incluye una partida presupuestaria para el deportista adaptado en los ámbitos de salud y competición. Asimismo, Quintana anuncia que hay un proyecto de inversión en acondicionamiento de instalaciones deportivas, lo que haría que fuesen aptos para poder albergar eventos deportivos adaptados.

Salvador Losa, Conseller de Juventud, Deportes, Economía y Hacienda del Consell de Ibiza, afirma que la comunicación desde el Consell con clubes y federaciones se da cuando les presentan unas bases de subvenciones a las que se han de acoger, las cuales recompensan la labor de incluir a los deportistas con discapacidad, y la de potenciar la formación de los entrenadores en los clubes (más puntos para estimular el deporte adaptado). Inicialmente, el Consell trata e incentiva a todos los clubes y federaciones por igual. Ahora bien, si una entidad deportiva le hace saber al conseller que para llevar a

cabo su modalidad deportiva específica necesita más que la puntuación estándar, el Consell estudia un tratamiento diferencial para una inversión adicional: no se puede tratar por igual las infraestructuras necesarias para la práctica de la pentanca que para el baloncesto en silla de ruedas.

Para Fátima Blázquez, técnico del club Triporte y organizadora de carreras atléticas, cuando materializa una prueba deportiva, el simple hecho de que participen niños ya es como establecer una competición paralela más, con la consecuente necesidad de más recursos. Más allá de una cuestión organizativa, todo se reduce a un tema económico, al fin y al cabo. Las instituciones públicas, a la hora de otorgar ayudas económicas para un evento, miran mucho el trasfondo económico y la rentabilidad proporcional euros invertidos / nº deportistas participantes.

Ramón Rosell, Coordinador del Club Natación Sant Josep, en referencia a los clubes deportivos, comenta que cuando se forman no existen en sus estatutos de constitución referencias sobre la modalidad adaptada, sobre todo porque las personas que lo componen son poco profesionales, en el sentido de dedicación plena a la entidad y buscar lo máximo para el club y el deporte. Hay conformismo a la hora alcanzar objetivos.

Sebas Vidal, Director deportivo del Club Náutico de Ibiza, sobre todo en lo relacionado con la vela, advierte que en Ibiza se da un dato significativo y es que, un lugar rodeado de mar, donde hay tantas pistas polideportivas para jugar a todos los deportes, que reúne muchas piscinas privadas y públicas, cuenta con pocos espacios para practicar los deportes náuticos como la vela. Vidal revela que se da la circunstancia que si preguntas en un colegio cuantos niños han esquiado en la nieve (ski alpino), seguramente muchos ya lo habrán probado. En cambio, si consultas sobre si han practicado algún deporte náutico (ski náutico, vela, windsurf, etc.) los datos que arrojan son desoladores. Ello nos induce a una profunda reflexión sobre esta situación y prever si la isla de Ibiza cuenta o no con las suficiente dotación en infraestructuras y medios. Hoy en día,

explica Sebas, toda la oferta náutica está en manos privadas —los clubs náuticos no dejan de ser unas entidades privadas sin ánimo de lucro—, y con instalaciones precarias. No así otros grandes emplazamientos como Cádiz, Valencia, Barcelona y otras que sí disponen de recursos e instalaciones municipales. El Director deportivo de vela del Club Náutico de Ibiza argumenta que la isla de Ibiza necesita un espacio que goce del equilibrio entre accesibilidad, garantía y seguridad para navegar e instalaciones adecuadas para desarrollar los proyectos náuticos.

Pedro Cárcles, Director del programa deportivo-terapéutico *Un Mar de Posibilidades*, desarrollado por el Club Náutico de Ibiza, recuerda que en su primera edición, en 2004, se dio servicio a 6 personas, con deficiencia visual. Actualmente se ha incrementado esa cifra hasta los 360 participantes con diferentes sectores (geriátrica, salud mental, etc.) durante el año pasado, comenta satisfecho. En el programa se emplea el deporte como una herramienta terapéutica, lúdica y social más que como un objetivo de desarrollo físico y de rendimiento. De hecho, continua Cárcles, el personal del programa tiene perfil multidisciplinar y viene sobre todo de los ámbitos educativos y sanitario (maestros, educadores, fisioterapeutas, psicólogos, etc.) y no tanto del ámbito deportivo (entrenadores, monitores). En el proyecto hay grupos médicos del Servicio de Salud de Illes Balears (IBSALUT) como psicólogos, psiquiatras, etc. que vienen a trabajar con sus pacientes, al aire libre y en primera línea de mar, como parte de sus calendarios de asistencia. Paralelamente, aún sólo dedicándose a la vertiente más terapéutica del deporte, los usuarios integrantes de la actividad de vela adaptada han desarrollado habilidades con muy buenos resultados. Gracias a ello, se ha podido poner en marcha un proyecto deportivo de esta especialidad.

Juan Roig, informático y persona sensibilizada con los colectivos vulnerables donde las haya, es de la opinión que existe un «muro» en el régimen establecido en las instituciones públicas que no otorga facilidades a las familias y usuarios de

los colectivos minoritarios a la hora de hacer valer sus derechos en la demanda de oportunidades. Este «muro» responde a un desinterés generalizado por el deporte adaptado, en particular, y a la discapacidad, en general.

Siguiendo con la reflexión en voz alta de Juanan Domínguez, con dilatada experiencia en el deporte base, está convencido que las instituciones públicas no ven realista invertir en proyectos más allá de cortos plazos puesto que el foco de la administración del recurso público tan sólo se tiene en cuenta hasta la convocatoria de próximas Elecciones no al bienestar ciudadano a medio y largo plazo. Según Juanan, no percibe implicación emocional ni conciencia social de hacer cosas en la base que repercutan en generaciones futuras. Y añade, con desconsuelo, que cuando la Administración se convierte en un fin en sí misma, cuando en teoría está para facilitar y servir al ciudadano, ello genera dificultades de gestión que, a pesar del desembolso y las cargas impositivas que recibe el ciudadano de a pie por mantener una Administración tan pesada, y que no tiene sentido en una comunidad tan pequeña, hacen que muchas cosas se queden en el camino... Y muchas de ellas importantes, lamenta.

Noemí Martínez, periodista burgalesa de las ondas radiofónicas afincada hace años en nuestra isla, me comenta con un sólido discurso que Ibiza es una isla que presume de todo y no se adapta a las personas que son algo diferentes. En ese sentido vamos un poco retrasados. Aunque somos conscientes de nuestra mayor fuente de riqueza, prosigue Noemí, no todo es turismo, puesto que los residentes también tenemos nuestras necesidades. Las instituciones públicas, debido a sus recursos limitados, apuestan por intervenir donde hay una gran masa de población detrás, van a lo fácil. Por ejemplo, la periodista cree que apoyarán más y antes a 10.000 personas que puedan ser socias de un gran club de fútbol que a 25 personas con discapacidad que quieran practicar baloncesto en silla de ruedas. Si esto no fuera así, el deporte adaptado estaría al mismo nivel de visibilidad que el convencional, sentencia.

Lola Penín, Concejal de Servicios Sociales del ayuntamiento de Ibiza confirma que las corporaciones municipales y el Consell de Ibiza van coordinados e intentan trabajar siempre en equipo. Un ejemplo de trabajo conjunto fue la feria del pasado 3 de diciembre 2023 para conmemorar el Día de la Discapacidad, a petición de las asociaciones, para dar más visibilidad a las personas con discapacidad. Es sólo un ejemplo, pero la idea es que todos estemos en sintonía para que las iniciativas salgan adelante.

Toni Ramón, Regidor de Deportes del ayuntamiento de Santa Eulària des Riu, asegura que el deporte base es importantísimo, el concepto de deporte no tendría sentido sin la base. Es uno de los ejes de las políticas municipales. Ramón también avala que se le dé importancia al deporte de alto nivel por ser un estímulo por la promoción del deporte base. Esto es, simplifica el concejal, en algunos casos el deporte funciona gracias a que existe competición deportiva de alto rendimiento. El edil expresa que ha de ser responsabilidad de quienes estamos en activo que seamos capaces de hacer ver a todas las personas con discapacidad que es posible la práctica deportiva. ¿De qué forma? Concienciando, transmitiendo este mensaje y hacerlo posible, tanto desde las entidades deportivas como las propias familias y asociaciones que representan el colectivo de la discapacidad. Y más aún desde los organismos públicos, reconoce Toni Ramón. Para ello, la estructura deportiva municipal está en colaboración con los clubs deportivos, y abierta a cubrir las necesidades en función de las propuestas que surjan. A día de hoy, en el municipio de Santa Eulària des Riu al menos, este concejal no tiene conocimiento de ningún caso de persona que quiera hacer deporte y no tenga la oportunidad para ello. Y agrega, no cree que haya ninguna modalidad deportiva que no pueda ser adaptada de una forma u otra para que cualquier persona la pudiera practicar.

Xicu Ribas, Concejal de Deportes del ayuntamiento de Sant Josep de sa Talaia (desde mayo 2023), estima que el deporte adaptado necesita un impulso. Es una modalidad que tienen

un poco abandonada, reconoce, no se le da la importancia que se merece. No es excusa, pero las gestiones del día a día les consumen mucho tiempo y esfuerzo. En general, la administración apoya iniciativas muy puntuales cuando en realidad el deporte necesita continuidad. El edil municipal considera importante que desde las instituciones se haga una conveniente y coordinada difusión del fomento, ayuda y promoción que se dan a las entidades, sociales y deportivas, en materia deportiva adaptada e inclusiva. De este modo, y a su vez, todas las instituciones públicas y el resto de entidades conocerían qué oportunidades tiene la isla en este ámbito por lo que podrían aprovecharse de forma más eficiente de los recursos con que disponemos. Así, por ejemplo, detalla Ribas, si el club CRIC Ses Salines ya cuenta con una sección deportiva adaptada con baloncesto en silla de ruedas y baloncesto para discapacidad intelectual, una persona con discapacidad de Santa Eulària des Riu y que quiera practicar deporte ya sabe que puede beneficiarse de las modalidades adaptadas del baloncesto. Para coordinarse en materias comunes, todos los concejales municipales de deporte se reúnen con el Consell de Ibiza una vez al mes para tratar asuntos deportivos a nivel insular. Desde que está de edil en Sant Josep en ninguna reunión se ha tratado de forma específica el deporte adaptado.

David Ortega, terapeuta de personas con discapacidad, opina que en situaciones de discapacidad existen dos extremos: por un lado nos perdemos en burocracia, muchas trabas, y el otro extremo es que nos pensamos que la solución es muy sencilla, que no lo es.

El ayuntamiento de Santa Eulària des Riu apoya mucho el deporte adaptado, me indica su Técnico municipal de Deporte, Jordi Cardona. En todas las pruebas atléticas que organiza cuentan con una categoría especial para atletas con discapacidad. También se otorga un premio anual en la Gala del Deporte al mejor deportista con discapacidad, me señala Cardona.

Como puede apreciar el lector, en este libro existen las opi-

niones más dispares sobre la realidad, algunas coinciden, algunas discrepan, sin reproche y todas en beneficio para que encontremos el fondo de la cuestión, el puro sentido de la situación en la que estamos inmersos. Todo para que cada cual saque sus propias conclusiones. Proseguimos.

Pepita Ribas, madre de una muchacha con esclerosis múltiple, reclama más oportunidades para practicar deporte y más comprensión por parte de las autoridades ante las dificultades del colectivo de personas con discapacidad, opinión que comparte una celadora del hospital Can Misses, M^a José Albert, quién afirma que la concienciación política debe ir de la mano de la comprensión desde el corazón con el fin de incluir socialmente a todo el colectivo de la discapacidad.

Al hilo de lo que comenta Pepita, Juanan Domínguez, con experiencia en deporte en edad formativa, no considera que haya que dejarlo todo en manos de otros. Él cree que en muchas ocasiones, la sociedad espera que sean otros organismos (clubes, instituciones, etc) quienes promuevan, en una estructura vertical, la práctica deportiva. Y la iniciativa debería salir de uno mismo, de cada individuo, de las familias y su entorno. El movimiento, prosigue, debe generarse desde las bases hacia arriba y no a la inversa. Estamos continuamente pensando en grandes brochazos, de arriba a abajo, y que lo pinten todo. No, debemos ir cada cual con su pincelito. Para Domínguez, el deporte debe comenzar en los colegios. Desde allí hay que fomentar la importancia que tiene la actividad física y la nutrición para toda la vida. Las clases de Educación Física no deben ser un puro trámite, sentencia.

El menorquín Mito Bosch, gerente de EliteChip, analiza la situación que si no hay más actividades deportivas para el colectivo de personas con discapacidad es porque carecemos de los recursos humanos necesarios para liderarlas (gestión, coordinación, realización).

Semejante pensamiento tiene Pepe Capella, de la Fundación para la Discapacidad de Menorca, que nota la falta de una

figura que tire del carro, que canalice y coordine las solicitudes de iniciativas en deporte adaptado, ocio y lúdicas. Las entidades deportivas van un poco por libre, sin esa referencia, dependiendo de lo que les piden los usuarios.

Gonzalo Sáinz, Técnico de Deportes del ayuntamiento Sant Josep de sa Talaia, nota que a nivel de clubes y federaciones deportivas se ha conseguido dar el importante paso de aceptar la realidad de las personas con discapacidad. A continuación, la búsqueda para paliar las limitaciones individuales para la práctica deportiva debería centrarse en contar con soluciones y herramientas para dar una respuesta correcta. También queda mucho por hacer en cuanto a promoción del deporte.

Roberto Paños, terapeuta conductual, proclama que los clubes no tienen disposición para acoger a una persona con discapacidad. Se impone la comodidad y la inmediatez. Según Roberto, experto judoca, se resume en ¿por qué debo adaptar el conjunto a una persona para que juegue en mi equipo si tengo a otras varias personas que no necesitan adaptación para jugar? No son las barreras arquitectónicas la falta de acceso al deporte sino barreras «humanas», esto es, la falta de aptitud y actitud, en muchos casos, para hacer avanzar a una persona con discapacidad en un determinado deporte. Hoy no se da esa accesibilidad por falta de recursos materiales, humanos, etc., y también porque ciertas discapacidades se sobredimensionan, cuando es realmente sorprendente la naturalidad con la que llevan su día a día. Y por supuesto que sí, al margen de la parte técnica deportiva, es necesaria una ayuda / colaboración / asesoramiento extra (cómo tratar, cómo comunicarse, cómo enseñar a una persona con discapacidad) por parte de un profesional terapéutico externo al deporte (psicólogo, educador social, etc). Al final, todo recaerá en beneficio para el deportista.

Juanjo Serra, Licenciado en Educación Física y organizador deportivo, asegura que el peso de la organización y dinamización de pruebas deportivas recae casi en exclusiva a personas vinculadas a los clubes deportivos. Serra, que ha trabajado

como técnico deportivo en el ayuntamiento de Santa Eularia des Riu, institución de la que ha notado especial sensibilización, considera que debe ser la ciudadanía, es decir, los propios individuos con alguna discapacidad, sus familias y las entidades sociales, quienes empujen para dar a conocer las necesidades de participar en cualquier actividad física y deportiva que se oferte.

Vicent Marí, fotógrafo del Diario de Ibiza, observa que, en lo concerniente al deporte adaptado, si hoy se necesita tanto y hay tanta reclamación es porque no se ha hecho suficiente aún. Marí desconoce cuantas actividades o eventos deportivos adaptados se realizan en Ibiza cada fin semana. Supone, por lo que sabe y lee en prensa, que no siempre ve movimiento ni difusión del mismo. Luego si cada fin de semana hay jornada tenística, baloncestística, futbolística, etc. se pregunta por qué razón no ha de haber todos los fines de semana actividad o competición adaptadas.

Trataremos de encontrar entre todos la respuesta a éste y otros interrogantes.

Cristina Román, trabajadora social y administrativa de AEMIF, aclara que desde el centro realizan rehabilitación integral y, por supuesto, el ejercicio físico tiene un papel esencial. Su compañera, Cristina Antequera, también trabajadora social, se lamenta que la oferta de actividades deportivas adaptadas es más bien escasa. En una ocasión tuvieron un caso de una persona de 40 años que sufrió un ictus que le provocó la incapacidad total. Se puso en contacto con todos los ayuntamientos de la isla para conocer la oferta de actividades para esta persona y la respuesta fue limitada, casi nula.

Ana Ferrer, edil de Deportes del ayuntamiento de Ibiza (desde mayo 2023), se hizo concejal porque veía que la política se estaba enfriando mucho, se estaba distanciando mucho del ciudadano. Asimismo, a nivel deportivo, advirtió que había personas poco vinculadas al deporte, por lo que en el fondo no pueden entender lo que está sintiendo la otra persona. Su equipo de trabajo ha venido a escuchar a las personas y

ayudar y acercar el mundo político al ciudadano. La vertiente popular, más lúdica y divertida, se está perdiendo, y se tiende mucho a profesionalizar el deporte (resultados).

Chechu Martín, Regidor municipal del ayuntamiento de Sant Antoni de Portmany (hasta diciembre 2022), defiende que hay que dedicar tiempo y esfuerzos para que los clubes deportivos puedan acoger a personas con diversidad funcional. Y apuesta por la coordinación y la unidad pues hay que trabajar conjuntamente, todos a una, para ir avanzando en este ámbito. El concejal asegura que es cosa de todos, considera que no es positivo el hecho que las partes implicadas (familias, usuarios, asociaciones, clubs, instituciones públicas) crean iniciativas cada uno por su cuenta.

Y respecto a las entidades, ¿de qué recursos representativos del mundo de la discapacidad contamos en Ibiza y Formentera?

Las asociaciones sociosanitarias y otras entidades sin ánimo de lucro relacionadas con el mundo de la discapacidad son grupos de personas, normal y mayoritariamente familiares de afectados, formando una amplia red de servicios, con objetivos en común: informar sobre el ámbito de la discapacidad, realizar iniciativas relacionadas con el colectivo, ayudar a las familias, etc. Todo un trabajo encomiable, fundamental e imprescindible con un enfoque de la realidad casi en exclusiva, con los programas terapéuticos (logopedia, fisioterapia, psicología, psicomotricidad, etc), indiscutiblemente beneficiosos, sin duda.

Y con ese fin se creó la Plataforma Sociosanitaria de las Pitiusas, un espacio de trabajo (salas y oficinas) y profesionales (psicología, logopedia y fisioterapia) a la disposición de las diversas entidades que la componen. Su secretario, José Agulla, me expone la idiosincrasia de la población ibicenca, dato clave para comprender en gran parte la sociedad en la que vivimos. Agulla comenta que entre la población que vive en

Ibiza existe un porcentaje muy grande de personas sin arraigo a esta tierra, que están de paso, vienen y van, concentrados en la temporada turística y sus opciones laborales. Son personas desinformadas sobre los recursos existentes y crean nuevas iniciativas que, en ocasiones, solapan otras ya en funcionamiento. Ello afecta a muchos ámbitos de la sociedad ibicenca y, entre otros factores, provoca un aumento del número de asociaciones con objetivos muy similares, lo que conlleva

dificultades para ponerse de acuerdo en la puesta en común de esos objetivos. El hecho de no existir esa cohesión de recursos hace que el mensaje se disperse.

DISCARED es una federación que coordina y defiende los derechos de una red de asociaciones del ámbito de la discapacidad, entre las que se encuentran APFEM, ADIMA, Fundación tutelar CIAN, ASPANADIF, AMADIBA, AIF, AEMIF y APNEEF. A propósito de ésta última, cuyo Coordinador de Servicios es **Pablo de la Fuente**, no cuenta con un área específica de trabajo con el deporte por lo que externaliza todo lo que es actividad deportiva, según me precisa el coordinador. Derivan a sus niños a otras entidades deportivas como *Un Mar de Posibilidades*, *Judo sin Barreras*, ADDIF... Los fisios de la asociación, me sigue contando, realizan sesiones de terapia acuática. De la Fuente calcula que si los niños con discapacidad no practican más deporte viene dado, entre otros motivos, porque las familias están más preocupadas por el desarrollo terapéutico del niño. En una familia ordinaria sin discapacidad, prosigue, las actividades extraescolares que copan la demanda son idiomas, artísticas (música, teatro, etc.) y deporte. En los casos de la Asociación de Personas con Necesidades Especiales de Eivissa y Formentera, las extraescolares se centran más en la rehabilitación, y a partir de ahí el resto de complementos que cada familia esté dispuesta a asumir en tiempo, dinero, desplazamientos, etc. Si se detecta la posibilidad que una actividad deportiva va a desarrollar más competencias y variadas (físicas, sociales, psicológicas, etc.) en el niño desde la entidad recomendamos la práctica. El coordinador de servicios de APNEEF

puntualiza que todos tenemos la capacidad para practicar algún deporte, aunque sea como participante de forma pasiva. ¡Hasta para eso es beneficioso el deporte! Quien no disponga de habilidades y capacidades para realizar actividad deportiva, sí lo tiene para favorecerse de un entorno social, subraya Pablo de la Fuente.

Lluís Lliteras, Técnico municipal de Deportes del ayuntamiento de Ibiza (hasta junio 2023), argumenta similarmente a José Agulla. El técnico municipal incide en que asociativamente hablando, Ibiza ha sido una sociedad más individualista que otras islas de Illes Balears probablemente por la multiculturalidad y diversidad de la población isleña, con aspectos positivos como la introducción de nuevas y aperturistas ideas aunque también es notable el desarraigo de dicha población. Esta situación migratoria, que deriva en el establecimiento de segmentos poblacionales unidos por nacionalidades de origen, hace que no se sientan ibicencos «del todo», que no estimen la tierra, aclara Lliteras. Si a esto se le une la dispersión poblacional por el territorio ello no ayuda a hacer piña y elaborar proyectos en común.

M.^a José Albert, una dinámica y divertida voluntaria del ámbito social, considera que hay muchas, demasiadas afirmaciones, asociaciones sociales, luchando por los mismos objetivos. Cada entidad trabaja individualmente, la fuerza está dividida por lo que no se puede ejercer presión efectiva por sus fines cuando unidas podrían alcanzar antes y mejores metas.

Noemí Martínez, amiga y periodista en Radio Ibiza SER, me comenta que ella, en general, no percibe concienciación, no por falta de información, que la hay, sino más bien por no querer consumirla. También observa falta de empatía, por el hecho que una persona con discapacidad, que tiene dificultades para alcanzar los mismos objetivos y de la misma forma que la gran mayoría, se siente desplazada. Noemí no se explica por qué siempre ocurre que alguien con poder para decidir le surge algún motivo para discriminar a los colectivos minoritarios, para juzgarle en vez de ayudarlo.

La maestra y terapeuta Mar Box señala que cuando los usuarios de los programas terapéuticos de las entidades llegan a la pubertad y adolescencia, el ocio y el tiempo libre continúan siendo ocupados con las terapias, a las que se le suma el refuerzo escolar. Sin embargo, lo hacen desde otros puntos de vista que dejan de lado la actividad física y el deporte, por lo general. La razón que aprecia Mar es que al principio el objetivo es cubrir las necesidades elementales básicas a los usuarios con deficiencias y familias como respuesta común a las necesidades especiales. Luego, a las familias les cuesta mucho encontrar opciones alternativas a las terapias.

Noemí Castelló, psicóloga y responsable del Área de Trastorno Generalizado del Desarrollo de APFEM (Asociación Pitiusa de Familiares de Personas con Enfermedad Mental), me informa que aprovechan el deporte como vínculo para la socialización, no tanto como práctica competitiva ni aprendizaje del deporte. Las razones que observa Castelló por las que los usuarios de APFEM no se inclinan por la práctica deportiva regular son: a) algunos chicos que están más cansados tras llegar a casa del cole o instituto y les cuesta salir de casa. b) los horarios tan estructurados, con agendas muy completas en las que no se prioriza el deporte.

Vanessa Rosendo, Gerente adjunta de Ibiza y Formentera de la Asociación de Madres y Padres de Personas con Discapacidad de Baleares (AMADIBA), recuerda que la entidad arrancó desde un estudio previo de necesidades no cubiertas y se generaron recursos que no existían en ese momento en la isla. Entre los servicios que AMADIBA dispone en Ibiza cuentan con colegio educación especial en Sant Josep, viviendas, ocio y centro de día en Santa Eulària. Vanessa mantiene que se trabaja de forma intensa en la salud y ahí se incluye el ejercicio físico, hábitos saludables, alimentación, etc. En cuanto a la actividad física, la gerente indica que se van adaptando en función del perfil de los usuarios y las necesidades en cada momento. En AMADIBA se atiende el deporte dentro de la entidad con el Club Deportivo BLAU, que en la actualidad forma parte de

FESAIB (Federació d'Esports Adaptats de les Illes Balears) y de AEDIM (Associació Esportiva de Discapacitats de Balears). En Ibiza no está implementado aún.

Según indica Vanesa, actualmente no existe ninguna acción deportiva en la entidad. Sin embargo, valoran las diferentes necesidades que se van encontrando y, si se requiere, si es una demanda por parte de familias o usuarios, cabe la posibilidad de realizarla. Señala que AMADIBA lleva una corta trayectoria en Ibiza y sus esfuerzos han ido destinados a comenzar y a asentar los recursos que tienen. Además, desde el Servicio de Integración Sociocomunitaria de la entidad, se aprovechan los recursos municipales ya existentes para sus usuarios.

Gabriela Urquiza, Delegada de Ibiza y Formentera de la Federación Balear de Gimnasia durante 20 años, considera que las entidades y organismos implicados en la actividad física y deportiva adaptada e inclusiva deberían reflexionar de puertas adentro acerca de los objetivos generales que persiguen, es decir, estudiar hacia dónde se dirigen. Asimismo, sería conveniente evaluar todas cuantas acciones se llevan a cabo para comprobar y confirmar que van en la dirección correcta. Para ello, es absolutamente preciso coordinar esfuerzos y estrategias.

Gabi estima que las federaciones y clubes deportivos y las entidades del entorno de la discapacidad siempre están gestionadas por un reducido grupo humano. Por simple cuestión de límites de recursos, es muy complicado llegar a todo. Por ello, y ya que se han encontrado con pocos casos que atender (deportivamente hablando), se priorizan una serie de fines y objetivos, fundamentalmente la competición, entre los que las actividades físicas y deportivas adaptadas e inclusivas no figuran entre los principales. Y no es mala fe, ni muchísimo menos. Tan sólo es cuestión que el tiempo de dedicación y esfuerzo a la gestión de dichas personas no alcanza para llevar más proyectos para adelante.

Rocío Recio, Técnico en Integración Social en la Residencia y Centro de Día Can Raspall's (Sant Jordi), añade que un factor muy importante y clave para las personas con discapacidad a

la hora de realizar alguna práctica deportiva es la motivación. Deben sentirse motivados e implicados.

Visibilizar para hacerse un hueco

En una agradable reunión en una cafetería de Jesús, mi pueblo natal, conversé con **Agustín Prades**, periodista, comunicador y locutor radio, amante de la magia, sobre temas relacionados con la visibilidad y los medios de comunicación. Agustín me dijo que en la radio, siempre que puede, le dan el tiempo merecido a cada cual para reconocer unos esfuerzos que de otra manera no llegarían al gran público. Aplaudiva sobremedida el hecho que una persona practique deporte con una deficiencia física, sensorial, intelectual o mental, tiene un mérito impresionante, se alegra Prades. La razón que ve es porque no son esfuerzos de masas, como por ejemplo el fútbol, y pasan, desafortunadamente, desapercibidos. Lo que se vende ha de haber beneficio, alguien ha de ganar, de eso va un negocio, ¿no? Este locutor de radio, *Capitán Morgan* en la emisora Station KU de los años 80, distingue con claridad que si no se le da visibilidad al deporte adaptado o inclusivo la gente no puede interesarse por algo que no conoce. Agustín propone una idea: crear un espacio semanal / quincenal donde aparezcan todas las modalidades deportivas que no arrastran tanta multitud como el fútbol, baloncesto, etc.

La misma promoción que habla Agustín Prades coincide con la visión de **Javi Martín**, del proyecto de BSR Más Q Basket del club CRIC Ses Salines, que refuerza la idea de que los medios de comunicación también podrían ayudar a dar más visibilidad a las modalidades adaptadas y no tanto monopolizar las noticias exclusivamente con fútbol. ¿Por qué vende sólo el fútbol y no 10 tíos que con sus sillas y un balón de basket son los actuales subcampeones de Europa, 5º del mundo y subcampeones olímpicos?

Noemí Martínez, periodista en Radio Ibiza SER, admite que en los medios de comunicación no se da repercusión al deporte adaptado. Es algo que encuentra injusto, aunque

sólo fuera por el esfuerzo que representa para el deportista con discapacidad. La informadora afirma que todo cuanto se haga, que es mucho, en pos del deporte adaptado se queda realmente en poco porque no ayuda el resto de la sociedad. Toda acción encaminada al deporte adaptado no llega al resto de la población.

Dani Ferrer, viejo amigo y Educador Físico y Deportivo, es de la opinión que el colectivo de personas con discapacidad padece mucha invisibilidad, por lo que requiere un sobre-esfuerzo para darlo a conocer a la opinión pública. Desde luego, no hay suficiente difusión ni inversión, se lamenta. Dani nos da pistas de cómo arreglar eso comparándolo con el caso del fútbol femenino. Hasta hace 6-7 años nadie hablaba de ello, manifiesta este profesor. Hoy en día, gracias a los esfuerzos conjuntos de difusión (RRSS, medios de comunicación) e inversión (patrocinadores, cantera, etc.) un partido es capaz de llenar un estadio de fútbol.

Paco Murillo, Jefe de Deportes del Diario de Ibiza, haciendo autocrítica, considera que no han estado a la altura de la parte que les corresponde, que no es otra que la difusión. A la vista está que no hay equiparación posible entre el deporte adaptado y el convencional. Entiende que quizás nos encontramos ante el momento de dar un paso al frente y apostar valiente, decidida y comprometidamente, de proporcionar mucha más cabida y más visibilidad a los logros de los deportistas adaptados. Y dicho sea de paso, el responsable de la sección de deporte del rotativo ibicenco cree que esos logros son más meritorios por el hecho de que los deportistas con discapacidad han de salvar más obstáculos que no solamente el de su deporte.

Juan Roig, empresario e informático, defiende que para para llegar a conseguir el objetivo de la plena inclusión deportiva y social se necesitaría algo que no cuesta dinero: voluntad, sobre todo para cambiar mentalidades, posturas y creencias entre la población.

José Agulla, de la Plataforma Sociosanitaria de Ibiza y For-

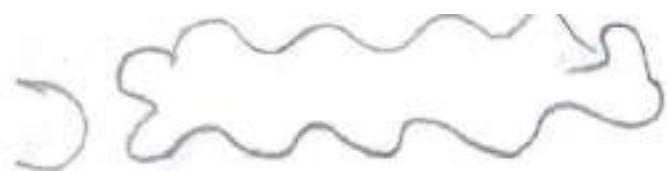
mentera, considera que no se trata de montar una revolución sino más bien concienciando y sensibilizando de uno a uno. La misión de las personas más implicadas actualmente en el deporte y la discapacidad es dejar lo más fácil posible el camino para los que vienen detrás. Prosigue Agulla, si se diera la circunstancia de alcanzar un cambio grande y radical sólo se podrá lograr si la personas o las personas están bien situadas y motivadas. En primer lugar se gana en visibilidad y a partir de ahí se gana en derechos.

Tomás Sánchez, Jefe de Deportes del Periódico de Ibiza y Formentera, me comenta que en su rotativo tratan exactamente igual el deporte adaptado que al convencional. Si les llega a la redacción una nota de prensa sobre algún deportista con discapacidad, competitivo, que consiga resultados, le damos máxima difusión. Otra caso sería, destaca Sánchez, que el resultado obtenido, o el evento o actividad en cuestión, no sea una información lo suficiente interesante como para publicarla, por su escasa relevancia deportiva o periodística, provenga o no del deporte adaptado. El periodista cordobés señala que no hay mucho deporte adaptado en Ibiza y Formentera, pero con el poco que hay, tienen un buen trato y contacto directo. Periodísticamente hablando, observa que no ven ninguna diferencia entre deporte adaptado y convencional. Para el redactor deportivo todo es deporte, sea de un tipo u otro, cuando hay méritos, se publican, de esta manera, la gente que quiera conocer las noticias relacionadas con los deportistas con discapacidad en las pitiusas no tiene más que leer la prensa o buscar en las redes online. Allí publican todo. Y más en la actualidad, recuerda Tomás Sánchez, que el periodismo está muy enfocado en lo digital, se busca la inmediatez.

A lo largo de este apartado nos hemos hecho eco de la realidad, que en apartados siguientes desarrollaremos con más detalle. ¿Por qué razones nos encontramos en el punto que estamos? ¿Qué condicionantes pueden haber desencadenado que opinemos así? En las próximas líneas intentaré exponerlo.



'LA VIDA TÉ QUE SER JUSTA'
ILUSTRACIÓN DE ROCÍO ACUÑA, 11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL



A vida te que ser
Justa



Rocio acuna Marys and Rafael

«La discapacidad limita al ser humano abriéndole un nuevo universo de posibilidades»

(Ítalo Violo, pintor y dibujante venezolano con tetraplejía, 1960-2018)

APARTADO TERCERO

Hasta luego, barreras ¡Hola, accesibilidad!

A la Administración General del Estado le compete garantizar unas condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación (artículo 149.1.1ª de la Constitución), que son las que en los distintos ámbitos van a ser definidos a partir de la entrada en vigor de la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de Igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad. Esta Ley extiende la responsabilidad de la accesibilidad a todos los niveles de la Administración y también a las entidades privadas. Esta generalización de responsabilidades es, por sí misma, un cambio transcendental.

No es la discapacidad lo que hace difícil la vida sino las barreras que pone la sociedad. El camino a recorrer será más o menos largo en función de como esté: asfaltado y cuesta abajo

o fangoso con baches y piedras. Y para dar pasos firmes primero debemos conocer la realidad de esas barreras o condicionantes físicos, sociales, actitudinales, etc. en el ámbito de la educación física y la actividad física y deportiva.

La Administración Pública intenta facilitar la integración de las personas con discapacidad proporcionándoles ayudas para conseguir vivienda adaptada, becas de estudio, pensiones y adoptando medidas adecuadas respecto a las barreras arquitectónicas. Entre esas medidas están disponer de baños adaptados en la mayoría de edificios públicos, ofrecer un transporte adecuado, así como en integración social, en el sistema educativo y en la empresa, tanto pública como privada. De todas formas, aún queda mucho camino por recorrer.

Ferran Boned, viejo amigo mío y persona vinculada al proyecto, diseño y construcción arquitectónicos, cita que antes había una ley estatal generalista y cada comunidad autónoma se regía a su vez por su propia ley. En estos momentos, confirma Ferran, está en vigor una ley estatal que regula el uso y accesibilidad en las edificaciones, y a partir de aquí, las administraciones públicas disponen de dotaciones económicas para los planes de mejora de las instalaciones públicas deportivas en aplicación y cumplimiento de la ley de accesibilidad. Estas adaptaciones se hacen de forma escalonada y aún restan infraestructuras en ser accesibles universalmente, lamenta. El hecho que exista un marco reglamentario común a nivel estatal es un aspecto que considera positivo para unificar y normalizar criterios. Y, agrega Boned, una percepción suya: que cuanto más conocimiento tenga la sociedad de la situación que vive la discapacidad y las actividades deportivas adaptadas e inclusivas más adeptos y fuerza tendrá para defender la plena integración. Mientras la perspectiva que muestre la población sea de algo que sucede pero que se queda ahí, con escasa visibilidad, poca repercusión pública tendrá. Es más, aún cuando velen por el cumplimiento de las leyes, las administraciones públicas no sienten una especial y masiva sensibilización social para tomar decisiones en cuanto a estrategias a seguir para romper las barreras de tipo arquitectónico, reflexiona el amigo Ferran.

Para velar por los intereses como los que cito anteriormente, el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad, más conocido por sus siglas CERMI, cuenta con la plataforma de representación, defensa y acción política de la ciudadanía española con discapacidad, más de 4 millones de personas, con sus respectivas familias. ¿Sabía, lector, que las personas con discapacidad, ante un acto discriminatorio o ante la vulneración del derecho de igualdad de oportunidades podrán interponer una reclamación o una denuncia para la restitución de sus derechos? El artículo 4 de la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de Igualdad de oportunidades, no discriminación y

accesibilidad universal de las personas con discapacidad, así lo refrenda. Pepe Capella, que forma parte del CERMI en Illes Balears, extraña que en Ibiza y Formentera no exista esta figura.

A sabiendas que existen estos condicionantes, considero oportuna la necesidad de agrupar la creciente disponibilidad de normas y guías que tratan la accesibilidad de manera parcial, tratando además de acercar al lector el concepto de accesibilidad integral. La realidad actual de la accesibilidad en Ibiza y Formentera nos muestra que, pese a la existencia de una mayor sensibilidad social hacia la discapacidad, y la creciente disponibilidad de estudios y legislación sobre la materia a nivel nacional, la cultura de la accesibilidad en toda su complejidad no alcanza ni siquiera a la totalidad de los profesionales que atienden o prescriben soluciones a estos colectivos. Mucho menos aún alcanza a la sociedad en general o a los propietarios de establecimientos abiertos al público de cualquier tipo que tienen la obligación de hacerlos accesibles para todos los ciudadanos. La experiencia nos muestra que el conocimiento de los profesionales que diseñan y construyen el entorno lleva con frecuencia a situaciones de inaccesibilidad al no contemplar en toda su extensión los requisitos de los usuarios. Además, algunas personas con un conocimiento insuficiente sobre lo que entraña el concepto de accesibilidad universal o integral, intentan dar soluciones de accesibilidad que suelen resultar parciales o incluso negativas para la seguridad del usuario. El resultado suele ser frustrante para las personas con limitaciones para el desarrollo de distintas actividades.

Si bien la mayoría de los intentos por hacer accesible un espacio de uso público o un servicio determinado no consiguen eliminar todos los obstáculos existentes, es conveniente considerar la accesibilidad de manera global puesto que a las personas con discapacidad les ampara su derecho a tener un mundo accesible.

Podemos, sabemos y debemos identificar qué causas o barreras condicionan la práctica deportiva para Todos, también podemos establecer como respuesta un catálogo de elemen-

tos que contemplen y garanticen la accesibilidad integral en determinadas situaciones, espacios, servicios y actividades.

Entre ellos, y sólo por poner dos meros ejemplos, hago referencia a las plazas de aparcamientos reservadas para vehículos dedicados al transporte de personas con movilidad reducida en vías o en espacios públicos. Sintetizando, éstas deben cumplir con dimensiones, ubicación, señalización, n.º de plazas por área de aparcamiento, máquinas expendedoras de tickets y parquímetros y comunicación auditiva y visual. Otro ejemplo podría ser un vehículo particular que requiera de elementos que garanticen el acceso al mismo y que tengan en cuenta, entre otras, la superficie de alojamiento, seguridad del pasajero viajando en su silla de ruedas, adaptaciones para la conducción, adaptaciones para el control de los sistemas fundamentales y secundarios del vehículo, asientos para vehículos y cojines elevadores, grúas y tablas de transferencia, ayudas para ubicar sillas de ruedas sobre o dentro de un vehículo y conducción desde la propia silla de ruedas.

Por tanto, no nos queda otra que plantear propuestas para hallar soluciones a esta serie de inconvenientes, aspectos que pueden ser corregidos, con un coste razonable. Es aconsejable utilizar el concepto de diseño universal, con lo que los beneficios derivados afectan a todos los posibles usuarios y no sólo a las personas con discapacidad.

No obstante, cabe recordar que los muros están ahí por una razón. No los hallamos para mantenernos al margen. Permanecen ahí para darnos una oportunidad de mostrar cuan queremos algo, un sueño, un reto. Porque las barreras están ahí para detener a la gente que no lo quiere lo suficiente.

Y yo me pregunto, ¿porqué hay tantas barreras y obstáculos en la sociedad? A mi parecer se sigue usando injusta y muy trivialmente conceptos como integración / inclusión cuando lo que en realidad vemos es segregación de un grupo de personas con discapacidad respecto al resto, impidiendo el proceso de avance de la sociedad hacia la inclusión. «La persona que

dice que no se puede hacer no debe interrumpir a la persona que lo hace» (viejo proverbio). Una buena amiga lo explica mucho mejor y conciso: «si aporta, bienvenido; si no, aparte.»

En la accesibilidad existen unos condicionantes estructurales cuya identificación, análisis y solución de las barreras derivadas de los mismos permitirá y favorecerá un triple objetivo: ofrecer más oportunidades para practicar y disfrutar del deporte; mejorar motrizmente e influir en la autoestima; y aumentar la experiencia, potenciando las competencias existentes y no sus dificultades. De no ser así, estaremos limitando las posibilidades de favorecer el desarrollo motor, cognitivo, afectivo, social y emocional de toda persona, tenga discapacidad o no.

Inma Lisón, naturópata de higiene vital y psicóloga, defiende que no hay una concienciación plena de la sociedad porque en muchas ocasiones las personas con discapacidad crean «rechazo», como algo negativo, puesto que no todo el mundo es capaz de convivir con alguien que les pueden recordar y tomar conciencia de aspectos de su vida que no pueden tolerar y aceptar, se encuentran con las sombras personales que no quieren ver. Todo ello conlleva a que el colectivo con necesidades especiales sea aislado de la sociedad. Inma remata que el ritmo actual de la sociedad en el que prima el placer y el individualismo se evita tomar contacto con situaciones que supongan sacrificio, dolor. No se prioriza la empatía social para ayudar al prójimo.

Paulo Peixoto, instructor con 30 años de experiencia en el mundo del buceo, comparte conmigo que la discapacidad intelectual es la que puede generar mayor inseguridad a la hora de practicar buceo. En su empresa han tenido muy poca demanda para practicar submarinismo, 5 ó 10 casos a lo sumo en las últimas dos décadas. El principal motivo según Peixoto es por su propia dificultad de eliminación de barreras. Aunque los monitores e instructores sí están preparados, deben estudiar al detalle caso por caso a ver si su comercio está capacitado logísticamente para atender las necesidades del cliente.

Por ejemplo, Paulo recuerda que empresas de la Costa Brava, con embarcaciones con cabida para 40-50 buceadores, disponían hasta de ascensor para entrada/salida del agua. Otra barrera que encuentra el instructor de buceo de cara al cliente es que esta actividad es cara, en el sentido porque requiere más recursos humanos de apoyo y supervisión, y eso se traduce en aumento del costo de la inmersión. De igual modo, Paulo ve que una tremenda barrera social en el submarinismo ha sido la industria del cine, coincidiendo con la opinión de otro hombre de mar, Jaume Torres. Me confía un dato demoledor: desde la creación en 1966 de PADI, organización de entrenamiento de buceo más reconocida en el mundo, el único año en el que decreció su gráfico en cuanto a volumen de certificaciones formativas comparado con el año anterior fue 1975, año del estreno del film *Tiburón*, del director Steven Spielberg. La percepción de la concienciación actual viene derivada de la información negativa que nos han transmitido nuestros padres y abuelos. A nosotros nos han educado que esto es de tal forma y no nos lo hemos cuestionado hasta ahora. Por consiguiente, decíamos «el mar me inspira respeto» cuando en realidad queríamos decir «el mar me asusta». Hoy sabemos que hemos crecido en la educación de una alterada visión de la realidad porque tenemos interés en buscar la verdad: el buceo es un deporte muy seguro, aunque con riesgos.

De similar opinión es Jaume Torres, con dilatada experiencia en deportes náuticos, declara que, focalizando sólo en las actividades marinas, el cine y la literatura ha perjudicado psicológicamente la imagen del mar con la proyección de "monstruos" ficticios que han hecho impacto y mella en el inconsciente de las personas. Jaume mantiene que otra barrera física es natural, del propio medio acuático, puesto que no es el que nos desenvolvemos habitualmente. Es necesario educar a las personas para que reconozcan el agua como medio no dañino.

Pere Planells y Eva Rincón, maestros de EF del Campó de Aprenidzaje de Sa Cala (Sant Vicent), ponen de manifiesto que dichas instalaciones lleva 30 años abierto al público y no fue

hasta el año pasado cuando se realizó el estudio del diseño para la accesibilidad universal.

Marilys Saso, de la Fundación para la Discapacidad de Menorca, evidencia que partiendo de la idea que la concepción del mundo está creada para y por las personas normotípicas, no se tiene en valor la diversidad, que está en todo, que falta comprensión, empatía. Esta educadora del Área de Infancia y Juventud percibe muchas familias enfadadas, no por la condición de su hijo, que siempre será aceptado y querido por la determinada manera como es. Están enfadadas y desgastadas, explica, porque no hay manera humana de encajar en este mundo: sanidad, educación, trabajo, sociedad... Las familias luchan por los derechos de sus hijos contra unos sistemas muy anclados, muy cerrados, que cambian el formato pero no el sentido, opina con conocimiento de causa. Marilyns exterioriza que con el término "inclusión" tampoco está muy de acuerdo, porque incluidos estamos todos, recuerda, lo que nos falta es saber convivir con la diversidad. Es decir, el problema es de las personas sin discapacidad no de las que tienen alguna discapacidad, que ya están aquí, entre nosotros, incluidas. En realidad, concluye Saso, la inclusión debería ser como las puertas de un gran supermercado, se abren para que todos accedan al recinto, todos, independientemente de cómo entres: andando, en silla de ruedas, arrastrando, en carrito, saltando...

Sara Santos, Técnico de Deportes del ayuntamiento de Ibiza (desde julio 2023), me confesó que cuando hablamos de discapacidad, muchos de nosotros lo hacemos desde el privilegio de no considerarnos así. Esta posición, recuerda, no nos hace ser conscientes de la realidad que puede vivir una persona de nuestro alrededor. Sara es muy sincera cuando reconoce que para nosotros no es dificultad, pasa desapercibido, no es barrera, un escalón; y no somos conscientes que, para otros, sí. Considera que más que desconocimiento al acceso a la información no hay una visibilización de esa información. La técnico deportivo municipal añade que, para fomentar la concienciación, cree que son necesarias más actividades que acerquen

a toda la sociedad, donde conviven todos los tipos de personas. Asimismo, estima que es esencial el papel de la escuela en el proceso de inclusión, ya que educar en la aceptación de la diversidad es fundamental para evolucionar en este sentido hacia la normalización. Además, mal que nos pese, nadie está libre de padecer una discapacidad, bien por accidente bien por enfermedad, u otra causa.

Para **Pep Ribas**, persona ligada y amante del deporte desde siempre, los deportistas con discapacidad tienen más apoyo popular. Sin embargo, ello no se ve reflejado realmente. Pep lo compara con las personas que aseguran que reciclan sólo por el hecho de llevar unos pocos envases al contenedor. Eso está muy bien, pero no suficiente. Luego, tenemos que reflexionar y cuestionarnos ¿estamos concienciados con la discapacidad? Si la respuesta es Sí, ¿en realidad, qué hemos hecho por ellos? ¿En qué o cómo les hemos ayudado? Ribas piensa que todo cuanto funciona en deporte y discapacidad es gracias a personas concretas, muchas anónimas, que se desviven por la causa. El empeño de una persona sola no cuaja en la sociedad, necesitamos líderes.

David Ortega, terapeuta gaditano de personas con discapacidad y con estudios en Magisterio de EF, cree firmemente que la inmensa mayoría de la sociedad se vale por su cuenta. Sin embargo, una parte de la sociedad que no actúa por sí misma ¿cómo puede exigir sus derechos? Ortega deduce que todo ha de seguir un proceso de cambio desde dentro del mundo de la discapacidad. Hay que ver la situación de la discapacidad, ver dónde estamos para que coincida con el despertar de la gente. El trabajo más importante a realizar son con las personas sin discapacidad que no con las con discapacidad.

Es el entorno el que tiene que aprender a desarrollarse, y no hacer que la persona con discapacidad tenga que modificar sus hábitos para integrarse en el entorno. Hay que luchar localmente, indica, persona a persona, familia a familia, barrio a barrio, ciudad por ciudad, empezar desde abajo, puesto que si no tienes suficiente fuerza no puedes ejercer presión (social).

Conforme se coja fuerza vamos expandiendo y alzando la voz y haciendo más visible. Además, David es consciente que todas las personas tienen límites, por lo tanto, todos tenemos alguna discapacidad. Y que en la belleza de la diversidad acerremos a entendernos más unos con otros, sentencia.

Pepita Suñer, familiar de una chica con discapacidad física, afirma que lo que los familiares de personas con discapacidad no pueden pretender es que nos lo den todo hecho y gratis. Entienden que la Administración Pública no tiene como función mantener una asociación sino darle ayudas para que ésta pueda cumplir con su misión y no desaparecer. Lo que le den es bienvenido y Pepita agradece y valora las ayudas, como pueden ser: uso y disfrute de las instalaciones deportivas sin coste adicional, equipación y material gratuito, eventos subvencionados, oportunidad gratuita de explotar un puesto ambulante para captación de fondos, etc. Asimismo, Pepita Suñer cree que se deberían unir esfuerzos y recursos de todas las entidades sociales y deportivas para ir conjuntamente todos a una. Hay que pensar que las instituciones públicas tampoco lo tienen fácil por el hecho de dividir y diversificar las ayudas para el ámbito del deporte y la discapacidad. A lo que Pepita se pregunta si no sería mucho más eficiente que todo se resumiese y agrupase en un único organismo que represente integralmente el deporte adaptado. Pepita, eso mismo nos lo preguntamos todos.

Nieves Marí, madre de una joven con discapacidad, cree que hoy en día la integración está un poco más abierta a todos. Pero cuando su marido y ella empezaron, hace más de veinte años, a afrontar las dificultades que cernían sobre su hija han tenido que pelearlas mucho. Lo fácil era desentenderse del asunto, dejar a su hija en manos de organismos especiales y específicos. Pero no, decidieron plantar batalla por un futuro mejor para ella. **Toni Roselló**, su marido, lamenta que haya familias desmotivadas porque no se sienten escuchadas. A pesar de ello, anima a las personas con discapacidad a que disfruten del deporte. Por su parte, Nieves recomienda a las familias que hagan lo posible para que todas las personas practiquen de-

porte, no solamente los pocos que destacan, si no por su salud y por las satisfacciones que da.

Juanjo Serra, organizador deportivo, me explica que socialmente está muy reconocido y aceptado el hecho que una persona con discapacidad practique alguna actividad deportiva. De hecho, alega Serra, es palpable el entusiasmo con que el público asistente a un evento aplaude el esfuerzo y superación de dichos deportistas. Y continúa diciendo que aún hoy, el deporte adaptado es un gran desconocido para la mayoría y ello produce temor. Nada es imposible hoy en día. Un ejemplo lo vivió con el triatlón. Hace años, el público en general creía que este deporte era sólo apto para «superhombres»; hoy lo practican niños de 3 años. Juanjo Serra cree que para poder seguir avanzando en la inclusión de estas personas es necesario visibilizar e informar sobre todo lo concerniente a la discapacidad.

Para Judit Blazquez, maestra de Educación Primaria y jugadora de basket en silla de ruedas de las Pitiusas, existe un problema de fondo. Para el gran público, el simple y llano acto de conocer las actividades inclusivas, sean deportivas o de otro ámbito, que se celebran en Ibiza, le supone una dificultad, ya que no le llegan. La gente no sabe las propuestas y las oportunidades que existen. Esta catalana afincada en Ibiza, orgullosa de ser una guerrera pacífica, me comenta que, en esta isla tan pequeña (Ibiza), donde no hay tantos profesionales que se dedican al deporte y la discapacidad, cree recomendable unir los recursos para ir todos a una. Un ejemplo es el que ella conoce de Barcelona, donde las entidades sociales y deportivas se unen periódicamente para tratar asuntos comunes que les conciernen: un consejo social de barrio, de municipio... Y de las propuestas que se extraigan se presentan y exponen a las instituciones públicas, empresa privada, clubs deportivos, etc.

Santiago Camarero, entrenador de natación, fundador del Club Natación Santa Eulalia y Coordinador de la piscina Es Raspallar (Ibiza), señala que el deporte de la natación educativa y como deporte salud es muy inclusivo, en el sentido que se mezclan niños con niñas en los entrenamientos. En el momento

del paso a la competición, ahí los nadadores con discapacidad, ya con edades mayores, suelen tener complejos por no aceptar públicamente su discapacidad. Se ven diferentes a los demás y «esconden» esas diferencias. Asimismo, Camarero apunta que desde el Servicio de Desarrollo y Atención Temprana (SEDIAP) les derivan casos de niños para ejercicio terapéutico. Las principales dificultades que se encuentran en la piscina Es Raspallar, al ser atención muy individualizada, son el número limitado de monitores para ocuparse de todos los usuarios, la temperatura del agua (excesivamente baja) para personas con problemas de espasticidad.

Según Francisca Sala, terapeuta ocupacional de Sa Residencia de Personas Mayores, queramos aceptarlo o no, nuestra sociedad viene con la herencia cultural de una idea preconcebida sobre la discapacidad. La visión que nuestra comunidad tiene sobre la discapacidad está ligada a la visibilidad que tenga este núcleo de población, esto es, hablar de ello en nuestros entornos cercanos y en público, tener información, recibir formación, etc. De este modo, se conseguiría sensibilizar a toda la población con el fin de eliminar etiquetas y prejuicios, concebidos sin argumentos sólidos.

A su juicio, Toni Riera, fisioterapeuta, piensa que los motivos por los que la sociedad no está suficientemente concienciada podrían ser que no se valora el impacto de no atender como es debido a los colectivos minoritarios y su falta de visibilidad, y también por el desconocimiento desde el punto de vista de la salud física y psicológica de los efectos de la práctica deportiva porque, probablemente, las personas que no lo apoyan tampoco lo practiquen. Riera valora muy positivamente que la actividad física y deportiva ya esté reconocida hoy en día como un «medicamento» tanto terapéutico como preventivo. Este fisioterapeuta remarca que si lo que realmente queremos es el beneficio de la sociedad se ha de contemplar en su conjunto, de la forma más amplia posible. Y si se quiere ser justo hay que repartir los esfuerzos personales y económicos de forma solidaria entre toda la gente. Desde su perspectiva y expe-

riencia, Toni Riera me comenta que para dar una nota global al deporte adaptado en Ibiza, si se tiene que guiar de lo que ve en los carteles o lo que se publica en medios de comunicación, la que daría sería muy insuficiente.

Bartolo Roig, fisioterapeuta e integrante del Grup Esportiu Es Vedrá, respalda que los deportistas con diversidad funcional son un ejemplo claro para romper moldes acerca de las barreras psicológicas. Roig asegura que ellos demuestran con fe, esfuerzo y tesón que no existen límites y que, en ocasiones, éstos nos los marcamos nosotros mismos sin fundamento.

Gabriela Gabi Urquiza, buena conocedora del movimiento federativo de la Gimnasia y profesora de Educación Física, argumenta que para derribar estas barreras psicológicas es básico la información. Y para que la gente reciba esa información la comunicación ha de ser la adecuada. La realidad actual acerca de la transmisión de la información debe considerar los canales y las vías de comunicación, no al uso estandarizado, sino más bien teniendo en cuenta los medios empleados hoy en día. Una fórmula comunicativa que funciona es hablar con la gente. Gabi, toda una experta comunicadora y en organización de eventos, opina que dar visibilidad no es sólo realizar una acción, evento o campaña informativa. Si la comunicación no es la adecuada no llega al destinatario... aunque aparezca en pancartas, prensa, etc. Si no se capta la atención de alguna manera los que pueden ser comunicadores de esto, no llega, la información se queda en un reducido círculo de difusión del mensaje.

Sabina Corral, docente de Educación Física en el CEIP Sant Antoni (Sant Antoni de Portmany), se acuerda que en su época universitaria, a principios de los años 2000, el deporte adaptado e inclusivo no estaba a la orden del día. En aquellos años, se lamenta Sabina, las personas con discapacidad estaban integradas en grupos de semejantes a la hora de practicar deporte, eso no era inclusión. Y a día de hoy, la inclusión no es real, sobre todo porque está escondida, camuflada, no visible. Esta maestra apuesta por que los proyectos hay que visibilizarlos

mediante los canales de Redes Sociales.

José Manuel Julián es Delegado para Ibiza y Formentera de la Federación Balear de Lucha y modalidades asociadas, y pionero y promotor de la lucha en Ibiza desde 2009. José Manuel me cuenta que en sus promociones escolares se inscribieron niños y jóvenes con discapacidad para practicar lucha en su forma más inclusiva, aunque su concurso se limitó a periodos cortos de tiempo, explica a su pesar. La razón principal por la que no continúan con la actividad deportiva, prosigue Julián, suele motivarse por la cantidad de horas que dedican a otras actividades terapéuticas (logopeda, fisioterapeuta, etc) por lo que los familiares a su cargo no cuentan con tiempo disponible para la práctica deportiva y priorizan unas actividades sobre otras.

Cierto día me encontraba tomando un refresco en la terraza de un bar en la plaza del pueblo de Santa Gertrudis y me cité con **Beatriz Santos**, Licenciada en Ciencias para la Educación Física y el Deporte, y excompañera mía en los estudios del ciclo formativo TAFAD, para hablar sobre lo que más nos gusta. Bea cree firmemente que cualquier persona puede practicar deporte de un modo u otro. Tan sólo es necesario facilitarles el acceso al deporte y dar oportunidades. Además, es consciente que la vida te pone a veces en situaciones complicadas—de eso esta mujer tiene sobrada experiencia—y, para comprenderlas, tienes que vivirlas. Hay que entender eso y afrontarlo, hay que ser positivo e intentar a diario hacer lo que más motiva a uno. Bea, que trabaja en Ibiza Blue Challenge, anima a las familias para que no tengan temor a que sus hijos, parientes con diversidad funcional, hagan deporte sólo por el hecho que no estén acostumbrados a verlo. Y no sólo este colectivo, el resto de la sociedad también debería educarse viéndolos participar.

Mi amiga abulense **Sol Muñoz**, terapeuta ocupacional y Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas, admite que con el paso de los años se ha dado cuenta que para hacer deporte debes poseer ciertas habilidades. El deporte sirve para

superarse, a uno mismo, a un rival, al medio. ¿Por qué no se puede emplear el deporte para superar las barreras o limitaciones que tiene una persona con discapacidad? Lo que ocurre es que muchas personas no tienen oportunidades y eso ya les produce una exclusión. Si hay algo que no soporta la buena de Sol es ver alguien que sufre por el hecho que le hayan dicho que no puede hacer algo.

Asunción Susi Planells, Directora del CEIP Sant Ciriac (Santa Eulària des Riu), constata un cambio en la sociedad actual en la escala de valores. Y añade que se oye hablar a la gente y todos estamos sensibilizados. Pero a la hora de llevarlo a la práctica no se refleja eso, como si se pensara de una forma y se actuara de otra.

Dani Tejedor, profesor de Educación Física en IES Sa Colòmina (Ibiza), considera que el mundo del deporte adaptado, para la sociedad en general, está por descubrir y abandonado, por falta de interés, no humano, si no por lo que la sociedad deportiva reclama y mueve, que no es otra cosa que el dinero: sponsors, publicidad, rendimiento, etc.

Darío Gutiérrez, entrenador de natación y Delegado para Eivissa y Formentera de la Federación Balear de Natación durante 15 años, deduce que el nivel de conciencia política para evitar o limitar barreras viene vinculada estrechamente con el nivel de conciencia social. Gutiérrez argumenta que no se le puede exigir a las instituciones públicas lo que el resto de la sociedad no ejerce. Sería injusto cargar toda la responsabilidad sobre la Administración porque al fin y al cabo son personas como tú o como yo. Y Darío se decide por una serie de claves para romper barreras y ganar espacios. Ve erróneo que primero se crea la norma y que luego la sociedad se adapte a las directrices, cuando, a su parecer, debería ser a la inversa. Gutiérrez considera que cuando un grupo ciudadano pone el foco sobre un asunto y reclama unos derechos determinados es cuando posteriormente ese asunto se visibiliza, se hace social, para a continuación crear el reglamento o la ley para que ésta a su vez conciencie a todo el resto de la población.

Rocío Recio, Integradora Social en la Residencia y Centro de Día Can Raspalls (Sant Jordi), advierte que las etiquetas duelen porque, no lo olvidemos, las personas con discapacidad observan, escuchan, sienten... Por su experiencia, Rocío asegura que la sociedad no está plenamente concienciada del mundo de la discapacidad. En no pocas ocasiones, cuando hemos tenido visita de escolares al centro, nos hemos dado cuenta que, cuando trataban, o simplemente conocían, a personas con discapacidad internadas en el centro, se asustaban de lo que veían. Eso pone en evidencia que queda aún mucho camino por recorrer.

En cuanto a la dificultad de acceso a las instalaciones, **Esteve Cánovas**, docente de Enseñanza Secundaria, relata que en el diseño de los espacios no está pensado para según qué características del alumnado. Por ejemplo, en el instituto donde imparte Educación Física, el gimnasio está en una primera planta sin ascensor, sólo accesible por escaleras.

Asunción Planells, Directora del CEIP Sant Ciriac (Santa Eulària des Riu), me apunta que desde 2006 existe el proyecto de eliminación de barreras arquitectónicas en su colegio. Hoy el centro educativo cuenta con ascensor al tener un aula UEEO, antes era un montacargas que no cumplía con la Normativa Vigente. Asimismo, Susi me comenta que en la escuela hay una rampa que comunica las aulas con las pistas polideportivas. Dicha pendiente se construyó y no cumplía con los parámetros correspondientes, se derribó y se rehízo de nuevo. A día de hoy, se lamenta la directora, la inclinación y el firme siguen sin ser los reglamentarios. De hecho, en una charla y una práctica que se organizó en el colegio y en las que estaba invitado, entre otros, **Pablo Hempler**, jugador ibicenco de baloncesto en silla de ruedas, al acceder desde el edificio a las pistas constató las deficiencias del diseño y construcción de dicho elemento de acceso: peralte al revés del sentido de la marcha y superficie lisa y deslizante. Su pericia en el manejo de la silla evitó males mayores, aparte del sobresalto.

A Enrique Mas, Técnico Superior en Vela y Director Depor-

tivo del Club Náutico de Sant Antoni de Portmany, le hubiera encantado poder haber hecho más de lo que en realidad se ha alcanzado desarrollar ya que las instalaciones con las que cuentan no han sido adecuadas para realizar actividades inclusivas. Kike es optimista pues actualmente son accesibles aunque les falta espacio para que sean enteramente adecuadas para la práctica deportiva náutica para Todos. De hecho, el Club Náutico de Sant Antoni ya desarrolla una actividad de kayak inclusivo de la mano de la asociación Ibiza IN.

El Director Deportivo de la estación náutica me cuenta que sólo en las Illes Balears gozamos de dos clubs de vela con sección adaptada, Andratx y Palma de Mallorca. Hasta la fecha no se han planteado crear una sección de deporte adaptado por falta de medios (espacio y personal formado).

Sírvase, lector, de estos 4 ejemplos para entender que las variables de una accesibilidad universal existen porque alguien las necesita y/o las ha solicitado.

Supuesto 1º

Para poder disfrutar de una piscina con comodidad y seguridad es necesario que sus entornos sean accesibles y se disponga en las instalaciones de una serie de elementos que permitan su utilización a todos los ciudadanos: elementos externos generales (transporte público y privado, itinerarios de la vía pública, etc.), del edificio (aseos, vestuarios, bar, restaurante, tienda), itinerarios de llegada al vaso del recinto de la piscina, características de la piscina, accesos al vaso de la piscina, mecanismos de entrada al vaso, escaleras, rampas y entradas tipo playa, grúas, sistemas de transferencia y elementos en el momento de nadar en la piscina. ¿Se cumplen todos estos requisitos?

Supuesto 2º

Para que una persona con discapacidad pueda disfrutar de los eventos deportivos sin dificultad y con total seguridad habrá que reservar espacios accesibles en el interior del recinto,

adaptar gradas, señalización, sistema de acceso al interior del recinto y otra serie de elementos (transporte público, taquilla, aseos, información deportiva, servicios complementarios, etc.). ¿Se cumplen todas estas circunstancias?

Supuesto 3º

Para que las instalaciones deportivas sean utilizables por Todos, sin excepción, deben garantizar la inexistencia de barreras físicas y para la comunicación; que se cuente con diferentes tipos de equipamiento deportivo que pueda ser utilizado por personas con diferentes niveles de aptitud física; que se superen los requisitos mínimos prescritos por la ley y se incorporen los principios del diseño universal o diseño para Todos. Asimismo, el personal que dirija los ejercicios debe conocer la discapacidad del usuario, saber atender a las personas con limitaciones específicas en su actividad, así como a sus necesidades concretas. Para ello, el empleado deportivo debe utilizar cuantas opciones de ejercicios estén disponibles y ser creativo respecto al equipamiento a utilizar de tal forma que el usuario se sienta cómodo con su aptitud física. Por último, los técnicos deportivos deberán disponer en la instalación de los útiles necesarios para la práctica de los deportes específicos de las personas con discapacidad (por ejemplo, la boccia), así como de las ayudas técnicas necesarias para facilitar la utilización y práctica de cualquier deporte. ¿Se cumplen todas estas premisas?

Supuesto 4º

Para que las instalaciones para la práctica deportiva estén al alcance de todas las personas deben ser accesibles. A continuación, indico los ingredientes más importantes para garantizar la accesibilidad integral en las instalaciones deportivas: elementos generales (transporte público, plazas de aparcamiento accesibles e itinerarios de la vía pública hasta el centro deportivo), acceso a las instalaciones, interior de las instalaciones (áreas deportivas, dispositivos e itinerarios accesibles,

señalización), dependencias del edificio (aseo, vestuarios, bar, etc.), elementos del mobiliario (taquillas, bancos, fuentes y teléfonos), mostradores y áreas de recepción, pavimentos, información / comunicación al usuario (formulario de inscripción, horarios, carné de socio, etc.), señales y paneles informativos, sistemas de comunicación alternativos, disponibilidad de intérpretes de lengua de signos o que el personal de plantilla tenga conocimientos básicos de lengua de signos, sistemas de alarma de carácter auditivo/visual, pistas, pavimento, marcadores electrónicos y sistemas de megafonía, banquillo, aparatos de ejercicios, ciertas adaptaciones concretas (utilización de sillas de ruedas especiales o dispositivos específicos para ajustarse a las características de los usuarios, perros de asistencia, etc.). ¿Se cumplen todas estas estipulaciones?

Pere Planells, maestro de EF del Campo de Aprendizaje de Sa Cala (Sant Vicent), siente que falta visibilización y normalización de la discapacidad, puesto que en el momento que existen Centros de Educación Especial, equipos de deporte adaptado, espacios de ocio para personas con necesidades especiales, aulas UECCO, estamos haciendo grupos específicos de personas con discapacidad, aún necesitan este recurso en algún momento de su día, cuando debemos estar juntos todos, siempre.

Con la opinión de mi amigo Pere dejamos de abordar uno de los motivos que nos dan a conocer la situación social y deportiva del mundo de la discapacidad. ¿Hay más? Yo creo que sí. En la siguiente parte del libro, tras más y más ejemplos de superación y esfuerzo del ser humano, hallaremos puntos de vista sobre la información, el conocimiento y la formación.



'ESPORTS'

ILUSTRACIÓN DE MARC TIRADO, 11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL



ESports
Marc Tirado
11 anys
CEIP Sant Rafael

«En realidad, no existen personas discapacitadas,
sólo personas con distintos grados de aptitud»

(Henry Viscardi, defensor estadounidense de los
derechos de las personas con discapacidad, 1912-2004)

APARTADO PRIMERO

Referentes y ejemplos de superación (de la C a la G)

CICLISMO

El ciclismo adaptado es un deporte paralímpico en el que participan corredores ciegos y deficientes visuales, con parálisis cerebral, amputados o con otras discapacidades físicas, que compiten en tandems, bicicletas convencionales, bicicletas de mano o handbikes y triciclos.

El ciclismo en modalidad handbike está destinado a personas con discapacidad física que tienen los miembros inferiores afectados, que tienen elevadas dificultades o no pueden pedalear con las piernas. El mayor número de deportistas practicantes presentan lesión medular, tanto paraplejias como tetraplejias, pero también participan personas con una amputación de una o dos piernas o con parálisis cerebral.

Handbike

Martín Berchesi

Este corredor uruguayo de nacimiento (Montevideo, 1978) y afincado en Mallorca, empezó a competir en handbike en el año 2012, tras dos años jugando a baloncesto en silla. La libertad que le transmite el ciclismo es única y le devolvió un poco la movilidad perdida a raíz del accidente de tráfico en 2007. Con el Club Handbike Barcelona ha ganado 5 campeonatos de España en diversas modalidades, ruta y contrareloj. Asimismo, entre otros grandes logros, venció en dos ocasiones en la Maratón de Barcelona y quedó 4º en el Giro de Italia. A nivel internacional, con la Selección Española, como datos más relevante ha conseguido el 9º puesto en la Copa del Mundo, 7º puesto en



el Campeonato Europeo EHC, 2º puesto en la Copa Europa.

Como anécdota, cuenta que fue *finisher* de la *Purito Andorra*, prueba ciclista de 85 Km y 3.400 m de desnivel positivo, en 9 horas pedaleando con los brazos y subiendo, entre otros, el Coll de la Gallina (Pirineos) de 1907 m de altitud¹; Toma ya!

Intrépida como nuestro anterior protagonista es Karen Darke, paralizada de pecho hacia abajo por un accidente en un acantilado. Esta ciclista, triatleta adaptada, paralímpica y aventurera, además de sus medallas paralímpicas y en campeonatos mundiales en handbike destaca su versión más audaz y exploradora. Entre sus desafíos están haber cruzado Groenlandia sentada en unos esquís, pedalear por grandes cadenas montañosas, remar en kayak por latitudes extremas, por ríos... La deportista británica de 52 años, afincada en Pollença (Mallorca), asegura que la capacidad es un estado de ánimo, no un estado del cuerpo. Karen cree que con ganas, conciencia y recursos, con permiso para dar rienda suelta a lo que realmente queremos ser, todo es posible. Su filosofía es ver la vida como una aventura gigante, con la que aprender y crecer, y buscar los regalos que se esconden dentro del desafío.²

1 Trade Bike 7 | julio 2020

2 Karen Darke oficial 2023

De idéntica opinión es Paco Fuster, mallorquín que a los 24 años (en 1997) tuvo un accidente que le dejó parapléjico. Desde siempre le ha gustado el ciclismo por lo que se inició en la handbike en 2006, empezando a competir cuando se organizó la prueba Mallorca handbike. En lo deportivo, Paco, de siempre, lo ha hecho por su cuenta, gozando de mucha libertad y siendo muy independiente. Contrató a un entrenador, se compró una handbike mejor y de ahí pasó a campeonatos de España. Corre para disfrutar, igual que esquiar (es muy amigo del andorrano Albert Llovera). En el día a día, Fuster aprecia que falta mucha cultura y mucha consciencia sobre la discapacidad. Si de él dependiese, propondría a arquitectos, profesores, monitores, políticos, ciudadanos en general, a aventurarse en una gimkana por la ciudad de Palma de Mallorca, a realizar un conjunto de pruebas de destreza o ingenio a lo largo de un recorrido determinado: a unos, les tapan los ojos; a otros les daría una silla de ruedas, a otros, en muletas, para que comprobasen en primera persona qué se siente. En sus días de aprendizaje del esquí, me comenta Paco, los monitores le dijeron que para que puedan enseñar a dar una clase a personas ciegas antes deben practicar ellos mismos con los ojos vendados.

Sergio Garrote



La constancia, la disciplina y el sacrificio han hecho de Sergio Garrote (Barcelona, 1979) el mejor 'handbiker' español de la historia con un palmarés repleto de títulos. La carrera del crack catalán ha sido meteórica desde que se montó por primera vez en una handbike en 2015 —aún guarda la primera—, tras su grave lesión medular por un accidente laboral. Desde entonces no hay campeonato que dispute que no regrese con una medalla en

la maleta, ganando un sin fin de medallas a nivel internacional: 1 medalla oro y 1 de bronce en JJPP Tokio 2020 categoría H2, 10 Mundiales, 31 Copas del Mundo, 16 Copas de Europa y 2 Europeos, al tiempo que lidera el ranking internacional de su categoría desde 2019.³ ¡Vamos, que discapacitado, lo que se dice discapacitado, yo no lo definiría! Sencilla y llanamente, lo calificaría de sensacional y alucinante. El amigo Sergio es un arquetipo viviente del **¡SÍ, ES (DIS)CAPAZ!** El ciclismo es su manera de vivir, es su segunda oportunidad en la vida. Declara que su objetivo siempre es ganar. Sin embargo, no concibe ganar sin disfrutar. Garrote compara la vida asemejándola a las ruedas de la bici: giran y giran, pueden tropezar, pueden pincharse que hará que se pare, pero nunca se van a detener. La vida es continuidad y avanzar, mirar para adelante.⁴

Bicicleta convencional

Juanjo Méndez



El sueño desde niño de Juan José Méndez Fernández (Barcelona, 1964) era ser ciclista profesional y emular a su ídolo Eddy Merckx. Sin embargo, en 1992 sufrió un accidente de moto en el que perdió la pierna y el brazo izquierdos, incluso le llegaron a dar por muerto. Recibió un masaje cardíaco de más de media hora y le transfundieron 48 litros de sangre durante su estancia en el hospital. Volvió a nacer y lleva 20 años en la

élite del ciclismo paralímpico. Lo ha ganado todo: es triple medallista paralímpico clase C1 (JJPP Atenas 2004 y JJPP Pekín 2008), ha ganado 2 veces el campeonato del Mundo (2011 y 2013), una Copa del Mundo así como más de 30 medallas en campeonatos nacionales y europeos. Narra orgulloso que llama la atención cuando sube al podio en el que los demás están enteros; pero es lo que hay, dice Juanjo sin un atisbo de queja.⁵

Ricardo Ten

Uno de los máximos exponentes de superación y ejemplo de versatilidad de los deportistas con discapacidad. Ricardo Ten (Valencia, 1975) es un atleta multidisciplinar: ha practicado tenis de mesa, baloncesto en silla de ruedas, el fútbol 5 o incluso esquí, antes de decantarse por la natación y el ciclismo, deportes en los que ha destacado sobremanera. Cuando tenía 8 años se electrocutó y llegó al hospital con el 75 % de su cuerpo quemado, pasó por varias operaciones y le tuvieron que amputar los dos brazos y una pierna. Como asegura el seleccionador nacional, Félix García, Ricardo es un deportista con mayúsculas, tiene un enorme poderío físico y se nota que está acostumbrado a sufrir. Es por ello que nada se le resiste, deportivamente hablando. Lo ganó todo en natación y, al colgar el bañador en los JJPP Río de Janeiro 2016, se buscó nuevos retos y los encontró en el ciclismo. Tras dos décadas de éxitos en la piscina, triun-



3 Servimedia 3 junio 2023

4 Real Federación Española de Ciclismo 13 agosto 2021

5 Marca 17 marzo 2016

fa en pista y carretera. En apenas siete temporadas, ya tiene 14 maillots arcoíris, distintivo que ostenta el campeón del mundo. Los próximos Juegos llegará con 49 años, si bien en el deporte paralímpico la edad no es un hándicap tan elevado como en el convencional, como muy acertadamente afirma.

La colección de triunfos y gestas de Ricardo Ten es prácticamente imposible de superar. En natación, 7 medallas en los Juegos Paralímpicos (Atlanta 1996, Sidney 2000, Pekín 2008 y Londres 2012), 19 medallas en campeonatos del Mundo (1998 a 2015) y 24 medallas en campeonatos de Europa (1995 a 2016). En ciclismo, 1 medalla en los JJPP Tokio 2020, 12 medallas en campeonatos del Mundo (2018 a 2021), 3 medallas en Copa del Mundo (2018) más 5 campeonatos de España. ¡Buff! Sólo escribirlo ya da vértigo.

La discapacidad no es una incapacidad y para saber que una cosa no puede hacerla debe intentarlo muchas veces. A base de intentarlo y entrenarlo al final puede conseguirlo que se proponga. Palabra de Ricardo Ten.⁶⁶

Tandem

Ignacio Ávila

Ignacio Ávila (Barcelona, 1979) es un deportista de élite con deficiencia visual a causa de una retinosis pigmentaria. Antes de dedicarse al ciclismo, probó suerte en el atletismo, su deporte desde niño. En las pruebas de atletismo 400 m, 800 m y 1.500 m categoría T12 ya consiguió 2 medallas (plata y bronce) en los JJPP Sidney 2000 y Pekín 2008, 3 preseas (oro, plata y bronce) en campeonatos Mundiales, 2 platas en Juegos Mundiales y 7 medallas en campeonatos de Europa.

Tras 14 años dedicado al mundo del atletismo, colgó las zapatillas en 2011 debido a una lesión de cadera y sucesivas operaciones, y afrontó nuevos retos sobre la bicicleta. De nuevo puso rumbo al éxito, agarró un tandem y, con ayuda



de la vista del deportista de apoyo y amigo Joan Font, no cejó su empeño hasta alcanzar la medalla plata de ciclismo en ruta en los JJPP Rio de Janeiro 2016, así como un oro y 4 platas (pista y carretera) en campeonatos del Mundo. Con muchas horas de pedaleo para estar en la cumbre mundial, Ávila revela que los éxitos se deben a que tiene confianza «ciega» en Joan. Nunca mejor dicho, Ignacio.⁶⁷

Triciclo

Gonzalo García

Este joven ciclista madrileño (Torrelodones, 1996), con parálisis cerebral que le provoca rigidez en los miembros inferiores, es consciente que sólo se mejora si se sobrepasan los límites de uno mismo. Con esta mentalidad no es extraño que sea campeón de España en ciclismo adaptado de contrarreloj y ruta desde 2015 hasta 2019 y ya posee 2 medallas de plata y una de bronce en



⁶⁶ Marca 22 septiembre 2023

⁶⁷ Transgesa 30 agosto 2016

campeonatos del Mundo (2021 y 2022) y una medalla en la Copa del Mundo en clase T1 o ciclismo en modalidad triciclo.⁽⁶⁾

Gonzalo García inspira y protagoniza el emotivo videoclip *Gitar y van*, compuesto por el cantante **Antonio Orozco** y que representa un himno al esfuerzo, talento y superación personal del ciclista paralímpico y de todos los deportistas con discapacidad. Para él, «no puedo» no existe. Cuando está subido a una bicicleta, se siente libre y feliz y sabe que puede superarse. Colosal, Gonzalo. Otro **(DIS)CAPAZ** al zurrón.⁽⁶⁾

ESCALADA

La escalada es una práctica deportiva que, en su disciplina clásica, consiste en subir o recorrer paredes de roca, laderas escarpadas u otros relieves naturales caracterizados por su verticalidad, empleando para ello medios de aseguramiento recuperables y la posibilidad de utilizar medios artificiales en su progresión. Consta también de una disciplina deportiva que consiste en subir o recorrer paredes provistas de vías equipadas con seguros fijos en la pared, más conocidas por rocódromos.

Entre las diferentes modalidades de este deporte (de dificultad, en bloque y de velocidad), la paraescalada incluye la modalidad de dificultad, esto es, con cuerda, utilizando como sistema de progresión las presas que le permite el muro. Hay diferentes categorías en la escalada adaptada: ciegos (diferentes niveles), amputados o con problemas motrices.

Javier Aguilar

Empezó subiendo montañas, y lleva desde 2013 practicando escalada deportiva. Resulta increíble cómo conquista el granadino Javi Aguilar (Monachil, 1983) la roca, guiándose con sus manos. Se trata de tocar, palpar y sentir, asegura. En este sentido, Félix Sánchez, entrenador y guía de escalada, cuando enseña a sus alumnos hace que se tapen los ojos para que

sientan y se hagan conscientes de la posición del cuerpo y cómo va variando el centro de gravedad y, de este modo, se acostumbran a posicionar su cuerpo. Detrás de todo ello, Javi Aguilar sabe que hay mucho trabajo y un espíritu de superación encomiable.⁽⁶⁾

Este gran deportista participa en competiciones nacionales e internacionales desde 2016, siendo un habitual en los podios: campeón del Mundo paraescalada 2017, bronce en 2018 y subcampeón en 2019, siempre en categoría B1 (ciegos totales). Su perrita lazarilla *Amia*, una labradora mezclada con pastor alemán, le acompaña a todos lados.

Javier Aguilar se supera a sí mismo y se convirtió el primer invidente que logra escalar los Cachorros de Monaguil (Granada) por una vía de primero 7c, nivel de dificultad muy alta en escalada deportiva. Eso tiene un mérito y un valor admirable. Para que el lector se pueda dar una idea, tengan en cuenta que el nivel máximo de dificultad en escalada deportiva mundial que se ha podido alcanzar es 9c.⁽⁷⁾



Urko Carmona

Este tenaz alicantino (Monovar, 1981) perdió a la edad de 16 años una pierna en un accidente de tráfico. Urko Carmona es un ejemplo a admirar. Él representa a esa gente que se esfuerza al máximo para lograr sus objetivos, sin desfallecer ni dejarse vencer por las dificultades y los impedimentos que van surgiendo en el camino, por grandes que sean e insalvables que

8 Marca 21 septiembre 2018

9 Marca 10 marzo 2021

10 Antena3 16 julio 2020

11 Desnivel 19 junio 2020



parezcan. Nadie mejor que este osado escalador encarna este estilo de personajes.¹² Urko remarca que la escalada es la mejor escuela para romper todas las barreras mentales. Félix Sánchez, entrenador y guía de escalada en Ibiza, está del todo conforme, y recomienda a cualquier persona que no se bloquee sólo por el hecho de pensar que no son capaces de practicar este deporte u otro. Seguro que encontrarán el que más les satisfaga.

Guía de montaña de profesión, en 2010 comenzó a competir en escalada deportiva, y en 2011, 2012 y 2014 Urko Carmona se proclamó campeón del Mundo de paraescalada. Su lema es que la vida es sencilla y el pensamiento elevado.¹³ ¡Enhorabuena, Urko Carmona! Eres todo un símbolo de superación y espíritu de lucha. ¡SÍ, ERES UN (DIS)CAPAZ!

FUTBOL 5 (ciegos)

Es una modalidad adaptada del Fútbol Sala que permite la práctica de personas ciegas o deficientes visuales. Los primeros comienzos en los Juegos Paralímpicos se produjo en Atenas en el año 2004. El fútbol 5 se juega con un balón sonoro, existen vallas laterales que limitan la salida del balón y cada equipo lo forman 4 jugadores que deberán llevar un antifaz, pudiendo el portero no tener discapacidad. Detrás de portería hay un guía o llamador del equipo para orientar a los jugadores atacantes. Los elementos de protección individual son espinilleras y cintas protectoras de la cabeza. Los jugadores deben decir «voy» cuando actúen sobre el campo, para evitar accidentes y colisiones.

¹² El Comercio 21 enero 2020

¹³ COPE 25 octubre 2020

Youssef el Haddaoui



Uno de los máximos exponentes de fútbol 5 es Youssef el Haddaoui, delantero español de origen marroquí (Larache, 1988). Sus padres emigraron a España y ahora reside en Reus (Tarragona). Se quedó ciego a los 10 años por un glaucoma congénito que le hizo perder

la vista progresivamente. El joven Youssef se agarró al deporte para combatir la ceguera y practicó atletismo, judo, natación y goalball. El fútbol se convirtió en la luz de su oscuridad y en la última década ha sido una referencia en la selección española. Con el dorsal 10 de «la Roja» ha conseguido la medalla de bronce en los JJPP Londres 2012, otra de bronce del campeonato del Mundo 2014 y 4 medallas en campeonatos de Europa (2009, 2011, 2013 y 2019). El Haddaoui, el goleador a oscuras, es uno más de esos magníficos ejemplos de superación.¹⁴

Antonio Martín

Conocido como el Niño, con tan sólo 12 años ingresó en el equipo de fútbol ONCE Málaga y de ahí el apodo. Este malagueño (1982) con discapacidad visual –una negligencia médica le hizo perder la visión a los 4 años– es uno de los mejores jugadores de fútbol 5 para ciegos del panorama internacional. Con la selección española, jugador ala o ala-pivot, posee dos medallas de bronce en los JJPP Atenas 2004 y Londres 2012 y dos diplomas en JJPP Río de Janeiro 2008 y Tokio 2020, dos medallas de plata y dos de bronce mundialis-



¹⁴ Oxtadaptado 5 agosto 2021

tas (de 2002 a 2014) y seis entorchados continentales más dos platas y un bronce entre 1999 y 2019. Admirador de Zinedine Zidane, *el Niño* ha logrado alzarse con 11 campeonatos de Liga Española, 10 campeonatos nacionales y una Supercopa, todos ellos con su equipo ONCE Málaga, a excepción de un título con el Tarragona. También ha jugado en ligas extranjeras, incluida la de Brasil, considerada la mejor del mundo.

Antonio Martín Gaitán fue designado en 2005 por la UEFA como el mejor futbolista invidente del continente.⁽¹⁵⁾

FUTBOL 7 (parálisis cerebral)

Esta historia es real, como la vida misma. Esther es una madre que traía gemelos en su vientre. A las 26 semanas se rompía la bolsa de uno de los bebés. El momento fue crítico. Los médicos entraban en la habitación dos veces al día. Tenían que asegurarse de que los gemelos siguieran latiendo. A las 28 semanas inducían prematuramente el parto...

Dieciocho años después de ese momento, Aketza es un futbolista que atesora mucho talento en sus botas, y que empezó a jugar en un equipo convencional, normalizado, pero no se sentía integrado. Aunque es imperceptible, su parálisis se nota en el terreno de juego. Corre menos y chuta más flojo. Cuenta que se pasaba meses en el banquillo, sin que le sacaran a jugar. A veces, si fallaba, le responsabilizaban de la derrota. En un equipo de fútbol pasan cosas así: el bueno es el líder; y el malo se va quedando aislado. Aquello le acabó afectando, tanto que no quería saber nada del deporte. Surgió la oportunidad de jugar con Eder, su hermano, en un equipo especial. Y así se unieron al Disport FC, el mejor equipo nacional de fútbol 7, ganador de las últimas ligas FEDPC, mucho más que un equipo de fútbol. Su entrenador, Iñaki Requena, y seleccionador de Cataluña de fútbol 7, es el padre de dos de sus jugadores. Se llaman Aketza y Eder.

Toda historia, aún teniendo obstáculos y dificultades, si

acaba en un final feliz, es una gran historia: Aketza y Eder practican el deporte que más les gusta. Como dice Iñaki Requena, más triste que perder es ganar y no tener con quien celebrarlo. Iñaki, Ester, Aketza, Eder, ¡SÍ, SOIS (DIS)CAPACES! Hoy los dos hermanos estudian ingeniería industrial, como sus padres.

¡Ah! A propósito, celebremos que la selección española de fútbol 7 ha cosechado la medalla bronce del Campeonato de Europa 2023 de selecciones tras 23 años sin pisar el podio.⁽¹⁶⁾

FUTBOL SALA (discapacidad intelectual)

La Liga española FEDDI de fútbol sala se celebra sobre un total de 35 equipos, la competición se divide en diferentes categorías. Los actuales campeones por categorías son: Club Alter Valencia A (1ª división competición), AFANDICE de Madrid (2ª división competición), ASAS Sevilla (1ª división adaptada), No Hay Límite Yecla (2ª división adaptada) y ASPAJUNIDE de Murcia (habilidades deportivas).⁽¹⁷⁾

FUTBOL SILLA RUEDAS ELÉCTRICA (Power Chair)

Practicado en más de 30 países, sus orígenes se remontan en Francia, allá por los años setenta, si bien no comenzó a regularse hasta 2006, cuando fue creada la Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol en silla eléctrica (FIPFA). Esta modalidad de fútbol se introdujo en España en 2013 y se le conoce coloquialmente por «fútbol-silla». Fundado en 2014, con el apoyo de la Federation International Powerchair Football Association y de la mano del alicantino Vicent Macià (francés de nacimiento), el Club de Deportes Adaptados Furia (Alicante) es el primer club de PowerChair en España. En 2018 se creó la Asociación de Clubes de Powerchair Football Española (ACPF), que representa este deporte a nivel nacional. En 2019 se implementó la primera Liga Nacional Powerchair Football España. Los equipos de la Liga ACPF son CD Los Leones de la

16 La Vanguardia 30 enero 2021

17 Discapnet 27 noviembre 2023

Alhambra, Córdoba Futsal Patrimonio Atómicos, La Ilusión de los Tiburones SS12 Parla, Agrupación Deportiva FDI, Inter de Jaén CF y Xaloc Alacant Fútbol Sala (antes Club Furia).

Un breve resumen del reglamento: cada equipo está compuesto por 4 jugadores, las sillas motorizadas deben tener al menos 4 ruedas y en la parte delantera se les incorporan unas piezas de material rígido (footguards) para controlar, manejar e impulsar el balón; durante el juego, la silla no puede superar los 10 km/h; Una silla de categoría élite puede alcanzar un coste de 12.000 €.

Los mejores jugadores en fútbol-silla son los franceses, actuales campeones de Europa y Mundiales. En España, en estos momentos se están dando los primeros pasos para la formación del combinado nacional.⁽¹⁸⁾

GIMNASIA RÍTMICA



Sara Marín

La alicantina (Elche, 1996) es sin duda una de las mejores, sino la mejor, y más laureada de las gimnastas con Síndrome de Down. Cuando contaba con solo 3 años de edad, su madre la apuntó en el mismo

club en el que ella competía, el Algar de Elche. Con 11 años debutó en su primera competición y, desde ese momento, se ha proclamado 14 veces campeona de España de Gimnasia Rítmica para personas con discapacidad intelectual. No es *pecata minuta*. Su estrella también luce a nivel internacional: en 2018 se coronó como campeona del Mundo en Alemania.

Ante la imposibilidad de acceso a unos JJPP, ya que la gimnasia rítmica no está incluida en el programa paralímpico, tampoco hay campeonatos mundiales ni europeos federados,

la Federación Italiana de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual creó los *Trisome Game*, una competición deportiva que enfrenta a deportistas con síndrome de Down, una alternativa a las Olimpiadas en las disciplinas deportivas de atletismo, natación, natación sincronizada, gimnasia rítmica, gimnasia artística, judo, tenis de mesa, tenis y fútbol sala. En su primera edición –y única hasta el momento, por cancelación de Antalya, Turquía 2020– en Florencia (Italia 2016), Sara ganó 5 medallas de oro.⁽¹⁹⁾

Lo que hace diferente a Sara es su trabajo, trabajo y trabajo, relata su entrenadora, exgimnasta rítmica y campeona de España, Titi Alberola. Entrena como cualquier otro deportista de élite, tres horas al día, cinco días a la semana.⁽²⁰⁾ A propósito de Titi, les comento una anécdota muy representativa. En una ocasión, una alumna suya en el club Algar, para justificar un fallo, le espetó «¿te recuerdo que soy una discapacitada?». A lo que su entrenadora, ni corta ni perezosa, le contestó «¿te recuerdo que eres una deportista?». Amor sin paternalismos, exigencia sin hipocresías, sólo así niñas con problemas de coordinación y de hipotonía derriban muros. Sara es la más conocida, pero no hay que olvidar que son más.⁽²¹⁾

Sara Marín Fernández es menuda, una de esas personas pequeñas que tiene la grandeza de llenarlo todo, un prodigio sobre el tapiz, toda una **(DIS)CAPAZ**. Para ella el deporte es una manera de pasarlo bien, tener muchos amigos, ir de viaje, disfrutar... Todo el mundo tiene que hacer deporte, es muy bueno para estar en forma y además te lo pasas muy bien. Sara dixit.⁽²²⁾

En Ibiza contamos con una gimnasta de esperanzador horizonte, llamada a seguir los pasos de la gran Sara Marín. En el Club Gimnasia Es Vedrá de Ibiza, convertido en un referente

18 Asociación de Clubes de Powerchair Football Española 2023

19 El Español 18 julio 2022

20 Dxtadaptado 20 febrero 2017

21 La Vanguardia 24 octubre 2018

22 Marca 21 marzo 2017

siendo el único club oficial inclusivo de gimnasia rítmica en Illes Balears, entrena **Aira Hernández**, de 7 años de edad. De la mano de la alicantina 5 veces campeona de España y entrenadora de Aira, **Natalia Herrero**, explica que a pesar de que la pequeña no puede competir a nivel nacional (edad mínima 16 años), ha participado en diferentes certámenes en la isla de Ibiza donde ha obtenido grandes resultados. Porque según Emma Torres, madre de Aira, no hay reto que se le resista.

En Mallorca hubo un precedente en 2008 al celebrarse en Campeonato de Baleares Unificado, Escolar y de Integración de Gimnasia Rítmica en Andratx. Las niñas de la escuela de gimnasia Sant Ferran, coordinada por las entrenadoras **Margarita Bibiloni** y **Esther Sosa**, todas con Síndrome de Down, comparten las clases con otras jóvenes sin discapacidad alguna y están totalmente integradas. El legado de Sara.^[23]

GOALBALL

Es el único deporte paralímpico creado específicamente y dirigido para personas ciegas o con muy baja visión (clase B1, B2 y B3). Surgió como método de rehabilitación para los veteranos con minusvalía de la II Guerra Mundial. El máximo estamento deportivo mundial es la Federación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSF). Es un deporte en el que dos equipos de tres jugadores pugnan por meter gol en la portería contraria mediante el lanzamiento del balón con la mano. Eso sí, el balón debe ir rodando por el suelo para que suenen los cascabeles que lleva en su interior.

El goalball forma parte del programa paralímpico desde 1976. En la presente campaña hay inscritos en la Liga española 7 equipos masculinos y 7 femeninos en primera división. La selección española de goalball actualmente se halla en la segunda división europea.

En España, aunque ya se practicaba en los distintos Centros de Recursos Educativos de la ONCE, es en el año 1991 cuando

se da el impulso decisivo, con la celebración del primer campeonato de España en Alicante, y la posterior participación en 1992 en los Campeonatos Paralímpicos de Barcelona. El goalball se ha desarrollado en tres zonas principales en nuestro país: Madrid, Cataluña y Levante. A partir de ahí, se va extendiendo, a medida que van apareciendo nuevos jugadores en otras regiones. El único equipo de goalball en las Illes Balears se formó en Menorca, disolviéndose en 2019, me señala **Francisca Muñoz**, Coordinadora de Animación Sociocultural y Deportes de la Delegación ONCE Illes Balears. Muñoz confirma que, si bien el equipo educativo de la ONCE en las escuelas donde tienen alumnos hacen jornadas de inclusión con el resto de alumnos, en Illes Balears sólo cuenta hoy con una joven afiliada a la ONCE que está federada y compitiendo en la Federación de Euskadi.

Sandra León, profesora del equipo específico de Atención Educativa a personas con Discapacidad Visual, reafirma que la parte deportiva es una parte más de su día: goalball, carreras a ciegas, circuitos a ciegas. En los centros educativos donde Sandra y sus compañeras docentes ejercen tienen alumnos con déficit visual por lo que explican a los profesores de educación física una serie de diferentes ideas para aplicar en su área. Normalmente, indica León, sus actuaciones deportivas coinciden con la celebración del Día del Deporte Adaptado (abril) y del Día Internacional de las Personas con Discapacidad (diciembre), aunque son actividades inclusivas puntuales, sin continuidad en el día a día. El lugar donde Sandra constata mayor concienciación es en las aulas donde haya alumnos con discapacidad visual.

José Daniel Fernández

José Daniel (Madrid, 1981) y jugador del equipo Canarias Cludeón es el referente de la selección española. Sufre una enfermedad degenerativa en la vista, y explica que, gracias al goalball, le ha ayudado a desarrollar más el oído, a moverse en espacios cortos y a no tener miedo a chocarse, sabiendo



por dónde puede ir. Con la selección española se ha hecho con el premio del oro Mundial 2003, dos platas en los Europeos 2005 y 2013, y diploma paralímpico en los JJPP Atenas 2004. En 2007 también cosechó la medalla de oro en

los Juegos Mundiales, en esta ocasión en atletismo.^[24]

GOLF

Este deporte lo pueden practicar personas con discapacidad física, cognitiva y personas ciegas.

Según el Comité de golf adaptado de la Federación Española de Golf, en la actualidad cuentan con 36 Escuelas de Golf Adaptado e Inclusivo en 15 Comunidades Autónomas. Desde que iniciaron su andadura en 2002, la Fundación Sergio García y la Fundación Deporte y Desafío, gracias a la formación de monitores de las escuelas, lograron que el golf adaptado pasara a practicarse como cualquier otro deporte.

Juan Postigo

Juan Postigo nació en Santander en 1995 con una malformación congénita en la pierna derecha, que era más corta que la otra. Explica que pasó media vida en hospitales, sometiéndose a operaciones y tratamientos para tratar de alargar la pierna y mejorar su calidad de vida. Hasta que en 2010, cuando contaba con 15 años de edad, su vida dio un vuelco. Pasó de nuevo por el quirófano en una clínica de Barcelona para amputarle la pierna. Consciente de sus límites pero a la vez optimista de raza, aquello no le impidió practicar todo tipo de disciplinas: esquí, vela, natación y golf, deporte este último al que llegó a los 9 años gracias a su abuelo, que había empezado a jugar después de jubilarse. El golf le enganchó



por esa igualdad en el juego. No hay palos distintos, el campo es el mismo y todos se enfrentan contra todos, recuerda Juan Postigo. ¿Conformista ante el infortunio? No creo. Para el cántabro, que juega sin prótesis, hay pocas barreras imposibles de superar, convirtiéndose en toda una referencia mundial, con un currículo deportivo brillantísimo: 3º clasificado en el Campeonato del Mundo de Golf Adaptado en 2016, gana-

dor 3 veces consecutivas, toda una hazaña en su palmarés, del Campeonato de Europa (2016, 2018 y 2021) y 5 veces proclamado campeón de España. Actual número 4 del mundo del ranking mundial de Golfistas con Discapacidad en el 4GD Tour (Golf For the Disabled), Postigo pretende dar el salto al golf profesional en 2023. A propósito de ello, indica que tiene una ventaja y es que no hay nadie que lo haya hecho antes. Es el primero, todo lo que haga será para bien, afirma.^[25]

Postigo ve que el deporte ofrece una plataforma para tener la sensación de igualdad con los demás y de valor. Les tienen que ver como deportistas. Simple, sencilla y llanamente.^[26]

Antonio Llerena

En 2010 la vida de este castellonense cambió radicalmente tras un grave accidente en moto que provocó que le fuera amputada la mitad de su pierna izquierda. Los palos de golf ayudaron a Antonio a mantener la ilusión después del fuerte varapalo que le deparó el destino. Tener la oportunidad de seguir

24 Marca 16 noviembre 2013

25 El Periódico 11 diciembre 2017

26 Eurosport 16 junio 2023



jugando al golf y no entrar en un bucle depresivo lo es todo para él. El 6 veces campeón de España de Golf adaptado (2012, 2013, 2017, 2019, 2021 y 2023), superando en uno al cántabro Juan Postigo, la otra gran estrella del golf adaptado español, es un deportista nato. Al margen del golf, la pasión de su vida, Llerena formó parte del equipo de competición de tenis del Club de Tenis Castellón a finales de la década de los 70 y ha jugado



centra en todo lo que tiene y lo afortunado que es. Todo estas actitudes y valores para crecer como persona las refleja en su libro *8 Días levantándome de #buen humor* (editorial Alienta, 2018).^[28]

Alejandro de Miguel

Si nombro a Severiano Ballesteros, José María Olazábal, Miguel Ángel Jiménez, Sergio García o Jon Rahm es muy probable que ya esté pensando en golf y en algunos de los mayores e ilustres talentos que este deporte ha dado a nuestro país. Pero hay otros deportistas que ya están escribiendo historia en el golf español, me refiero a Alejandro de Miguel (Madrid, 1993). Comenzó a jugar al golf con 6 años en el club navarro Ullazama y, quién iba a decirlo, recientemente se ha proclamado, con la ayuda de su guía, Javier Parrilla, Campeón del Mundo 2023 clase B1 (ciegos totales). Sí, lector, Alejandro perdió la vista por un glaucoma congénito que le fue degradando poco a poco la visión hasta malograrla por completo. Anteriormente, cabe recordar que fue el primer español ciego en ganar el British Open (2022), el primero en disputar la mítica Ryder Cup (Europa contra EE.UU. y Canadá, con el mismo formato que la tradicional) y en 2018 ya fue subcampeón del Mundo.

El golf para ciegos se juega como el convencional, no se

a fútbol, pádel...^[27]

Sebastián Lorente

Hablar de Sebastián Lorente (Barcelona, 1962) es hablar de un pionero en el golf en silla de ruedas. Afectado por una lesión medular que le dejó parapléjico como consecuencia de un accidente de coche en 1983, creyó que sería imposible volver a jugar al golf, deporte que había practicado desde pequeño ¿verdad? Para cualquier persona, sí, pero Sebastián no está tan seguro de que su vida hubiera sido mejor ni tan feliz de haber podido seguir caminando. El catalán de Sitges se mueve por el campo en paragolfer (silla especial para golfistas con movilidad reducida) hasta embocar el hoyo del éxito: Campeón de Europa en silla de ruedas en 2010.

Abogado de profesión, desde hace años recorre España dando conferencias para potenciar actitudes positivas y recordar a muchas personas dónde guardaron las herramientas que ahora necesitan para solucionar su conflicto. Sebas no le da demasiada importancia a estar en una silla de ruedas, se



juega a número de golpes sino a puntos, y no tiene más adaptación más allá de la presencia del guía, figura clave encargada de describirle el golpe, ayudarle a colocarse y le da las referencias para que apunte. En España, sólo hay 10 jugadores de golf con discapacidad visual, por eso no tienen circuito propio y compiten en el de Golf adaptado junto con personas con otras limitaciones, sobre todo físicas. Un jugador ciego es imposible que

firmé una tarjeta de 72 golpes. Menos de 95 es muy difícil. En España lo que se hace es sumar el hándicap asignado al par del campo, explica De Miguel.⁽²⁹⁾

Alejandro de Miguel, junto a Marc Oller (Madrid, 1977), que padece la enfermedad degenerativa retinosis pigmentaria y campeón de la Copa de España de golf adaptado en los años 2018 y 2021, son los nombres propios dominantes del golf con discapacidad visual en el panorama nacional.⁽³⁰⁾ Son los españoles que derriban barreras en el golf a ciegas.

Marc ya ganó con anterioridad el campeonato de España de escalada y de esquí adaptado. Lo dicho: dos superlativos **(DIS)CAPACES**. Y ya van en este libro unos cuantos. ¡Proseguimos!

29 Marca 23 marzo 2023

30 AS 3 abril 2023

"PER TOTS IGUALTAT"
IL·LUSTRACIÓ DE ÀLMA LLUCH,
11 ANOS, CEIP SANT RAFAEL

PER TOTS IGUALTAT



Alma 11 anys CEIP Sant Rafael

«Me lo contaron y lo olvidé. Lo vi y lo entendí.
Lo hice y lo aprendí»

(Confucio, filósofo chino, siglo VI-V a. d. C)

APARTADO CUARTO

¿Estamos preparados?

Un tema que me preocupa de forma especial, en cuanto a las personas con limitaciones funcionales para la práctica deportiva, a los clubes y federaciones deportivas y a la sociedad en general, concierne a la formación y capacitación de los profesionales (monitores, entrenadores, profesores...) que se encargan de diseñar, planificar, dirigir, desarrollar y potenciar este tipo de actividades. Hoy por hoy existe una casi nula oferta formativa para instruir, concienciar y sensibilizar a los profesionales de distintas áreas (educativa, sanitaria, social y deportiva) que promuevan, visibilicen y den a conocer el entorno del deporte y los beneficios que aporta la educación física a la persona con discapacidad, los mismos que aportan al resto de personas. No todos los contenidos clave de las competencias

hacen mención a la actividad física, tampoco al esfuerzo y la superación, a la cooperación y el respeto, a los hábitos saludables, a la conciencia del propio cuerpo, a la comunicación y lenguaje, a los valores, etc.

Entre todas las entidades de carácter deportivo consultadas en cuanto a los recursos de personal con los que cuentan para apoyar el deporte adaptado y/o inclusivo, sólo una minoría cuenta con personal titulado o experto en actividades deportivas para personas con discapacidad.

Jaume Torres, responsable del Centro de deportes náuticos Anfibios, pone el dedo en la llaga. Hay mucha dificultad para ponerse de acuerdo entre distintos organismos para fomentar la formación de profesionales. Censura que existan titulacio-

nes deportivas oficiales que no pueden convalidarse ni homologarse los conocimientos entre sí con diferentes entidades, por cuestión de competencias. Jaume añade que su gremio no se siente representado pues cuentan con la Federación Balear de Actividades Subacuáticas (FBAS) pero su desempeño en Ibiza es testimonial.

Evarist Ribas es maestro de Educación Física de alumnos de primaria y deportista. Tuvo la oportunidad de hacer sus prácticas formativas universitarias en un centro terapéutico, si bien admite que en cuantiosas ocasiones, los técnicos se forman por necesidad, es decir, cuando tienen casos especiales de cerca. En el colegio donde trabaja Evarist tuvieron un alumno con discapacidad visual y la ONCE, Organización Nacional de Ciegos Españoles, formó al profesorado para adaptarse al alumno. Una vez ese niño abandonó el centro educativo ya no continuaron con esa formación. Asimismo, Ribas considera que se debe tener muy presente que quienes tratan con el deporte-base ante todo educan y forman a personas, y no deportistas donde prima el rendimiento. Ribas respalda que, para que la sociedad siga avanzando hacia la inclusión deportiva, los técnicos deben ser capaces de poder ofrecer oportunidades. Y para ello deben estar bien formados sobre el mundo de la discapacidad. Sólo así, las experiencias de las personas con discapacidad en el ámbito deportivo serán gratas y positivas, elementos imprescindibles para que continúen en la práctica.

Matías Alzina, profesor de Educación Física en el IES Balàfia (Sant Llorenç de Balàfia), es consciente que un profesor que no tenga necesidad tampoco muestra un interés en la formación específica y continua. Por el contrario, sí que está dispuesto a recibir formación e información respecto a la discapacidad si en su aula tiene alumnado con NEE.

En definitiva, se requiere conocimiento para desarrollar habilidades, destrezas y capacidades de los deportistas con diversidad funcional. Confío plenamente en la buena disposición y capacidad creativa de los profesionales educativos y deportivos para adecuar sus conocimientos a las condiciones

particulares y características de los deportistas y del medio.

Es excepcional y, en extremo, puntual, en particular en el territorio insular donde residimos, la aparición de cursos de especialización sobre deporte y actividad física adaptada. Es cierto que existen materias relacionadas con las actividades físicas y los deportes adaptados (lo abordó más adelante) como en el título de grado en Ciencias de la Actividad Física y de Deporte, el Ciclo de Grado Superior de Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas (ofertado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional), o el bloque común de las nuevas titulaciones de técnicos deportivos de diferentes federaciones deportivas (regulado por el Consejo Superior de Deportes). Aún y con toda esa oferta formativa, es un hecho constatable que la formación específica en este ámbito dista mucho de la que considero oportuna y relevante.

En este sentido, Javi Martín, entrenador de baloncesto en silla de ruedas, afirma la conveniencia de dar mucho apoyo y mérito a las personas implicadas en iniciativas acerca del deporte adaptado, tanto para quienes deseen practicar como a organizadores y coordinadores deportivos.

Mar Box, maestra y terapeuta, me cuenta que la dificultad principal que explica la escasa oferta deportiva se halla en que las personas con diversidad funcional requieren, en muchos casos, de mayor atención por parte del técnico deportivo. Además, se requiere dotar y crear más recursos y medios para llevar a cabo esta atención específica. Por ejemplo, explica Mar, si un entrenador está capacitado para llevar a todo un grupo de jóvenes en un equipo de fútbol, se necesitaría la existencia de una figura de apoyo, es decir, personal especializado capacitado para sensibilizar, formar, acompañar e incluir a la persona con diversidad que desea participar en la práctica deportiva. Según la terapeuta, lo fundamental, previo a la formación, es que el técnico deportivo tenga voluntad e interés en la inclusión real y efectiva.

Juanjo Serra, organizador de eventos deportivos, es consciente que en Ibiza nunca ha habido tantos titulados superio-

res y monitores en EF. Si le añadimos que el colectivo de personas con diversidad funcional forma un grupo importante dentro de la sociedad, comprobamos que existe una ventana laboral para introducirse en el mundo del deporte adaptado. Según Serra, es necesario promover la creación de puestos laborales y no confiar todo el peso al voluntariado, el cual debería destinarse a un apoyo puntual y no permanente, año tras año, como ocurre en la actualidad. Asimismo, Juanjo da una serie de claves para resolver estas contrariedades. Para él, este fomento podría ser estructurado desde los clubs deportivos o las federaciones. Y si el problema está en la falta formativa de conocimientos específicos sobre la discapacidad entonces bastaría con tener interés en ampliar conocimientos sobre este ámbito. Juanjo es optimista y muestra convencimiento que en este ámbito, a pesar que hay mucho que hacer de aquí en adelante, oportunidades no faltarían. Es un terreno por explorar, revela Juanjo, en el que son necesarias nuevas estructuras que permitan acceder a esta formación específica, al igual que existen las actividades físicas y deportivas para otros colectivos: bebés, mayores, etc.

Lluís Lliteras, Técnico de Deportes del Patronato Municipal de Deportes del ayuntamiento de Ibiza hasta verano 2023, pronostica que un mayor segmento poblacional con posibilidad de participación en actividades físicas y deportivas permitirá, entre otras consecuencias, que haya una demanda de profesionales del deporte para cubrir toda esta futura demanda y la actual. El acceso al centro educativo del profesorado de EF, agrega Lliteras, está condicionado a las plazas que existen, mientras que hay campos que en un futuro muy próximo tendrán una expansión enorme. Lluís es optimista en tanto en cuanto la demanda hasta la fecha no será nada comparado con la generación actual que lleva practicando deporte toda su vida y que se sumará para alargar más su vida deportiva solicitando estos servicios.

En este apartado hablo de formación de carácter general

sobre temas relacionados con la discapacidad y el deporte. Pretendo ofrecer una visión panorámica de la actividad física y el deporte adaptado e inclusivo para personas con y sin discapacidad, estudiando sus adaptaciones metodológicas, del entorno y el material y de la tarea. Se trata de introducir contenidos específicos de formación continuada para la atención a las necesidades deportivas especiales para garantizar la práctica.

Soy partidario que, mientras se implementa un modelo estable y sostenible de acciones formativas continuadas (cursos, seminarios, talleres, etc.) con el objetivo final de ser un instrumento de mejora de la práctica profesional, en una fase inicial se podría dar una autoformación en grupo, es decir, facilitar un marco de intercambio de experiencias entre profesores, entrenadores, monitores, educadores, etc. Las comunidades de aprendizaje son grupos organizados formados por personas experimentadas que enseñan y dan respuestas a partir de la cooperación y la colaboración en experiencias, información y conocimientos de forma estructurada.

Luis González, persona apasionada donde las haya y vinculada a la Educación Física y a la docencia, me confiesa que para él esta sociedad, para todo, no sólo por la discapacidad, tiene dos caras: una esencia y una máscara, como en el teatro griego. Como las personas han decidido ser políticamente correctas se ponen la careta. A Luisón le tocó vivir los inicios cuando la discapacidad llegó al sistema educativo estandarizado (finales de los años 80), momentos duros de afrontar para defender los derechos de las personas con discapacidad: sin conocimiento, sin asesoramiento, sin apoyos, sin recursos. Entonces, la máscara fue: «estos niños hay que integrarlos». La realidad era: «¿qué hacemos con estos niños, sin tener ni idea de qué hacer?» En la universidad no les prepararon en conocimientos sobre la discapacidad y no sabía **cómo** enfrentarse a este reto, con alumnos con tal diversidad de perfiles.

No se trata de ser agoreros, todo lo contrario. Consciente del vacío formativo en nuestras islas, emprendí tareas para

acercar el conocimiento a los profesionales de la isla. Puse todo mi empeño, lo prometo, pero no fue suficiente: aún conservo un borrador, redactado en 2010 en unas cuantas noches de vigilia, de un dossier en el que se puede encontrar, según mi humilde opinión, un conocimiento mínimo, unas nociones y orientaciones metodológicas sobre las que sentar unas bases por las que empezar a formar un monitor en deporte adaptado e inclusivo. Con dicho dossier bajo el brazo establecí contactos desde una entidad sin ánimo de lucro con la Conselleria de Educación, mediante los planes de estudios cuatrienales, pasando por intentos desde sindicatos educativos. También a través de la Federació d'Esports Adaptats de Illes Balears... Todo sin éxito. Hice caso omiso a los consejos desde el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de las Illes Balears (COLEF) donde ya me advertían de los escollos administrativo-legales que podía encontrarme en el camino. Razón no les faltó.

Otras iniciativas a nivel balear cuajaron en un principio, para desvanecerse más tarde. En el curso académico 2015 / 2016 la Universitat de les Illes Balears (UIB) pone en marcha un título propio de experto universitario en actividad física y deporte adaptado, en colaboración con la Asociación de Parálisis Cerebral ASPACE Baleares. A fecha de hoy este máster ya no está disponible.

La Ley 2/2023, de 7 de febrero, de la actividad física y el deporte de las Illes Balears, destaca que las administraciones deportivas impulsarán las medidas adecuadas para favorecer la capacitación específica de técnicos y técnicas para la preparación deportiva de las personas con discapacidad, participen o no en actividades deportivas de competición (art. 17.g y art. 21.4). Dichas medidas han de ir enfocadas hacia:

- La formación específica, esto es, para conseguir una dinámica inclusiva, así como una correcta práctica y un proceso de entrenamiento apropiado es importante que, como primer paso, los responsables estén formados en la materia. Para ello existen formaciones específicas a técnicos deportivos, a los

responsables de las federaciones y al profesorado de Educación Física como, por ejemplo, la Cátedra Fundación Sanitas de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) de la Universidad Politécnica de Madrid con Javier Pérez en la dirección, la cual desarrolla una gran labor en las áreas de la investigación, la asesoría y la formación dentro de los programas formativos oficiales de las federaciones deportivas.

- Fomento desde la escuela. Gran parte de los profesionales que promocionan el deporte inclusivo proceden de centros educativos, puesto que está demostrado que inculcar este tipo de práctica deportiva desde la infancia ayuda a asimilar mejor los conceptos, así como la inclusión a todos los niveles. Así, cada vez son más los centros educativos cuyos docentes se forman en esta materia, especialmente aquellos responsables del área de educación física. La formación extraordinaria pone en relieve la personalidad de estos profesionales, ávidos de conocimiento por mejorar la educación de nuestros hijos y fomentar la participación del niño con diversidad funcional de una forma activa.

Antoni Pomar, desde la Federació d'Esports Adaptats de Illes Balears, reconoce que existe escasez en formación sobre educación física tanto en ámbito educativo como deportivo. Además, añade Pomar, tanto federaciones deportivas, con competencias en la formación sobre deporte adaptado, como clubes y entidades les falta la información para impartir conocimientos, específicos a los técnicos deportivos. En este sentido, el presidente de FESAIB me contaba que se van creando lazos de unión entre las federaciones deportivas convencionales y las federaciones de deportes adaptados para compartir dichos conocimientos.

Ramón Rosell, Coordinador de waterpolo del Club Natació Sant Josep (Sant Josep de Sa Talaia), cree que en su deporte hay mucho trabajo amateur por lo que los entrenadores deportivos disponen de escasa formación, y más aún teniendo en cuenta que pasan muchas veces más tiempo al día con los

niños que sus propios padres. La federación nacional implementa el curso de Entrenador Superior (privado, de 40-80 horas) pero no cumple con la normativa oficial del plan europeo Bolonia 2009, es decir, no tienen las suficientes horas reconocidas como para los grados medios o superiores.

Jaume Grimalt, jugador y entrenador de BSR del CB Binissalem, recuerda que desde hace tan sólo 2 años, para obtener la titulación de Entrenador de Baloncesto de 2º nivel, se recibe formación en basket adaptado. Esta asignatura de 8 horas de duración (4 teóricas y 4 prácticas) la imparte un árbitro de BSR en tema de reglamento y un entrenador de BSR en temas de metodología y táctica.

Sergi Cardona, Maestro nacional de judo y cinturón negro 5º DAN, me explica que la manera de enseñar ha cambiado y evolucionado. Y hay que adaptarse a las nuevas formas. Las artes marciales es el gremio deportivo que más formación ofrece a sus maestros.

Mi amigo **Juan Roig**, informático de profesión, incide en la escasa concienciación ciudadana producto de la falta de información sobre la discapacidad al conjunto de la población. Para Juan, el hecho de conocer un caso cerca de tu entorno cotidiano, hace que entiendas un poco más, no suficiente, sobre este mundo. Así, desconoce si hay suficientes recursos humanos o no. Sin embargo, estima que el servicio que prestan los profesionales va más allá que una simple preparación formativa o cubrir un horario laboral. Hay solidaridad, empeño, esfuerzo e interés por ayudar al colectivo de personas con discapacidad.

Como acertadamente refleja un implicado en el baloncesto base, **Juanan Domínguez**, y empresario del ámbito de la prevención de riesgos laborales, los proyectos quedan en manos de tan sólo personas anónimas, altruistas, emprendedoras, valientes y con visión humanista que, desde el punto de vista vocacional, sin dar por perdida la causa, se encomiendan a «todos los santos» y que tiran para adelante, sin esperar ni recibir apoyos institucionales.

Por todas éstas y muchas más razones, se antoja primordial

poner en marcha iniciativas formativas sobre generalidades elementales de la discapacidad y el deporte adaptado e inclusivo con el fin de dotar de recursos didácticos para capacitar a los técnicos en pos de ofrecer una amplia gama de oportunidades físico-deportivas de acceso universal.

Rocío Recio, Técnico en Integración Social en la Residencia y Centro de Día Can Raspalls (Sant Jordi), considera que la formación ha de ser continua porque las necesidades van evolucionando, la sociedad se va transformando, los recursos van cambiando. Se debe avanzar en mejoras y en proporcionar recursos para las personas con discapacidad y para los profesionales que los atienden.

Según relata **Marina Celis**, Asesora Técnica de Deportes del ayuntamiento de Sant Antoni de Portmany, ha vivido casos en instalaciones acuáticas donde los monitores eran reacios a trabajar con el colectivo con discapacidad, sobre todo por falta de conocimientos, aspecto subsanable pues existe, recuerda Marina, margen importante para trabajar y avanzar en este sentido. La falta de formación no puede ser motivo para no atender los casos de diversidad funcional.

Elena Gómez, Técnico del departamento de Igualdad y Diversidad de la Fundació Balear de l'Esport, reconoce que falta formación específica con los entrenadores y técnicos. Y añade que ésta debería ser práctica, eficiente y directa.

Toni Ramón, Concejal de Deportes del ayuntamiento de Santa Eulària des Riu, considera que la formación de técnicos deportivos, que ha de ser reconocida y homologada, siempre es positiva y más si está justificada por una necesidad que se está produciendo.

Javi Bonet, Director Insular de Deportes del Consell de Ibiza, destaca que en su trayectoria como entrenador de natación ha tenido la fortuna de coincidir en varios campeonatos nacionales ordinarios con campeonatos adaptados y debe admitir que aprendió más de esas experiencias que en todos los años de estudio de la facultad. Bonet considera que la necesidad formativa vendrá dada en gran medida por el interés del colectivo interesado a la hora de practicar una modalidad deportiva. Si hay

creciente demanda esto exigirá mayor y mejor nivel formativo entre los profesionales.

Desde el ayuntamiento de Sant Joan de Labritja, **Ángel Pascual**, Técnico de Deportes municipal, anima a todas las familias a que soliciten colaboración, aunque hay que reconocer que la capacitación del personal técnico es limitada para atender una posible demanda deportiva adaptada e inclusiva.

Entre las iniciativas que pondrá en marcha el ayuntamiento de Ibiza, coinciden **Lola Penín**, Concejala de Servicios Sociales, y **Ana Ferrer**, Concejala de Deportes, está la formación de los monitores de las piscinas municipales y que por no tener la apropiada, no pueden atender a las personas con diversidad funcional. El Departamento de Deportes ya ha incluido un presupuesto para formación a los técnicos municipales, quienes recibieron en noviembre 2023 la primera formación y hay más previstas.

Noemí Boned, Regidora de Deportes del ayuntamiento de Sant Josep de sa Talaia (hasta agosto 2021), me cuenta que desde el consistorio se está trabajando para dar píldoras formativas y de sensibilización acerca del deporte adaptado y coeducación, sobre todo en el ámbito de la igualdad de género, para los clubs deportivos del municipio.

Sara Santos, Técnico municipal de Deportes del ayuntamiento de Ibiza (desde julio 2023), me expone que hay un problema de base a nivel deporte nacional y es que hay entrenadores sin titulación o con escasa formación. Sara cree que faltaría profesionalización en todos los ámbitos del deporte. En este sentido, desde el ayuntamiento están procurando que los monitores de natación municipales tengan esa formación a través de cursos de la RFEN, específicamente en natación terapéutica y con personas con discapacidad.

Toni Suñer, Técnico de Deportes del Consell de Ibiza, indica que dicha institución no tiene competencias en formación para técnicos deportivos. Éstas recaen en la Dirección General de Deportes del Govern Balear. Una de las razones que Suñer intuye en el mundo del deporte adaptado para explicar la es-

casa oferta deportiva, más que en la falta formación de los técnicos, que también, la ve en la insuficiente vocación personal de este campo específico. La parte humana es fundamental.

La experimentada monitora de natación **Carolina Ribas**, desde hace más de 20 años trabaja en el Complejo Deportivo de Es Raspallar (Ibiza), me comenta que a nadar vienen varios grupos de personas con diversidad funcional: los de edad más temprana suelen ejercitarse con sus padres; otros, participan inclusivamente en una sesión convencional con monitor; y con otros se realiza un trabajo terapéutico más específico, en función de sus capacidades. Carol señala que generalmente se trabaja la vertiente más lúdica de la natación. Reconoce también que los monitores no poseen conocimientos específicos de todas las discapacidades. Como monitora, argumenta Carolina, nota que no les acaba de entender, que desconoce muchas facetas del alumno, que no avanza contigo. Y resuelve que con la ayuda de la experiencia de todos, la progresión sería más eficiente. La monitora se enorgullece cómo sus usuarios con discapacidad les hacen ver las cosas de diferente manera, con actitud positiva, siempre con buenas palabras y les ve agradecidos.

Con todo, **Joan Cardona**, profesor de ciclos formativos de Formación Profesional en Menorca, considera que el conocimiento de los técnicos deportivos ha de ir dirigido más hacia un estudio superficial de todo el deporte sin descuidar la base metodológica y de enseñanza pedagógica de los valores (inclusión, participación) más que al rendimiento del ganar / perder.

Para **Sergi Ramón**, maestro de Educación Física, la parte competitiva del deporte no educa. Antes que pensar en el resultado y el rendimiento, señala Sergi, hay que buscar los valores educativos del deporte (cooperación, esfuerzo, constancia, motivación, etc.). De poco o nada sirve si a una persona le gusta un deporte determinado si en la práctica no halla diversión, entretenimiento, disfrute, confianza, etc. Sergi Ramón reflexiona sobre lo que muchos se deben preguntar:

una persona con discapacidad ¿cómo puede realizar juegos o practicar un deporte? No debe asociarse que una persona en silla de ruedas no hace deporte por el sólo hecho que el ejercicio físico implique movimiento. De hecho, Sergi deja claro que hay gasto calórico aunque no lleve a un desplazamiento o movimiento físico.

Sol Muñoz, terapeuta ocupacional, aconseja que los entrenadores deportivos no vean el asesoramiento terapéutico de un profesional especialista en discapacidad (por ejemplo, un terapeuta ocupacional) como que se le está modificando sus métodos de entrenamiento ni imponiendo metodologías de trabajo. Sol lo ve como algo tan simple como pensar que se le está facilitando su tarea a la hora de entrenar a personas con discapacidad. ¿Cómo? Ayudando para que, en determinadas situaciones, adaptar el entorno para que esa persona con dificultades pueda estar integrada en el equipo o en la actividad. Estos casos también ocurre en el mundo educativo, no sólo en el deportivo, recuerda Sol.

Vanesa Rosendo, Gerente adjunta de AMADIBA Ibiza y Formentera, cree que en los últimos años se van dando pasos pero a un ritmo lento. Las personas con discapacidad van creando y encontrando grupos de referencia. La soledad que había para las familias y los usuarios va desapareciendo, entre otras razones, gracias a iniciativas deportivas e inclusivas, que ayudan a generar un lugar de encuentro. Vanesa considera que cuantas más opciones haya mejor se podrá elegir la que una persona con discapacidad pueda necesitar. La sociedad está concienciada pero falta interiorizar el conocimiento. En el ámbito educativo, continúa Rosendo, los maestros y profesores de centros educativos reciben asesoramiento específico sobre la discapacidad cuando tienen en su aula usuarios de nuestra entidad. Si esos casos los extrapolamos al entorno deportivo, falta formación específica para los técnicos deportivos. En definitiva, Vanesa apuesta por creer en lo que se hace y, con ello, transmitirlo. Hay que profesionalizar (más formación) este ámbito. Analizar para seguir creciendo y aportando

y todos unidos. Adaptarse a las circunstancias porque lo mismo no sirve para todos en un momento dado.

Priscilla Montserrat, desde la Fundación Handisport, con sede en Mallorca, considera que en formación la teoría la puedes encontrar en cualquier sitio, pero es la práctica la que te enseña. El equipo de la Fundación da cursos a empresas a diferentes niveles profesionales, y que sea útil para su ambiente de trabajo, para que se conciencien sobre el turismo inclusivo. Una vez las personas acuden a estas formaciones éstas provocan que piensen en el tema e identifiquen las necesidades que hay en su entorno. Todo esto va sumando para el cambio de mentalidad.

Las actividades formativas comprenden el conjunto de medidas y apoyos destinados a todos los futuros deportistas con discapacidad, con el fin de favorecer su desarrollo personal y social y para que avancen en la consecución de las competencias de cada etapa de su vida, en el marco de un sistema deportivo inclusivo. Las actividades varían desde revisar la bibliografía existente sobre metodologías inclusivas hasta conocer los niveles de clasificación funcional de las personas con discapacidad según su funcionalidad pasando por hacer una recopilación de estrategias metodológicas y recursos para dar atención a las personas con discapacidad.

El objetivo al que aspiro es que nos ayudemos unos a otros, a realizar tareas conjuntas, a hallar diferentes opciones de adaptación, a opinar, a negociar y a realizar valoraciones y evaluaciones conjuntamente. Sinceramente, opino que habría que dar mucho apoyo y mérito a toda persona implicada en iniciativas acerca del deporte adaptado.

Mi formación reglada no va más allá del Técnico Superior en ciclo formativo de FP (TAFAD). Como autodidacta que me considero, no tuve más opción que explorar horizontes con otras actividades formativas para adquirir conocimientos elementales y que, sumado a la experiencia acumulada en décadas, me permitió desarrollar un vasto entendimiento. La pri-

mera iniciativa formativa específica de deporte relacionado con el mundo de la discapacidad que ha habido en Ibiza fue el de Monitor Deportivo adaptado a Discapacitados Psíquicos, curso de 30 horas impartido por Paco Martínez, Licenciado en EF y especialista en enseñanza de Educación Especial, de la Fundación para la Prestación de Ayuda y Servicios para personas con Discapacidad Psíquica y personas Mayores y la Asociación Nacional de Deporte Especial (ANDE). Transcurría mayo del año 2000... A esta formación, por iniciativa de Antonio Conde (q.e.p.d.), fundador de ADDIF y genuino impulsor del deporte adaptado en Ibiza, recuerdo que asistimos 5 personas, uno de ellos fui yo y del resto creo que no continuaron su labor en Ibiza. Si a ello unimos una falta de preparación técnica de los profesionales, entonces hallamos la respuesta a muchos «porqués».

A propósito de Antonio Conde, aún recuerdo presente el tesón de un hombre sin conocimientos sobre deporte en pos de conseguir que su hijo, Antoñito, fuera uno más en la sociedad. Antonio hizo todo cuanto pudo y supo, con sus singulares métodos picó cuantas puertas encontró cerradas para que el deporte acogiera y aceptara a su hijo. Su labor fue la semilla de lo que hoy conocemos sobre el deporte y la discapacidad. Antes de él, fue la nada en Ibiza y Formentera.

Dario Gutiérrez, entrenador de natación y Director Técnico del Club Natación Eivissa, cree que los técnicos y monitores de natación en Ibiza no tienen formación específica en el ámbito adaptado e inclusivo acuático. Dario es Entrenador Superior de Natación por la Federación Española de Natación y no ha recibido formación sobre natación adaptada. Lo mismo opina Jordi Cardona, Técnico de Deportes del ayuntamiento de Santa Eulalia des Riu y entrenador del Club Atletisme Santa Eulalia, que advierte que hay falta de personal técnico deportivo para hacerse cargo y dinamizar las actividades deportivas adaptadas. El técnico municipal confirma que estos técnicos carecen de formación cualificada. Los técnicos deportivos que

no están formados específicamente tienen temor y desconfianza pues desconocen cómo tratar a las personas con discapacidad. No hay cursos formativos en Ibiza, sentencia.

Àlex Cardona, exjugador y entrenador de tenis, en estos momentos está cursando estudios para obtener la titulación de Técnico de tenis nivel 2, con asignatura sobre tenis adaptado, a través de la Federación Catalana de Tenis, puesto que en Ibiza hoy no es posible lograr esta titulación.

Enrique Mas, Director Deportivo del Club Náutico de Sant Antoni de Portmany, me informa que para vela y kayak adaptados se requiere más dedicación, con diferentes ratios monitor-alumno. Además, en vela existen 3 tipos de embarcaciones adaptadas: una para iniciación (contamos con una tipo raquero), una 2.4 mR y otra mixta Hansa 303. Kike Mas denuncia que en la isla no han tenido oportunidad de recibir conocimientos en deporte y discapacidad. Hoy por hoy, el Club Náutico cuenta con alumnos de los ciclos formativos superior (TSEAS) y medio (CAFDMN) en prácticas y que tienen preparación genérica en deporte adaptado.

Según María de la Rocha, Directora de la Asociación Pádel para Todos (ASPADO), pionera desde 2004, las escuelas deportivas de pádel en la asociación son impartidas por monitores especialistas en pádel adaptado y titulados por su asociación. Imparten 2 cursos de pádel adaptado al año, asiente De la Rocha, porque les parece tremendamente importante la formación de un monitor en deporte adaptado en saber y conocer las peculiaridades que puede tener una persona con discapacidad. Hay que plantear una serie de ejercicios para que ellos puedan golpear la pelota sin que se sientan frustrados en ello.¹⁰

Esteve Cánovas, Profesor de EF en el IES Xarc (Santa Eulalia des Riu), admite que los profesores necesitan algo que les enganche, puesto que la información existe, pero han de poner el foco, alguna cosa les ha de redirigir hacia el deporte inclu-

¹⁰ ASPADO 21 junio 2014.

sivo: la conciencia. Esteve apunta que estaría bien que fuera institucionalmente, bien en la educación bien en la actualización de conocimiento que recibe el profesorado, que fuera un tema con más ayuda y recursos. Porque, recuerda Esteve, es cada profesor quién de forma particular ha de buscarse la formación específica en materia de deporte adaptado o inclusivo. Este docente hace autocrítica y reflexión, aspecto que le honra. Como profesor es consciente de la discapacidad en el aula aunque la reservan en un segundo plano. Ha tenido casos en su aula, expresa, que parece que siempre piensa primero en el gran grupo y luego en el reducido grupo de alumnos con discapacidad. Hay que hacer un cambio de paradigma y reconoce que es el primero que le cuesta hacerlo.

Marta Roldán, profesora de EF del IES Balàfia (Sant Llorenç de Balàfia), reconoce que los contenidos aprendidos en la facultad no son suficientes para poder ejercer en el mundo del deporte adaptado. Tampoco se vislumbra éste como una posibilidad de salida laboral para el estudiante recién licenciado. Además, las actividades formativas del Centro de Profesorado de Ibiza no contempla esta temática. Roldán hace hincapié en que el profesorado se ha de mover por un interés personal y motivacional para aprender a tratar a las personas con diversidad funcional. Para la veterana profesora, que habrá visto y estado en mil y un lances diferentes, no es complicado interaccionar con personas con diversidad funcional, tan sólo es cuestión de empatía y de ver a la persona y no a la discapacidad.

Loli Escandell, Jefa de Estudios y profesora de pedagogía terapéutica del CEIP Sant Ciriac (Santa Eularia des Riu), señala que a los alumnos de Enseñanza Primaria se les da mucha información, por lo que aumenta el nivel de concienciación en los niños. No obstante, la formación específica del profesorado se da de forma particular, según la motivación, curiosidad e inquietud que tenga cada uno, remarca Escandell.

En esta misma línea comenta **Tomeu Isern**, profesor Educación Física del IES Binissalem (Mallorca) que en el Centro de

Profesorado no hay cursos formativos temáticos en materia deportiva y discapacidad. El profesor de EF sólo tendrá interés y sería curioso con la actividad física adaptada si surgiera necesidad. La discapacidad debería ser un tema que se tocara transversalmente, opina Isern.

Margalida Marí, Directora del IES Balàfia (Sant Llorenç de Balàfia), percibe positivamente a nivel de sociedad una toma de conciencia, la gente se da cuenta de las discriminaciones de determinados colectivos, han dejado de ser temas «tabú», se habla más de ello y la discapacidad ya forma parte integrada de nuestro entorno habitual y ser conscientes de la necesidad de realizar un cambio. Sin embargo, esta concienciación no se ve reflejada en la adquisición de medidas, y ese cambio no acaba de llegar.

El deporte modificado, un recurso metodológico

Es evidente que las personas con deficiencias presentan dificultades de aprendizaje, relación, etc. asociadas a sus limitaciones de tipo intelectual, sensorial o motor. Sin embargo, éstas por sí solas, no pueden ni deben justificar limitaciones en las posibilidades y oportunidades para aprender, jugar, relacionarse... El grado de ajuste del contenido, la secuencia y la forma de enseñar, serán los que determinen su integración en nuestra sociedad.

Lo que pretendo significar es que la mayor parte de las dificultades para la práctica deportiva se pueden compensar por medio de una intervención modificada y/o adaptada al nivel de las personas con esas deficiencias. Adaptar los medios a nuestro alcance (objetos, contenidos, métodos de enseñanza, organización del grupo, evaluación...) para ajustarse a las necesidades no es tarea fácil. Requiere de orientación y asesoramiento de grupos expertos en materia de formación específica y criterios comunes de intervención. ¡Nada es imposible! La estrategia de actuación formativa ha de estar fundamentada en una serie de criterios para guiar la toma de decisio-

nes con respecto a qué es lo que el individuo puede hacer, y no pensando en qué es lo que no puede hacer. Se tratará, en cada caso, de adaptar, limitar o eliminar las actividades que comporten un cierto riesgo y de aconsejar y potenciar aquellas más beneficiosas.

Vicent Marí, fotógrafo del Diario de Ibiza, cree que en el ámbito de la discapacidad hay personas poco preparadas para desempeñar cargos de gestión y deportivos, y en cambio, hay otras que no tienen otra alternativa de estar en esos puestos porque no hay nadie más que lo quiera hacer.

El currículo de Educación Física de las Illes Balears, tanto en primaria como en secundaria (Decreto 125/2000 de 8 de septiembre) en su introducción hace referencia a la siguiente idea: la atención a la diversidad debe estar siempre en el punto de vista del profesorado. Las diferencias individuales deben ser el punto de partida del proceso educativo y la referencia a la hora de hacer cualquier valoración. El nivel de prestaciones físicas y de habilidades motrices es dispar y cada individuo progresará en cierta medida. Es necesario que se fomente que los niños a los que atendemos tengan la oportunidad de aprender de sus capacidades y limitaciones. Sería tremendamente eficiente suscitar una mirada más positiva hacia la discapacidad y las distintas capacidades, no tanto en los déficits, que puede tener una persona para funcionar y participar en el entorno. Ése es el gran reto: la capacitación del entorno social.

Toni Riera, fisioterapeuta y con un máster en Salud y Deporte, desvela que no existen protocolos específicos para la discapacidad para valorar las capacidades del individuo para la práctica deportiva saludable. En fisioterapia se establecen escalas y baremos de valoración, entre ellas la escala de calidad y cantidad de movimiento de una articulación. Riera me indica que también disponen de otras medidas globales, como por ejemplo las que realizan a personas de avanzada edad, en las que engloban estudios de nivel equilibrio. A partir de aquí, se mide y determinan los efectos del deporte antes, durante y después de realizarlo. Para personas con déficit

cognitivo, Toni asegura que debe haber escalas de valoración aunque él no las emplea puesto que no ha atendido a pacientes que le hayan planteado la necesidad. Entre otras razones, su ocupación laboral ha estado enfocada en los últimos años hacia programas de actividad física para personas mayores para evitar riesgos de caídas, y hacia la preparación post-parto para mujeres. Este fisioterapeuta considera que más allá de los ejercicios específicos que aplica su paciente para rehabilitarse, su trabajo no consiste en dotar de medidas para la actividad física una vez superada la rehabilitación del paciente. Es decir, él pierde a ese paciente como tal, no hay seguimiento tras el alta médica. Toni Riera distingue si la escala de valoración de las capacidades de un deportista la realiza un licenciado en Ciencias del Deporte. Entonces, continua Riera, es probable que vaya más enfocada al nivel fisiológico del esfuerzo (consumo oxígeno, frecuencia cardíaca, etc.), a las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, etc.) y las habilidades motrices elementales (saltos, giros, empujes, desplazamientos, etc.). Así, con los datos recogidos en estos patrones de valoración, se evaluaría si el individuo es apto o no para realizar un ejercicio o actividad deportiva determinada. Se trataría de una graduación derivada hacia el deporte adaptado, sostiene este fisioterapeuta.

Oliver Marí, fisioterapeuta, trabajó un tiempo en un centro ecuestre y le sorprendió positivamente la relación de los caballos con niños con deficientes motoras, con reacciones favorables en la espasticidad, relajación muscular.

El coordinador de servicios de la Asociación de Personas con Necesidades Especiales de Eivissa y Formentera, Pablo de la Fuente, valora la formación de técnicos en iniciativas deportivas para personas con discapacidad y cree que no es tan complicado. APNEEF es partidaria de colaborar con ellos para que conozcan los aspectos básicos sobre cómo afrontar la situación de la discapacidad, asumiendo las competencias básicas de cada individuo y ver cómo se integran. Para avanzar en la inclusión, de la Fuente considera que sería necesaria más

colaboración entre entidades multidisciplinares: no como AP-NEEF, que defiende el área terapéutica y rehabilitadora; no como el club, que defiende el deporte federado; no como la institución pública, que defiende la prestación de servicios, sino que la mejor fórmula es uniendo fuerzas entre todos.

Joan Antoni Ortiz, estudiante del grado Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Valencia, asegura que el 80-90 % del enfoque universitario en la formación va encaminado a la docencia. En la facultad donde estudia el plan de estudios incluye en 4º curso de grado una asignatura optativa que trata íntegramente sobre el deporte adaptado. Aunque, como dato curioso, Joan Antoni menciona que tiene un valor de sólo 4,5 créditos ECTS. Asimismo, en 3º curso también hay una asignatura donde se realizan prácticas deportivas adaptadas en disciplinas específicas. En las prácticas externas que propone su facultad estuvo en contacto con Mediterranean Surf, escuela de surf de Valencia, y su proyecto inclusivo Kind Surf.

Con la inestimable cooperación de Fernando Pérez, promotor de *Estudia Deporte*, portal web especializado en formación deportiva, elaboramos una completa relación de la oferta en titulaciones oficiales de técnicos de nivel de formación deportiva regulados por el Ministerio de Educación donde figuran en sus respectivos planes de estudios asignaturas sobre deporte y discapacidad. He aquí:

Grado Universitario de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFYD) impartido por el Centro de Enseñanza Superior Albert Giménez (Palma de Mallorca) cuenta con una asignatura opcional sobre Deporte e inclusión y 1 asignatura opcional sobre Actividad Física y Salud para Personas con Discapacidad.

Grado Superior Formación profesional de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS) cuenta con una asignatura sobre Actividades físico-deportivas para la inclusión social (60 horas, 6 ECTS).

Grado Superior Formación profesional de Técnico Superior en Conducción de Actividades Físico-deportivas en el Medio natural (TECO) cuenta con una asignatura sobre Actividades físicas para personas con discapacidades (65 horas)

En los cursos oficiales de **Técnico Deportivo** disponibles en Illes Balears tan sólo en las modalidades deportivas de Vela, Atletismo, Salvamento y Socorrismo, Buceo deportivo y Baloncesto hay asignaturas específicas sobre discapacidad, deporte adaptado o inclusión.

Técnico deportivo Grado Medio diferenciados en Ciclo Inicial de nivel 1 y Ciclo Final de nivel 2, el bloque común cuenta con 1 asignatura sobre Actividad física adaptada y discapacidad (5 horas).

Técnico deportivo Grado Superior de nivel 3, el bloque común cuenta con 1 asignatura sobre Actividad física adaptada y discapacidad (5 horas), mientras el bloque específico cuenta con una asignatura sobre deporte adaptado

En los cursos **Enseñanza Deportiva en Periodo Transitorio**, es decir, las acciones formativas bajo la supervisión del Consejo Superior de Deportes (CSD) en proceso de implantación como titulaciones oficiales, hay varias disciplinas deportivas con asignaturas relacionadas con el deporte y la discapacidad: Bádminton, Baile deportivo, Billar, Boccia, Boxeo, Ciclismo, Fútbol Americano, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Golf, Hockey hierba, Hockey sala, Hockey sobre patines, Judo, Karate, Kiteboarding, Lucha Olímpica, Natación, Natación Sincronizada, Natación Saltos, Orientación y raid de Aventura, Pádel, Parapente, Patinaje velocidad, Patinaje artístico, Patinaje en línea, Pelota frontón, Piragüismo, Rugby, Squash, Surf, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Tiro Olímpico, Triatlón, Voleibol, Waterpolo. De todos ellos, los cursos formativos disponibles son de las disciplinas: Pádel, Kárate, Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Piragüismo, Triatlón y Tiro Olímpico.

Para que el lector tenga muestras de sendas ofertas forma-

tivas en Ibiza, al margen de las titulaciones deportivas, sobre deporte y discapacidad, a continuación se las presento:

Programa Deporte Inclusivo en la Escuela DIE

El Programa DIE se compone de una serie de acciones educativas e inclusivas y recursos didácticos (todos ellos en una plataforma online), dirigidos al alumnado de Primaria, Secundaria y Bachillerato y al profesorado de Educación Física, así como a técnicos deportivos y sus deportistas en la iniciación deportiva.

Programa desarrollado por la Cátedra Fundación Sanitas de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), colaboración entre la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y la Fundación Sanitas.

Desde la Cátedra se ofrece la información clave sobre el deporte, los deportistas con discapacidad que pueden participar y sus características, la posible modificación del reglamento, la relación del deporte con el movimiento paralímpico y aquellas condiciones necesarias para la práctica.

Este programa lleva establecido en Ibiza desde septiembre de 2021 –hablaré más de ello en el [Apartado séptimo. Hacia la inclusión](#)–.

Asociación HASZTEN

Esta entidad nace en Getxo (Vizcaya) en noviembre de 2014 con la vocación de impulsar la iniciación deportiva y de actividad física en el colectivo de niñas y niños con diversidad funcional en la provincia de Bizkaia. Hoy cuenta con 300 deportistas.

La idea inicial surgió de la necesidad de varias familias de llenar lo que para ellos era un vacío dentro de la oferta deportiva tanto asociativa como federativa.

En junio 2021 estuvieron en Ibiza impartiendo píldoras informativas sobre concienciación y sensibilización hacia el deporte adaptado en colaboración con el club CRIC Ses Salines de baloncesto.

No es mucha la variedad formativa con contenido en deporte y discapacidad que se haya impartido en Ibiza y Formentera.

Tan sólo recuerdo algunos:

Voluntariado deportivo, organizado por el ayuntamiento de Santa Eulalia (noviembre 2019)

Carreras y eventos deportivos, organizado por el ayuntamiento de Ibiza (febrero 2019)

Personal Auxiliar Habilitado, organizado por FEBME, Federación Balear de Montañismo y Escalada (enero 2019)

Curso de Monitor de Apoyo a niños con NEE, módulo *Juego y deporte adaptado*, organizado por APNEEF (abril 2017) **Hidroterapia**, impulsado por APNEEF Formentera (noviembre 2013)

Voluntariado y discapacidad, organizado por el ayuntamiento de Sant Antoni de Portmany (2006)

Utilización del medio acuático en personas con discapacidad intelectual, impartido por la Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Española de Natación (marzo 2004)

Monitor Deportivo Adaptado a Discapacitados Psíquicos, impartido por la Fundación ANDE (mayo 2000)

Toni Roselló y Nieves Marí tienen una hija con Síndrome de Down. Ninguno de los dos perciben que los técnicos deportivos tengan suficiente formación al respecto de la discapacidad. El matrimonio no niega, por supuesto, de la buena voluntad y predisposición de las personas que dinamizan las actividades deportivas pero hay que reconocer que no poseen los conocimientos ni tienen una preparación adecuada. Recuerdan que su otro hijo, sin discapacidad, cuando era pequeño, tenía pobres habilidades motrices, con movimientos torpes. Toni y Nieves pusieron todo de su parte para que practicara algún deporte, ya que esto lo consideran fundamental. Su hijo pasó por varias disciplinas como tenis, natación, atletismo, karate... y en ninguna de ellas se sentía motivado. Sus padres echan en falta, y habrían agradecido muchísimo, que algún monitor le hubiera sabido motivar.

Dani Ferrer, Educador Físico y Deportivo, asegura que el profesorado no tiene al alcance de la mano los contenidos específicos sobre deporte y discapacidad. Estaría encantado que

se incluyese a nivel de curriculum en los centros educativos. Por lo tanto, añade Dani, ejecutar unidades didácticas sobre deporte adaptado en el aula antes que nada debe surgir del propio interés particular del profesor. De ahí radica la importancia, por ejemplo, de la plataforma de contenidos, anteriormente explicado, del *Programa DIE*, que nutre las sesiones adaptadas e inclusivas en las aulas. En su caso, indica este profesor de EF, ha tenido la oportunidad de impartir clase el módulo de Grado Superior de TAFAD en un centro de Mallorca en el que ha podido usar el material didáctico que proporciona este programa, unido a la visita al centro de los consagrados deportistas **Joan Munar** (atleta velocista con déficit visual), **Xavi Torres** (nadador excepcional con discapacidad física), entre otros.

Pere Planells, maestro de Educación Física, considera que los profesores y maestros no tienen suficiente preparación para atender toda la diversidad. Los profesores necesitan un equipo multidisciplinar alrededor. En cuanto se ha visto obligado a solicitar ayuda externa, no vinculada a Educación, esto es, servicios que dependan de las instituciones públicas o Sanidad, se ha topado con que los departamentos trabajan muy por separado. Él propondría crear una red común y trabajar en coordinación.

Virginia González, profesora de EF, ostenta títulos, másters, Suficiencia Investigadora, etc. que le abren puertas. No obstante, para esta brava leonesa, cuando uno se va haciendo mayor, se da cuenta que el verdadero conocimiento se lo dan los años y la experiencia. A ella le ha pasado en el deporte adaptado. Desde sus inicios como profesora, al tratar con alumnos con discapacidad, a Virginia le sorprendió gratamente lo que puede aprender de ellos. Ahora está estudiando Psicología porque, tras tantos años como docente, le apetece decantarse hacia la psicología, especialidad deportiva, no la que está enfocada hacia el rendimiento, sino más bien hacia deportistas que sufren traumas de cualquier índole, entre ellos, la discapacidad. Esta docente reconoce que si ya cuesta

que haya formación deportiva generalizada cuanto más difícil es que haya en materia específica como el deporte adaptado. Considera fundamental compartir el conocimiento para que todos nos podamos enriquecer. Ella viene de esa generación de estudiantes donde la información es abierta y donde todos comparten la que disponen. Y añade, cuando falta el conocimiento apropiado, a la gran mayoría de la sociedad si se le plantea dinamizar un grupo con discapacidad, encontrarse con ello cara a cara, su primer pensamiento y reacción es ¡qué miedo! ¿cómo lo va a hacer? El temor a lo desconocido o le asusta y paraliza porque no sabe tratarla o se lo toma como un reto que acaba gustándole. Y si luego te pones a investigar, entras en contacto con ese mundillo y te das cuenta que tampoco es tan complicado y encuentras las adaptaciones que hay que hacer. Fracasar es aprender a subir un escalón más para alcanzar el éxito, me recuerda. Aprender es la clave para aprehender y comprender.

En la parte que viene del libro a continuación entenderemos mejor, desde una perspectiva global, los planes, acciones e intervenciones desde las instituciones públicas y principales organismos autonómicos.

"IGUALTAT"
ILUSTRACIÓN DE REBECA CÓRCOLES,
11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL



Igualtat
Rebeca Córcoles

«La victoria siempre es posible para la
persona que se niega a dejar de luchar»

(Napoleon Hill, escritor estadounidense, 1883-1970)

APARTADO QUINTO

Hablemos de las Illes Balears

El Dictamen 14/2009 del Consejo Económico y Social sobre el deporte en Illes Balears en 2008 fue elaborado por la falta de análisis en materia deportiva, a petición de la Conselleria de Deportes del Consell de Menorca. En dicho informe, uno de los 12 temas estipulados es el deporte y la discapacidad, en el que pueden observarse una serie de conclusiones al respecto:

Primero Debe existir una especialización y la regulación laboral de los profesionales que trabajan con las personas con discapacidad, desde el punto de vista deportivo y de ocio. El hecho de que muchas actividades funcionen con voluntariado puede ser, desde el punto de vista social muy positivo, pero desde el punto de vista normalizador puede resultar discriminatorio.

Segundo Se detecta una necesidad de formar a los profesio-

nales del deporte hacia la atención a la diversidad. La sociedad no es homogénea, sino que es diversa, y es una cuestión ética y de justicia el hecho de que cualquier persona pueda tener la oportunidad de practicar el deporte o actividad física que más le interese.

Tercero Se debe conseguir aumentar progresivamente la oferta deportiva dirigida a las personas con discapacidad, tendiendo hacia una oferta generalizada que posibilite que cualquier persona pueda realizar cualquier actividad física o deportiva.

Cuarto Se considera que es trabajo esencial de todos el hecho de eliminar las barreras arquitectónicas y aplicar la normativa vigente para posibilitar que una persona sea diferente (como lo somos todos), pero que no se sienta discapacitada.

Quinto Contemplar y equiparar al mismo nivel de importancia y participación del deporte para personas con discapacidad que el deporte ordinario, ya que es un derecho que cualquier persona pueda disfrutar de los beneficios del deporte, a todos los niveles (físico, psicológico y social).

Sexto La inmensa mayoría de programas deportivos no contemplan la participación de las personas con discapacidad, por lo que se propone el aumento progresivo de la oferta dirigida a personas con discapacidad.

Desde aquí lanzo una cuestión al aire: ¿difiere mucho la situación actual de la ya advertida en 2008? Que cada lector extraiga sus propias deducciones.

A nivel nacional, sin ser cifras fiables del todo, se estima que entre todas las personas con discapacidad, sólo un 7 % - 10 % practica algún tipo de actividad física. En Ibiza calculo que la proporción es inferior del 5 %. Y en el deporte inclusivo ese porcentaje es mucho menor. En la actividad física y deportiva adaptada se necesitan personas y organismos que lideren el empuje. Y líder no es aquél que se le admira sino aquél que hace mejores a los demás. Aquél que, con su ejemplo, ayuda a levantar el nivel de autoexigencia de cuantos nos dedicamos a este mundo.

Como analiza un buen amigo mío, un faro tan sólo debe preocuparse de emitir luz para guiar, esperando que los barcos lo tomen como referencia. Si hay tormenta, olas en el mar o los barcos se pierden y naufragan ya no depende del faro. No pocos organismos, entidades e instituciones tienen la capacidad de capitanear ese impulso en Illes Balears, entre ellas, las federaciones deportivas podrían realizar sus mejores esfuerzos para adaptar sus reglamentos y competiciones para permitir la práctica inclusiva de deporte. También los medios de comunicación y las redes sociales podrían tener el deporte adaptado e inclusivo más presente. Y qué decir de las administraciones públicas, con poder y competencias para respaldar, normalizar e impulsar la práctica deportiva especial e inclusiva.

Los poderes públicos tienen la responsabilidad y la capacidad, según refieren sus políticas activas, de ser parte movilizadora en los derechos de las personas con discapacidad a practicar deporte... aunque nada más fuera por cumplir con el artículo 30.5 de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (diciembre 2006) de la ONU y ratificada por el estado español en 2008 (BOE de 21 de abril) y tomada como marco deferencial por la Ley 26/2011, de 1 de agosto, de adaptación normativa a la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad internacional.

Son múltiples y diversas las fuentes y las referencias en torno al deporte de las personas con discapacidad, tanto desde el punto de vista normativo de las condiciones necesarias para la práctica (participación, accesibilidad, productos de apoyo, etc.) como a las políticas impulsadas, esto es, planes de actuación recogidos e identificados en nuestra Comunidad Autónoma, que amparan, apoyan y rigen los derechos de las personas con discapacidad a practicar deporte. No es mi intención aburrir al lector, sin embargo, es justo recordar algunos trazos gracias a los cuales no estamos indefensos. A principios del año 2021 –febrero para ser más precisos– el Congreso de los Diputados de las Cortes Españolas aprobó la declaración del deporte como actividad esencial, cuestión de interés general. Asimismo, se espera que en la futura Ley del Deporte, que sustituirá a la actual (de 1990) se dé un importante impulso al deporte inclusivo como elemento de integración, a la vez que dan la protección a las personas con discapacidad que la antigua ley suprimía. Según las mejoras del anteproyecto de la nueva ley del deporte aprobadas en noviembre 2020, es un hecho el impulso, apoyo y visibilidad de este colectivo. Esta ley fomenta la creación de programas que promueven el estímulo, apoyo y visibilidad de este colectivo. Una de las medidas que deben adoptar las federaciones deportivas, a partir de esta nueva ley, es la creación de una comisión específica de deporte inclusivo que genere el impulso.

En las Illes Balears, la Ley 14/2006, de 17 de octubre, del de-

porte en las Illes Balears, se refiere al deporte para todos y nos anima y recuerda que todos, absolutamente todos, cabemos en el barco y tenemos oportunidad y posibilidad de practicar nuestro deporte preferido. El artículo 23 sobre Deporte adaptado destaca que las administraciones deportivas promoverán y fomentarán la práctica de la actividad física y deportiva de las personas con discapacidad.

Carles Gonyalons, Director General de Deportes (Conselleria de Asuntos Sociales y Deportes del Govern Balear) hasta mayo 2023, ratifica que el deporte es una herramienta fundamental como elemento de transformación social. En base a este postulado dos son los ejes principales en los que viene trabajando la Conselleria de Asuntos Sociales y Deportes los últimos años: deporte e igualdad, en especial, referente a la mujer y deporte e inclusión social a todos los niveles. En esta línea de trabajo se encuentra el ámbito deportivo adaptado. Al mismo tiempo, Gonyalons garantiza que se está trabajando en el borrador de una nueva Ley del Deporte (la vigente data del 2006) y en los próximos meses pasará a exposición pública para las correspondientes alegaciones y aportaciones. Según Gonyalons, esta nueva ley ampliará su cobertura a la actividad física y el deporte y no solamente al deporte como hasta la fecha. Evidentemente, también abarcará el deporte adaptado e inclusivo, destaca el Director General. Es un reto y una gran oportunidad que se nos plantea con esta nueva Ley del Deporte.

Al hilo de lo apuntado con el Director General de Deportes, actualizo al lector los datos. Recientemente esta ley (14/2006) ha sido sustituida por la Ley 2/2023, de 7 de febrero, de la actividad física y el deporte de las Illes Balears, en la que se recoge que los últimos años la práctica deportiva se ha extendido a gran parte de la población producto del dinamismo constante del sector deportivo. En definitiva, se trata –y cito textualmente– de ajustar la normativa a la realidad social actual. ¿Cómo? Garantizando la no discriminación por razones de discapacidad en la práctica de la actividad física y el deporte (art. 3 y 17 Ley 2/2023, de 7 de febrero, de la actividad física y el deporte

de las Illes Balears), y favoreciendo ésta a determinados colectivos, entre ellos las personas con discapacidad, como herramienta fundamental de inclusión social. En la actual Ley 2/2023 se ha modificado y actualizado notablemente la referencia al fomento deporte adaptado en Illes Balears, ampliándolo en temas como accesibilidad, formación técnica, asociacionismo, ayudas al deportista, etc (art. 21 Ley 2/2023, de 7 de febrero, de la actividad física y el deporte de las Illes Balears).

Me hallo en un mar de dudas. Ahora me surge una pregunta: ¿cuál es el paso clave a dar? Andoni Valencia, presidente del club AD Half Triatlón y metido en el mundo organizativo y federativo del triatlón, lo tiene claro. Para él el paso siguiente para avanzar sería plantear la realidad tal cual es a las asociaciones, entidades y a las instituciones públicas, viviendo el presente y mirando el futuro... pero no muy lejano. Con el fin de impulsar estrategias relacionadas con el deporte adaptado el estímulo ha de proceder desde 3 ejes principales: el deporte, la sanidad y la enseñanza.

Al margen de quienes sean los que promuevan estas estrategias, las instituciones deberían implicar a estos tres pilares básicos. Entre las recomendaciones generales que podrían plantearse a las instituciones públicas serían las de dotar recursos, apoyos y condiciones para garantizar el derecho de las personas con discapacidad al acceso a la práctica deportiva.

Los pasos han de ir encaminados tanto para que las entidades cuenten con los recursos humanos profesionales necesarios, cualificados y especializados, como para proporcionar y acompañar a las personas usuarias en una práctica deportiva diversa, de calidad e inclusiva, como para que dispongan de materiales y productos de apoyo necesarios y que se faciliten y habiliten espacios y recursos comunitarios.

No me cabe duda que para conseguir esto se me antoja imprescindible incluir a las personas con necesidades de apoyo en todos los estudios, estadísticas e informes sobre el deporte y la práctica deportiva.

El Director General de Deportes (hasta mayo 2023), Carles Conyalons, me indica las acciones detalladas sobre deporte y discapacidad que lleva a cabo la Conselleria. La primera son las líneas de subvenciones económicas: una específica para material adaptado para deportistas y clubs deportivos, y otra propia para proyectos deportivos e inclusivos no puntuales sino con continuidad. La segunda se trata de la Fundación para el Deporte Balear, organismo adscrito al sector público instrumental vinculado a la Dirección General de Deportes, tiene como función principal la tecnificación de deportistas de alto nivel en Illes Balears si bien también hay áreas dedicadas al deporte y mujer y al deporte inclusivo y adaptado. Contaré más de este organismo un poco más adelante en este apartado.

Mientras tanto, en Formentera, Paula Ferrer, Consellera de Deportes del Consell de Formentera (hasta mayo 2023) se lamenta que el hecho de ser una isla menor complica, y mucho, el trato con las federaciones territoriales, como por ejemplo el dato que en Formentera no hay delegaciones federativas insulares y las gestiones se centralizan desde Ibiza. Es una distancia que dificulta que el Consell de Formentera se dirija abierta y directamente con las federaciones. Si el Consell aspira a obtener recursos federativos sólo con el aval de los números cuentan con pocas opciones debido a las particularidades insulares. No obstante, Ferrer considera que, llegado el caso de plantear necesidades, carencias y propuestas, éstas les llegan presencialmente a través de las asociaciones sociales y los clubs deportivos.

En el último listado de federaciones autonómicas registradas en la Dirección General de Deportes del Govern Balear, actualizado a 20 de febrero de 2017 hay inscritas 49, de las cuales existen siete deportes en los que hay personas con discapacidad integradas en las ligas y campeonatos escolares. Estos deportes son los siguientes: kárate, atletismo, atletismo (cross), natación, gimnasia rítmica, fútbol sala y baloncesto.

Eduardo Fernández, Delegado para Ibiza y Formentera de

la Delegación de Petanca de Illes Balears, asegura que las delegaciones y las federaciones existen porque hay deportistas y se deben a ellos. Los responsables federativos han de estar abiertos y dispuestos a acoger cuantas personas estén interesadas en la práctica deportiva e invertir en preparación para formar a técnicos.

Pablo Hempler Villanova, deportista con discapacidad, reivindica que para avanzar en deporte adaptado los esfuerzos deberían centrarse en la constitución de un organismo que fuera el nexo, el punto de unión, y que pusiera en contacto entre ellas, de forma coordinada, a todas las personas y entidades con interés en el deporte adaptado. La gente, en general, no dispone de suficiente información sobre la posibilidad de practicar deporte adaptado, se queja Pablo. Y termina expresando: con esta idea, con ese trato directo, ¿no pondríamos las cosas más fáciles a las personas con discapacidad para participar en el deporte? En los mismos términos que Hempler Vilanova se maneja Martina Greef, periodista, profesora de alemán y técnico deportivo de kayak, quien estaría a favor de crear un organismo de profesionales vinculados al deporte y la discapacidad que orienten en términos de deporte y actividad física adaptados a los centros educativos.

Jordi Cardona, Técnico municipal de Deportes de Santa Eulària des Riu, también considera que para encontrar soluciones a la situación que vive Ibiza con el deporte adaptado propondría que todas las federaciones deportivas se reuniesen con representantes de los ayuntamientos y Consell de Ibiza, con el fin de avanzar en acuerdos comunes.

Ernesto García, responsable de selecciones nacionales, Director del Centro de Tecnificación de Illes Balears y colaborador del Club Bádminton Pitiús de división de honor, tiene una visión longitudinal del deporte, es decir, que va mucho más allá que la propia dimensión competitiva y el rendimiento. Desde la federación nacional apuestan por una coordinación común con el bádminton adaptado, una vez que se han integrado sus competencias. No obstante, se lamenta Ernesto que no existan

en las Illes Balears torneos de bádminton adaptado porque no cuentan con licencias deportivas de jugadores que lo practiquen, si bien cabe la posibilidad que éstos tengan licencia federativa ordinaria aún cuando tengan diversidad funcional. En este sentido, el bádminton es inclusivo, dictamina.

Mauro Crassi, coordinador del programa EIE (*Escola Inclusiva d'Eivissa*) en Ibiza, cree que el deporte adaptado está a años luz del deporte convencional, las federaciones de deporte adaptado no van de la mano de las federaciones de deporte convencional, sin una relación ni comunicación estable. Ello se traduce con que existe una estructura institucional que fomenta el deporte adaptado pero a su vez no hay una facilidad clara de la personas con discapacidad para acceder al deporte. Un ejemplo está en que una federación deportiva no tiene la obligación de introducir en los cursos que ofrece un contenido relacionado en discapacidad. ¿El motivo? No cuentan con personal suficientemente preparado para impartir esa materia.

Rosa Guillén, de Fomento del Deporte del Consell de Mallorca, considera, en general, que falta sensibilidad hacia el deporte adaptado. Las administraciones intentan transmitir concienciación a los ciudadanos mediante cursos, jornadas, eventos, etc. pero entienden que no llegan a todos, se lamenta. ¿Se ha avanzado en los últimos años? Sí, pero a todas luces insuficiente.

Entre esos organismos principales que están llamados a ser guías de la actividad física y deportiva adaptada e inclusiva hago mención de FESAIB y Fundación del Deporte Balear.

En el año 2005 se creó la Federación Balear de Deportes para personas con Discapacidad (FEBED), con sede en Palma Nova (Mallorca), desde una iniciativa de la Dirección General de Deportes del Govern Balear. El objetivo era movilizar el deporte adaptado en Illes Balears y dar soporte y cobertura a los deportistas con discapacidad, en su mayoría intelectual. A partir de 2017, bajo el mandato de Antoni Pomar, su presidente,

la federación cambió su denominación por Federació d'Esports Adaptats de les Illes Balears (FESAIB), con el objetivo de sentar las bases para dinamizar todas las discapacidades. Esta federación, según sus Estatutos de Constitución, es la entidad encargada de promover, gestionar, coordinar y organizar, dentro del ámbito territorial de la Comunidad Autónoma de las Illes Balears, el deporte adaptado para personas con discapacidades físicas, parálisis cerebral, ceguera y discapacidad visual, sordos, discapacitados fisiológicos y orgánicos en todas sus modalidades y grados de discapacidad. Asimismo, promover la integración en la sociedad mediante el deporte adaptado y la actividad física y aplicar las adaptaciones necesarias para que todas las personas con discapacidad puedan acceder al deporte adaptado, así como a las instalaciones deportivas. Este organismo se rige por la Ley de la actividad física y el deporte de las Illes Balears (Ley 2/2023, de 7 de febrero). Pomar asegura que, desde un enfoque global de actuación, promocionan la actividad física y deportiva en cualquier vertiente: deporte de alto rendimiento, deportistas de alto nivel, actividad físico de base y gestión de escuelas municipales, deporte y salud y programas diversos, ocio, recreación y aventura y campos de trabajo de deportes adaptados. También, FESAIB fomenta las titulaciones deportivas y formación, cursos, seminarios, talleres de formación e inserción laboral.

Toda la gestión de FESAIB está centralizada en Mallorca y no existe representación federativa efectiva en cada isla. Hubo un primer intento infructuoso de crear una Delegación Insular en Ibiza de la Federación Balear para Personas con Discapacidades (FEBED, anterior denominación de FESAIB), con acercamientos y negociaciones así como con contactos iniciales con todas las delegaciones insulares deportivas y con las Instituciones Públicas. Corría el año 2013. Todo quedó en agua de borrajas.

No sé si usted, lector, coincidirá conmigo pero, a mi modo de entender, ser representante o delegado de una Federación Balear deportiva en las islas es mucho más que ser la cara visi-

ble de un organismo deportivo autonómico con sede en Mallorca. Las funciones que desempeñaría el Delegado de FESAIB trascienden más allá del deporte y la discapacidad. No se trata de mero funcionario de una federación de un deporte en concreto. No olvidemos que es la persona que representa en las islas a la federación territorial de 36 deportes englobados en 5 federaciones nacionales. Lo explico con más detalle a continuación.

En el periodo que permanecí como miembro de FESAIB—ocupé el cargo de Vocal en la Junta Directiva en representación de Ibiza y Formentera entre noviembre 2016 y diciembre 2018—se intentó de nuevo crear la figura delegativa insular. Sin embargo, esta nueva iniciativa chocaba frontalmente con los Estatutos de Constitución (por entonces de reciente modificación) al no contemplarse esta posibilidad. Como consecuencia, a día de hoy, sigue sin haber delegación en Ibiza ni en Formentera ni en Menorca—Mallorca ya tiene representación por la propia federación—que dedique esfuerzos de coordinación y representación en el ámbito local de las actividades deportivas adaptadas. Lo cierto es que mi aportación como Representante de FESAIB para Ibiza y Formentera fue bastante exigua, ya que durante todo este periodo de tiempo tan sólo colaboré en la organización de 3 eventos en Ibiza: el Campeonato de Atletismo de Ibiza y Formentera (enero 2018), con un sólo club compitiendo; el Campeonato de Petanca de Eivissa y Formentera (marzo 2018), también con un sólo club en Ibiza; Jornada técnica de judo inclusivo *Judo sin Barreras* (noviembre 2017). Completan mis efímeras oportunidades de contribución en FESAIB con la *I Jornada Deporte Adaptado* con motivo del Día de la Discapacidad, en Palma de Mallorca (diciembre 2018), y con el campeonato de Natación de Menorca (Ciudadella, enero 2018). Escaso bagaje... si lo comparo con mis etapas precedentes y posteriores a mi desembarco en FESAIB: he participado en el desarrollo, o sigo haciéndolo hoy en día, directa o indirectamente, con más de dos centenares de proyectos, eventos, programas, actividades deportivas adaptadas y/o inclusivas.

Encuadrados en esta federación se puede diferenciar cinco comités, cada uno de los cuales está relacionado y forma parte de las diferentes estamentos nacionales como la Federación Española de Deportes de personas con Discapacidad Física (FEDDF), Federación Española de Deportes de Paralíticos Cerebrales (FEDPC), Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI), Federación Española de Deportes para Ciegos y Deficientes Visuales (FEDC), la Federación Española de Deportes para Sordos (FEDS) y la Federación Española de Deportes de Discapacitados Fisiológicos. A éstos se le añade el comité de Adheridos (hacen referencia a una actividad física para la mejora de la salud y rehabilitadora).

El máximo organismo federativo deportivo adaptado balear tiene competencia sobre 52 deportes, de los cuales 36 son modalidades deportivas adaptadas: actividades subacuáticas, acuatlón, adaptlón, ajedrez, atletismo, automovilismo, baloncesto en silla, boccia, bádminton en silla, ciclismo en tandem, deportes de invierno, duatlón, esgrima, frontón, fútbol 7, fútbol sala, fútbol, goalball, halterofilia, judo, handcycling, hockey, hípica, montañismo, natación, pesca, rugby en silla, slalom, squasch, tenis mesa, tenis, tiro con arco, tiro olímpico, triatlón, vela y voleibol. Antoni Pomar indica que algunas de estas variedades deportivas están representadas en los 21 clubs deportivos que acoge en el seno federativo, entre los cuales, en representación de Eivissa, están CRIC Ses Salines, Club Atletismo Santa Eularia y ADDIE.

Aunque sobre el papel teórico el deporte para personas con discapacidad está muy bien representado, con un futuro esperanzador, la realidad es tozuda, y se empeña en reflejar la situación como es, no como nos gustaría a muchos. Nada más lejos es mi intención que hastiar al lector con números, ni juzgar ni entrar en polémica con cifras, simples datos que conlleven interpretaciones nada o poco objetivas.

Ajustándome a la realidad, y es que según consta el último

Registro Oficial de la Dirección General de Deportes del Govern Balear, actualizado a noviembre 2019, existen inscritas algo más de 2.000 entidades deportivas en todas las islas, de las cuales 20, el 1 % del total, tienen como objetivo la promoción deportiva para personas con discapacidad.

El menorquín Mito Bosch, gerente de EliteChip, opina que la propia configuración de la Comunidad Autónoma hace que a nivel federativo las Illes Balears se dividan en 4 diferentes, y no en una sola, puesto que la realidad de cada isla es muy distinta al resto. Las barreras geográficas (el mar de por medio) hace que compliquen aún más las acciones en cada isla, y ello provoca que la gran mayoría de las actuaciones se centralicen donde hay más volumen, esto es, en Mallorca. Bosch expone que de la realidad que conoce, el movimiento federativo en Menorca es inexistente, puesto que prácticamente toda la actividad deportiva adaptada e inclusiva en la isla está gestionada, coordinada y dinamizada desde entidades locales (Consell de Menorca, club Vidalba, Fundación para la Discapacidad, Latau...). En Mallorca, asegura este menorquín, por el contrario, se percata de otra realidad bien distinta. En la isla mayor hay una federación donde hay gente que se dedica allá a organizar eventos de todo tipo, incluso se ha desarrollado una carrera benéfica para coleccionar donaciones voluntarias a FESAIB coincidiendo con la celebración del Día Internacional para las Personas con Discapacidad (diciembre 2018).

Tras conversar con Mito, advierto que la realidad, muy testaruda y caprichosa, como ya sabe el lector, pone en serios aprietos la noble certeza de un antiguo eslogan que rezaba «Quatre illes, un país, cap frontera», me imagino con la intención de superar la separación geopolítica por nuestra naturaleza insular para todos los habitantes en las Illes Balears, con independencia del lugar de morada.

Pep Ribas, fundador del club atletismo JASA y miembro muy activo en el deporte balear, considera que todas las federaciones deportivas deberían disponer de un área donde se tratara el deporte y la discapacidad, y no depender en exclusi-

va de FESAIB. Además, afirma Ribas, esta federación no se está movilizándose en Ibiza, ni en ninguna isla que no sea Mallorca, con fines de entablar contactos con las instituciones para promover el deporte adaptado. Pep pone como ejemplo contrapuesto la Federación Balear de Tir de Fona, de la que forma parte, y en la que se preocupan por contactar con los ayuntamientos de la isla de Ibiza para ofrecer promociones deportivas municipales.

Sergi Cardona, Delegado para Ibiza y Formentera de la Federación Balear de Judo, Maestro nacional de judo y cinturón negro 5º DAN, opina que desde el punto de vista de la inclusión, hay que fomentar que los deportistas tengan licencia dentro de cada federación del deporte que practiquen y no dentro de la federación de deportes adaptados. Están trabajando para que los judocas con discapacidad se les reconozca dentro de la propia federación de judo. Sergi me comenta que hace unos pocos años intentó crear una comisión de judo adaptado dentro de la Federación Balear de judo y deportes asociados... y no se pudo concretar. FESAIB tiene las competencias a nivel balear en judo adaptado (en el programa paralímpico, sólo del judo para deficientes visuales) y ello, con todo respeto, no se refleja en proyectos, programas, jornadas, competiciones en este deporte, indica Cardona. La ilusión del Delegado Insular de judo es que todos los clubs tengan su sección de judo adaptado e inclusivo, que se crea una corriente a semejanza de como pasa con el movimiento de judo para veteranos, destinado a personas de más de 30 años, que hoy está en pleno auge. El deporte es una herramienta muy potente para la inclusión.

Los clubs también quieren y pueden ser motor de cambio. Bartolo Roig, fisioterapeuta y Presidente del Grup Esportiu Es Vedrà durante 10 años, me comenta que en el club se creó una categoría especial, abierta a cualquier deportista con diversidad funcional, en las pruebas de atletismo que se organizaba, porque saben que hay cierta demanda. En cambio, Bartolo dice que de todas las ediciones de las pruebas que organizan

de ciclismo, duatlón y triatlón no han contemplado la posibilidad de dicha categoría especial, achacándolo a que no se les ha planteado la participación por parte del colectivo de personas con discapacidad. A su entender, una de las posibles causas que frenan la posible demanda es porque las pruebas deportivas están enfocadas básicamente a la competición.

Joan Cardona, profesor de ciclos formativos de Formación Profesional en Menorca, cooperó dentro de los grupos de trabajo de la nueva Ley del Deporte en Illes Balears de 2022, que fomenta la obligatoriedad que la etapa deportiva desde los 3 hasta los 16 años sea de promoción. Afirma que colaborando con el club Vidalba le dan un enfoque al deporte aplicado más como de iniciación, escolar, educativo. El aspecto competitivo, sin desmerecerlo, con muchos valores positivos, piensa que también hay que tener en consideración la discriminación que genera, la falta de oportunidades cuando se aplica con criterios no pedagógicos. La mirada del deporte hacia la diversidad funcional ha de encaminarse a la igualdad, a la equidad, al deporte para todos. ¿Es educativo el deporte?, se cuestiona.

Noel Ramón, Director del CEIP Puig den Valls (Santa Eulària des Riu), evidencia que la sociedad, tal y como la entendemos, es competitiva de por sí. Por ello, hemos de educar la competitividad en la vida, aprender a llevarla. Eso nos haría valorar y tolerar la diversidad, señala. A nivel de rendimiento (competición), Noel está a favor que se distinga entre deportistas con diversidad funcional y ordinarios. En cualquier otro ámbito de la actividad deportiva o del juego, no.

Pero el abordaje de la inclusión de las personas debe hacerse desde una perspectiva técnica, social y jurídica. La Ley, –sí, volvemos siempre a la Ley–, que está por encima de las normativas deportivas, reivindica la igualdad de oportunidades. La realidad y la legalidad deben parecerse. La realidad hoy es que el sistema actual de deporte formativo en España es muy competitivo, se juega para ganar, y no favorece la inclusión de niños con dificultades o limitaciones, con discapacidad o sin ella. Si antepone la tecnificación y la competitividad por

delante de la diversión, el deporte se convierte en una barrera para las personas con discapacidad. Las federaciones temen que, sin el ingrediente de la competición, se perdería la cantera de talento futuro.

En este sentido quisiera comentarle, lector, el caso de Noruega, para que tenga un juicio de valor sobre la controversia del deporte inclusivo: los niños en Noruega no compiten hasta los 12 años.

Noruega es un país de 5 millones de habitantes, pero que en los últimos Juegos Olímpicos de invierno de Pyeongchang, celebrados en 2018, obtuvo 39 medallas, y superó a potencias como Estados Unidos o China, países mucho más poblados. Precisamente, la clave del éxito noruego es hacer lo contrario de lo que hacen en Estados Unidos, donde los niños compiten, en el sentido más duro y cruel de la palabra, desde muy pequeños, entrenándose como auténticos profesionales al máximo nivel posible. En Noruega, al contrario, no tratan de profesionalizar el deporte infantil, y existe una legislación que establece cómo debe ser la práctica deportiva de los más jóvenes, para que ésta se desarrolle en un ambiente lo menos hostil posible: tiene que tener un precio razonable para que todos los puedan practicar –seis meses de esquí cuestan menos de 60 euros–, y tiene que ser inclusiva. Además, hasta que los niños no tienen 12 años no hay resultados ni clasificaciones. No hay ganadores ni perdedores, para que los niños sigan siendo niños y no se rompan ni emocional ni físicamente. En el país escandinavo entienden que si la parte divertida del deporte no es la esencial, los niños abandonarán, y nunca se sabe dónde puede estar el siguiente campeón.

Sólo cuando los jóvenes están emocionalmente preparados para hacer del deporte un objetivo en su vida, y así lo deciden libremente, pasan a centros de alto rendimiento y perfeccionamiento deportivo, en los que sí la exigencia es máxima.

Por último, y no menos cautivador, todo el programa deportivo noruego se financia gracias a las apuestas deportivas. De cada apuesta que se hace en Noruega, un 64 % se dedica a

financiar clubs y programas deportivos. En resumen, soñar es gratis. Yo ya he tomado apuntes.

Mientras tanto, de regreso a las Illes Balears, Miguel Mix Manresa, deportista mallorquín en silla de ruedas, alude que las autoridades deportivas se dedican a tratar y ocuparse de problemas mucho más grandes que no repartir 4 sillas de ruedas y otros tantos antifaces para que se jueguen deportes adaptados. Tiempo atrás, evoca, el deporte adaptado era una fórmula social donde se buscaba que las personas con discapacidad jueguen, se entretengan, para que no estén encerrados en casa... Hoy en día, Mix reafirma que eso ya no vale. El deporte adaptado se ha profesionalizado: I+D, material de última tecnología, avances técnicos y metodológicos, personal técnico a su disposición (nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, entrenadores).

Para Pere Planells, profesor de EF de Primaria, los clubs no reciben las solicitudes para la práctica deportiva adaptado que podrían admitir y, a buen seguro, habría entidades que estarían encantadas de acogerlos. Por tanto, los clubs tampoco se preparan para una eventual oportunidad que no tienen o que desconocen que la pueden tener.

La labor de Juanjo Planells, presidente del Club Ciclista Sant Antoni y organizador de la Vuelta Ibiza en MTB y la Vuelta cicloturista a Ibiza, es un claro ejemplo de cómo activar la llama de la inclusión deportiva. Para Planells, estos eventos los entiende como algo más allá del ámbito deportivo. Desde la edición cicloturista del 2016 se ha dado especial relevancia al deporte adaptado ya que, como afirma Juanjo Planells, aparte de que los ciclistas sean grandes campeones, intenta que sea gente que transmita valores y que sea un cicloturista más. Ricardo Ten, excepcional ciclista del que ya he hablado en el Apartado Primero. Referentes y ejemplos de superación (de la Ca la C) del libro, califica a esta vuelta como la más inclusiva de España. Es el camino a seguir. Bartolo (q.e.p.d.), hermano de Juanjo, lo inició.

Paulo Peixoto, con más de 30 años de experiencia en el

mundo del buceo, me revela que el único proyecto que ha realizado con personas con discapacidad fue en 2006, a través de un convenio con el departamento de Servicios Sociales del Consell de Ibiza, en el que introdujeron el buceo a un grupo. Honestamente hablando, el enfoque que le dimos fue más comercial que no inclusivo.

Jordi Cardona, del club Atletisme Santa Eulària, me explica que a través del Consell de Ibiza realiza el club una jornada de integración deportiva al año con deportistas con discapacidad. Actualmente, se está trabajando bastante con las personas con discapacidad. Una tarde a la semana acogen a un grupo de jóvenes con discapacidad en una sesión integrada adaptada. En el club, añade Jordi, cuentan también con un caso de un niño con TEA que viene a entrenar con el grupo ordinario, de forma inclusiva, acompañado de su padre o de un monitor de apoyo.

Y es que la discapacidad también juega, aunque los reglamentos federativos no están adaptados a una sociedad inclusiva. Las reglas, por ejemplo, clasifican las categorías por edad, y la edad, para personas que cursan retraso, es una exigencia que los discapacita. Ésta es una de las razones que entran en el debate de porqué el deporte de base no suele incluir a personas con discapacidad. ¿Separados o juntos? ¿Grupos unidos por sus dificultades o bien integrados en equipos ordinarios? ¿La edad o la capacidad? Me inclino que las divisiones de categorías podrían hacerse por nivel de habilidad o capacidad. Debería hacer reflexionar a todas las federaciones sobre cómo cambiar las normas para incluir a niños y jóvenes que ahora mismo quedan fuera. De hecho, esos reglamentos han quedado anticuados. Existen deportes que organizan equipos de personas con discapacidad, tratándolos como si fueran un grupo homogéneo, excluyéndolos de las ligas ordinarias. ¿Competen? Sí, entre ellos, argumento de base para las federaciones deportivas con diferentes tipologías de discapacidad (físicas, intelectuales, etc.). Los expertos indican que los grupos específicos son imprescindibles para que las reglas se adapten

a las situaciones excepcionales de las personas con discapacidad. ¿No es eso integración deportiva? Entonces, ¿por qué lo llamamos inclusión? ¿No cree que se confunde muy a menudo un término con el otro?

Desde la Fundación Balear de Baloncesto FEBIB 1935, Jacinto Real analiza con rigor la situación. La sociedad, propone, estaría plenamente concienciada si el deporte adaptado conviviera paralelamente con el deporte ordinario. Es decir, una sección o categoría más dentro de la disciplina deportiva. Y eso aún no sucede. En la actualidad, así como dispone la Ley del Deporte y el Consejo Superior de Deportes, cada modalidad deportiva depende de una federación distinta. Además, en algunos deportes, la forma adaptada tiene sus competencias en una segunda federación deportiva –refiriéndose a FEDDF, FEDDI, FEDPC y FEDS–. Esto crea una complejidad para la base social deportiva que pertenece a los clubs y que acarrea inconvenientes administrativos entre federaciones. Asimismo, hay incertidumbre a la hora de emprender iniciativas relacionadas con el deporte y la discapacidad y que no generen conflictos entre competencias organizativas. Jacinto asume que la complejidad viene dada, entre otras razones, porque los clubs deportivos convencionales no pueden federar a deportistas con discapacidad y porque el deporte adaptado tiene limitaciones al no existir un asentamiento social, algo que sí ocurre con el deporte convencional. Una forma inicial de avanzar hacia un proyecto deportivo común entre vertiente ordinaria y adaptada sería para Jacinto Real establecer los puntos de unión entre ambas especialidades.

Las bases están sentadas. Sin embargo, no debemos dormirmos en los laureles ya que el camino por recorrer es aún largo, muy largo, en pos de la anhelada sociedad inclusiva. ¿Pesimista? ¡Todo lo contrario! Existen multitud de brotes verdes que auguran un gran porvenir deportivo para las personas con discapacidad. Así lo ve **Jaume Grimalt**, pionero del BSR en las Illes Balears. El mallorquín destaca la celebración de los JJOO de Barcelona'92 como el enorme impulso al deporte adapta-

do: visibilización a través de los medios de comunicación, eliminación de barreras arquitectónicas, etc. Ya en los últimos 10 años, Jaume percibe que la gente se está dando cuenta gracias a pasos importantes en la difusión y visibilización del deporte y la discapacidad. Hay un cambio positivo. Para resumir este modelo social, Grimalt nos lo sintetiza en una frase que reza: «tú deseas lo que ves».

La periodista de la televisión pública balear, **María Roig**, opina que actualmente, en los medios de comunicación, hay escasez de oportunidades para darle el espacio que se merece asuntos como el que nos ocupa. Parece que por delante siempre hay otras materias de actualidad que abordar. Un ejemplo claro es el covid: parece ser que no hay más cuestiones de las que hablar.¹ María comenta que el periodismo está en una espiral en la que se tocan temas de actualidad y no se encuentra el momento de parar y hablar de otros asuntos. No obstante, programas como los magazine sí que tienen un poco más de margen de maniobra porque no seguimos una estricta y última novedad, aspecto que sí ocurre con los informativos. Si no es por motivos de actualidad, del día a día (Día Internacional de la Discapacidad, eventos importantes y puntuales, etc) no hay oportunidad de realizar un reportaje bonito sobre la discapacidad.

Juanjo Serra, licenciado en Educación Física y promotor deportivo, va un poco más allá y concluye que Ibiza ha vivido y vive de la gallina de los huevos de oro que es el turismo de ocio y playa. La pandemia nos ha dado un baño de realidad ya que sin ese tipo de turismo la situación económica es muy complicada. Por este motivo, asevera que sería interesante establecer alternativas a ese modelo y ofrecer un enfoque distinto, como por ejemplo potenciar el deporte adaptado como interés turístico activo y accesible. Serra es partidario de aprovechar sol, mar, playa y tener un familiar en silla de ruedas con una oferta alternativa. Ahora bien, sentando en Ibiza unas bases que carecemos: adaptaciones arquitectónicas, formación especializada de monitores, playas adaptadas, etc. Juanjo plantea: ¿hay

¹ Entrevista realizada en 2020

algún hotel en Ibiza pensado para albergar deportistas, con un completo gimnasio, piscina climatizada, espacios para material, pistas de entrenamiento, servicios médicos, etc? En otras comunidades, como las Islas Canarias, sí.

En este sentido, **Pedro Cárceles**, Director del programa deportivo-terapéutico *Un Mar de Posibilidades*, constata que Ibiza no es un destino turístico ni deportivo donde despunte la solidaridad. Otras regiones como Arona (Tenerife) sí que es sabida de su sensibilización acerca de la discapacidad y la accesibilidad, apunta Cárceles.

Siguiendo en relación a la opción de turismo activo, **Paulo Peixoto**, instructor de buceo y empresario del sector, me confiesa que para los centros de submarinismo, el buceo adaptado no es un sector de mercado al alza. En toda España habrá 3 ó 4 centros de buceo que se dediquen de forma significativa a este colectivo: en Costa de Adeje (Tenerife), Granada, Almería y Cádiz. Es una oferta a explotar aún en Ibiza. Una idea muy positiva que les ayudaría a potenciar la oferta deportiva subacuática sería implantando un modelo de desarrollo turístico en el que tengan cabida las personas con discapacidad. Así, contando con oferta hotelera y con centros adaptados podríamos llegar a convertirnos en referencia no sólo nacional sino europea.

Estoy de acuerdo con Juanjo y Paulo. En pocos sitios de España se ofrecen estos servicios y, si se plantean las posibilidades a las entidades públicas para estudiar cómo encajar y aplicar este modelo a las infraestructuras ya existentes, nuestra isla está sobradamente capacitada para convertirse en un lugar idóneo de referencia del turismo adaptado y la práctica de actividades físicas y deportivas, saludables, en la naturaleza (mar, campo...)

Otro de los pilares potentes para la construcción de una sociedad más inclusiva, deportivamente hablando, es la Fundación del Deporte Balear. Para conocer sus inicios hay que remontarse unas décadas atrás y retroceder la vista en un breve apunte histórico-deportivo.

La Escuela Balear del Deporte (EBE, por sus siglas en catalán) es un Consorcio creado por el Govern de les Illes Balears y la Unión de Federaciones Deportivas de las Illes Balears en 1997 con el objetivo de desarrollar y organizar trabajos y programas acerca del rendimiento deportivo, la formación y la investigación científica y técnica deportiva. Desde 1998 la EBE gestiona el Centro de Tecnificación Deportiva de las Illes Balears, programas de tecnificación que cuentan en la actualidad con 22 deportes distintos.

En abril de 2002 se creó la Fundació Illesport, amparada en la Dirección General de Deportes, y con la finalidad primordial de dar soporte a los deportistas y clubes de élite del ámbito balear, así como el patrocinio de diversas iniciativas deportivas.

Ya en noviembre de 2012 se crea la actual Fundación para el Deporte Balear, que surge de la modificación de la Fundación Illesport, con la absorción del Consorcio de la Escuela Balear del Deporte. Desde ese momento la Fundación cambió su denominación, estructura y funcionamiento, incorporando todos los recursos y funciones de la extinta EBE.

Las finalidades de la Fundación son, entre otras, promover y desarrollar el deporte balear de alto nivel, la formación técnica deportiva, etc. Asimismo, desarrolla un segmento específico sobre deporte y discapacidad dentro de sus planes y programas deportivos, y presta formación deportiva integral y especializada destinada a las personas con discapacidad.

Cuando la Técnico del departamento de Igualdad y Diversidad de la Fundació Balear de l'Esport, **Elena Gómez**, inició su labor en este organismo público, los objetivos se encaminaban hacia temas relacionados con la Igualdad y la Diversidad. En estos momentos, las áreas que tratan son Deporte y Mujer, Deporte Adaptado e Inclusivo y, recientemente, dar a conocer a clubes y federaciones la Ley de Protección del Menor en el ámbito deportivo. Asimismo, considera que hay discriminación positiva en algunos sectores de deporte (adaptado, mujer, tercera edad, etc.) y es necesaria tanto en cuanto haya marcada una diferencia grande en visibilización, conocimiento, par-

ticipación, etc. con el deporte convencional. En cierto modo se podrá ir recortando esta diferencia, pero al principio se necesita este empuje. Gómez indica que trabajan en coordinación con FESAIB en materia de deporte adaptado, sobre todo en aspectos como la concienciación y sensibilización y el reconocimiento de los deportistas adaptados para darles visibilidad. Elena Gómez destaca la organización de la *Semana del deporte adaptado*, programa deportivo dirigido a centros educativos y a entidades deportivas para la promoción del deporte adaptado, y, para el Día de las Illes Balears, una diada lúdica de deporte adaptado e inclusivo.

Carles Gonyalons, Director General de Deportes del Govern de les Illes Balears hasta mayo 2023, admite que una buena parte de la población balear está concienciada con los temas que refieren al deporte y la discapacidad. No obstante, considera que en cuanto a sensibilización aún queda un largo camino que recorrer. En este sentido, Gonyalons piensa que habría que reflexionar y realizar una autocrítica social, comenzando por las propias instituciones públicas. A pesar de que mucho se ha avanzado aún hoy es una asignatura, en muchos sentidos, pendiente. Su sucesor en el cargo en la DGE del Govern Balear desde mayo de 2023, Joan Antoni Ramonell, está abierto a toda sugerencia que le llegue pues asegura que están para escuchar a todos, que les hagan llegar sus propuestas y a partir de ahí actuar según las necesidades detectadas.

Según Jaume Grimalt, toda una leyenda del BSR en Mallorca, el futuro del deporte adaptado dependerá en gran medida que las instituciones públicas se vuelquen en su difusión, en dar a conocer esta posibilidad y oportunidad para la práctica deportiva para todos. Si bien es cierto que hay deportes de masa que movilizan casi todo el mercado deportivo no hay que olvidar al resto de modalidades.

Como muy bien resume Ferran Risent, profesor de Educación Física de Enseñanza Secundaria, objetivamente es complicado etiquetar a una sociedad ya que siempre se enjuicia en función de las experiencias vividas. Ferran, por ejemplo, ha

estado viviendo durante un año en Mauritania ejerciendo de preparador físico de la selección nacional de fútbol. También ha residido cierto tiempo en Australia, por lo que este educador ha constatado dos realidades muy diferentes. En el país africano, no existe concienciación acerca de la discapacidad y las personas con alguna afectación sufren el rechazo social. Y a un mundo distancia se sitúa un país como Australia, donde la sensibilización ciudadana está por completo normalizada...

Pablo Hempler, jugador de BSR, asegura que la herencia social aún está ahí presente puesto que es la imagen que la sociedad refleja en una persona con discapacidad física (como es su caso) que te hace depender de una silla de ruedas para deambular y ya no vales para nada. ¡Y eso no es cierto! Pablo, crítico en las cuestiones deportivas y discapacidad, considera que los poderes públicos no son conscientes de los problemas reales del ciudadano de a pie. Por esa razón, en muchas ocasiones no se gestionan con eficiencia los bienes públicos porque no viven ni conocen esa realidad.

Pepe Capella, responsable del área de Accesibilidad Alternativas Adaptadas de la Fundación para la Discapacidad de Menorca, me da a entender que el colectivo de personas con discapacidad no está suficientemente involucrado en querer mostrar que de verdad sí quieren y pueden hacer cosas. Para impulsar proyectos adaptados e inclusivos, Capella cree que el colectivo es quién debe presentarlos y reclamarlos a las instituciones públicas. Éstas, a su vez, no pueden limitar el acceso a espacios públicos a determinados grupos por el hecho de no estar adaptados. Y me muestra un ejemplo: la Fundación donde ejerce firmó un acuerdo con el Club Náutico de Ciutadella para implantar la vela adaptada para un grupo de usuarios. Para llevar a cabo la actividad se dotó de una embarcación adaptada y una grúa para facilitar la entrada y salida a bordo, y se instruyó a técnicos con formación específica. La actividad quedó estéril por falta de demanda y participación. Por el contrario, el Club Náutico cuenta con 300 chicos inscritos en los cursillos de Optimist convencional. Pepe Capella expresa que

el Consell de Menorca cuenta con 3 embarcaciones de vela y 11 kayaks adaptados pero se les da poco uso, salvo en verano. En el caso de los barcos, son cedidos al Club Náutico de Fornells para que en época estival se den cursos de vela adaptada a grupos extranjeros de personas con discapacidad.

¿Qué oportunidades tenemos en Ibiza?

Para resumirnos el movimiento asociativo-reivindicativo en Ibiza nadie mejor que **Marta Colomar**, mujer muy implicada en el mundo de la discapacidad por un familiar cercano. Marta heredó y dio continuidad a la reivindicación y el activismo de pioneros, como su padre y otros, implicándose desde su creación en 1989 en la Asociación de Padres Can Cifre para la atención especializada de personas con discapacidad. Una de sus primeras actuaciones fue colaborar con la Asociación de Padres y apoyar al primer Centro Educativo Especial de la isla de Ibiza (ubicado en el edificio de la actual Escola d'Art de Ibiza). Unos años más tarde, durante su estancia en Mallorca, Marta Colomar participó en el Consejo de la Federación Balear de Personas con Discapacidad (Coordinadora). Esta mujer guerrreadora me cuenta que nuestra condición de isleños y la herencia histórica que poseemos ha influido sobremanera sobre cuanto se ha hecho o se ha dejado de hacer para la discapacidad en Ibiza. Hace más de 3 décadas, prosigue, en sus inicios en el mundo de la discapacidad, no se planteaba como prioridad la práctica deportiva para personas con diversidad funcional. Si bien admite que hoy en día, si la persona en cuestión tiene cubiertas las necesidades básicas de autonomía y salud, se valora positivamente dicha posibilidad, a pesar de que, no hay suficientes recursos (instalaciones, técnicos, oferta deportiva, etc.) para ello. Sobre esto precisamente, Marta recuerda que los recursos con los que cuenta hoy Eivissa han sido fruto de muchos y duros años de lucha y reivindicación. De igual manera, Marta lamenta que nuestra isla siempre ha ido a la cola de Illes Balears en el retraso de instauración de recursos: el Taller Ocupacional de Cas Serres fue la primera respuesta pública a las demandas

de las asociaciones de personas con discapacidad, rememora con cierta nostalgia. Mucho más tarde llegó el Centro de Día y la residencia para personas con discapacidad... y hasta hoy.

Entre todos los clubes deportivos de Ibiza inscritos en el Registro Oficial de la Dirección General de Deportes del Govern Balear, aparecen como entidades deportivas de/para personas con discapacidad: Club Deportivo y Social Ses Païsses, Club Gimnasia artística Es Vedrà, Club Atletismo Santa Eulària, Club judo Dojo Ibiza, CRIC Ses Salines, Club Deportivo AFES y Asociación Deportiva para Discapacitados de Ibiza y Formentera (ADDIF). Mención especial se merece el hecho que 5 de las 7 registradas se crearon en el transcurso del último lustro.

Noemí Castelló, responsable del Área de Trastorno Generalizado del Desarrollo de la Asociación Pitiusa de Familiares de Personas con Enfermedad Mental (APFEM), al describir las opciones y oportunidades para la práctica deportiva, explica que aquí surge un problema cuando no les llega la información. Considera importante la creación de un foco, una página, un libro, un medio, donde pueda ser un referente informativo y de consulta de los servicios, deportivos y otros, del mundo de la discapacidad en Ibiza donde podamos recurrir para elegir libremente. Castelló estima que con una buena difusión acudirían más personas a esos servicios. A su vez, provocaría observación de mayor demanda de acceso a éstos y otros servicios. Y a mayor demanda significaría que habría mayor probabilidad de crear nuevos servicios. Porque, ante la demanda, se mueven, asevera. Y añade, sólo corrigiendo una pequeña parte podría haber un gran cambio a medio plazo. Tan sencillo como lo siguiente: si yo me entero que hay algo, yo voy y pruebo. Y si me gusta, se lo digo a mi amigo, que a su vez irá y probará. Y así, todos, finaliza Noemí.

¿Qué oportunidades hallamos en Formentera?

Una persona autorizada para ponernos al día de la menor de las Pitiusas es **Marta Uriarte**. La Técnico en discapacidad y

Directora del Centro de Día de Formentera me comenta, en el transcurso de una larga entrevista que mantuvimos tiempo atrás, que, hasta hace bien poco tiempo, en Formentera el ámbito de la discapacidad estaba parado, siendo un colectivo muy invisible, para nada organizado para generar servicios y donde nadie trabajaba en pos de sus necesidades y derechos. Sobre todo desde la creación del Consell como institución hace una década, se están constituyendo nuevas asociaciones y estableciendo en la isla otras ya activas. Ahora el Consell de Formentera comienza a destinar recursos que no existían. Marta me sigue relatando que la sociedad ha de ser consciente que la discapacidad (en términos de movilidad, barreras, etc.) es un ámbito que afecta (o que afectará), en mayor o menor medida, a todos, que nadie está exento de esa posibilidad. Y destaca que eso es una cuestión que a la sociedad le cuesta entender. Marta Uriarte es positiva y sabe que un paso importante y decisivo será la creación del Plan Integral de la Discapacidad, aprobado recientemente por el Consell de Formentera, donde se realizará un estudio de base (barreras, censo poblacional, etc.) para determinar la situación actual y las actuaciones a seguir para la mejora en todos los ámbitos (el deporte también) de las personas con diversidad funcional.

En el mismo registro de entidades deportivas autonómico que hago referencia con anterioridad, no hay constancia de ni una sola entidad deportiva ni sección deportiva inscrita con sede en la isla de Formentera de/para personas con discapacidad ni en el régimen simplificado ni en el apartado de secciones deportivas. Cabe destacar que las disciplinas deportivas con representación en clubes formenterenses son: ajedrez, atletismo, baloncesto, fútbol, fútbol sala, hípica, judo, motociclismo, natación, pádel, surf, tenis, tiro olímpico, taekwondo, triatlón y voleibol.

En este punto, Marta Uriarte, Técnico en discapacidad, alude que los programas deportivos más activos y que apuestan por la inclusión son los que llevan a cabo el Club Basket Formentera y el Club Dojo Formentera de judo. Además, añade

la Directora del Centro de Día, los usuarios del centro acuden regularmente a la piscina pública del Consell de Formentera para realizar actividades acuáticas terapéuticas adecuadas a sus características.

Teresa Costa (q.e.p.d.), fundadora de la ONG Formenterers Solidaris, basada en proyectos de cooperación internacional y atención a familias necesitadas de Formentera, y Nuria Alandes, presidenta de APMIPTEA y madre de un joven con TEA, consideran que es importante que haya petición de oportunidades por parte de las familias y entorno de personas con discapacidad. A Nuria, hace algunos años, le ocurrió el caso que cuando no había demanda, presentó un proyecto de inclusión deportiva para niños y jóvenes con discapacidad al Consell de Formentera –del que hablaré con más detalle en el [Apartado séptimo. Hacia la inclusión](#)–, en el que se encuadraba formación, asesoramiento y acompañamiento a los clubs deportivos. La institución pública no mostró excesivo interés y el proyecto quedó aparcado, explica Alandes. Sin resignarse, el paso siguiente que dio fue convencer a las familias que solicitaran esos servicios deportivos a los diferentes clubs insulares. El desenlace no se hizo esperar. Ante esa demanda, la cual no puede ser rechazada por las entidades deportivas, y como los monitores y entrenadores carecían de formación adecuada en términos de discapacidad, éstos pidieron ayuda institucional. Fue en ese momento cuando el Consell de Formentera directamente contactó con APMIPTEA para poner en marcha el proyecto inclusivo presentado el año anterior. Los familiares de las personas con discapacidad crearon la necesidad, ahí radica el empuje, según Tere Costa y Nuria Alandes.

Y en Menorca, ¿cómo está la oferta de oportunidades adaptadas e inclusivas?

En la isla vecina de Menorca, existe una sola entidad registrada en el Registro Oficial de la Dirección General de Deportes del Govern Balear (como he apuntado anteriormente, actualizado a noviembre 2019) como entidad deportiva de/para personas

con discapacidad: el club Vidalba, que se basta y sobra para dar cobertura insular. En consecuencia, José Giménez, su presidente, se encarga de crear acuerdos con varios clubs para que sus usuarios practiquen deportes. Este club, genuina referencia deportiva de la isla, es una entidad sin ánimo de lucro constituida en mayo de 1997 por un grupo de familiares y personas voluntarias, que quisieron formar parte y colaborar, reivindicando y posibilitando el deporte para todas las personas, consiguiendo hacer del deporte una herramienta de normalización de unas personas a las que, entonces, tenían acceso restringido. El propio presidente me informa que el perfil de usuario de Vidalba es mayoritariamente personas con discapacidad intelectual, y hoy cuentan con 60 usuarios. Hay un momento clave, prosigue Giménez, padre de un joven con discapacidad, en la vida de los jóvenes con discapacidad, y es el tránsito entre el fin de los estudios y el inicio de su etapa laboral, esto es, entre los 16 y 20 años, aproximadamente. Y ahí es cuando el Club Vidalba puede ayudar más y comienza su intervención mediante deporte y ocio: los jóvenes no pueden dejar de socializar como lo vienen haciendo desde la infancia (escuela, extraescolares, compañeros, amigos, etc.). José Giménez expone que la base de acción del Club Deportivo Vidalba está en Maó, sin embargo están ya haciendo las gestiones para expandir su radio de acción a Ciutadella, si bien existe obstáculos pues esta localidad hay escasas infraestructuras deportivas aptas para las personas con discapacidad.

Además, el club Vidalba está integrado en una fundación sin ánimo de lucro que engloba a otras 13 asociaciones sociales, el Consell de Menorca y los diferentes ayuntamientos la isla con un objetivo común. Con la constitución hace 16 años de la Fundación para Personas con Discapacidad de Menorca, referente en la isla de Menorca de la discapacidad, nace la red conjunta de servicios asistenciales destinada a las personas con discapacidad desde los 6 hasta los 21 años. Hasta Maó me desplazé para, en su sede, mantener una agradable reunión con Marilys Saso, responsable del Área Infancia y Juventud de

la Fundación. Me estuvo explicando con todo lujo de detalles el desempeño de la entidad. Un total de 2 equipos multidisciplinarios de 7 profesionales cada uno, en Maó y Ciutadella, atienden a 16 familias, que deben contar con único requisito: tener la discapacidad reconocida. Marilys aclara que el área deportiva y ocio hasta hace bien poco no se había tratado. El foco estaba en la actuación terapéutica (académico y de intervención socio-comunitaria) hasta que el Govern Balear saca el servicio SEPAP, de apoyo gratuito a niños 6 a 12 años para hacer actividades de ocio comunitarios y deportivas inclusivas. El problema que se encontraron aquí, se lamenta la educadora vallisoletana, es que en Menorca los niños de esa franja de edad no tienen cabida, sólo hay oferta deportiva competitiva, y ese ámbito no vale ni encaja con las capacidades de su grupo de niños. Si la discapacidad no es tan evidente (TEA, TDAH, etc) todavía pasa, aunque igual jugarán poco o testimonial. Pero cuando la discapacidad se manifiesta a nivel físico, ¿quién va a captar a un chico así? Más que formación y conocimiento, Marilys aprecia un problema de fondo en la falta de mirada digna, respetuosa, humana, hacia la infancia. Nota una cierta dejadez en la infancia en el sentido que se ocupa mucho del «adulto que será» y se nos olvida del «niño que ya es». También hay que reconocer que en casos estos niños no son fáciles de llevar, con conductas disruptivas. A partir de los 12 años los usuarios de la Fundación ya entran en programas deportivos en el club Vidalba.

Conozcamos un poco más las oportunidades en Mallorca

En esta lista, donde entre las entidades deportivas de/para personas con discapacidad inscritas en el Registro Oficial de la Dirección General de Deportes del Govern Balear según la última actualización, podemos contar con Amadip-Esmert, Prodis, Joan XXIII, Mater-Isla, Asnimo, Ses Carrigues, Aspace, Club Baloncesto Tramuntana, Blau, Illes Balears Xtrem Team, Viu l'Esport, Discaesports Balears y Estel Nou.

El polifacético deportista con discapacidad mallorquín Miguel Mix Manresa hace balance. Asegura que tan sólo está concienciado quién tiene casos de personas con discapacidad próximas. Ha habido una evolución bestial en la sociedad desde finales de los años 80 y especialmente a partir de los JJOO de Barcelona'92, coincidiendo con la visión de Jaume Grimalt. Por experiencia propia, desvela, que nuestro país va con retraso respecto a otras naciones porque tradicionalmente no ha habido cultura por el deporte hasta hace 30-40 años, sobre todo debido a las características de la dictadura del régimen franquista, caso parecido al que aconteció en Grecia y Portugal, recuerda Mix. No es extraño que afirme que la sociedad española ha empezado a tener una política activa y una cultura deportiva y practicante masiva y asidua desde hace unos pocos lustros. Miguel sostiene que el deporte adaptado es pasatiempo de unas minorías. No es comparable el volumen de deportistas, los presupuestos económicos y la difusión mediática entre, por ejemplo, una competición de vela adaptada donde se inscriben 40 participantes a la ruta cicloturista Mallorca 312 donde se apuntan 8.000. Y aporta otro dato muy significativo: los primeros materiales adaptados para el deporte que llegaron a nuestro país fueron a finales del siglo pasado e inicios de éste. Así y todo, este deportista mallorquín con discapacidad física, alega que hay que ser positivo: estamos mejor que hace 20 años. Observa que en Illes Balears los deportistas con discapacidad cuentan con escaso apoyo puesto que las instituciones públicas apoyan más a las pruebas de masas por el impacto público de llegar a más personas. Adicionalmente, Miguel percibe que en nuestra comunidad van muy atrasados con respecto a regiones como Cataluña, País Vasco, por no compararnos con otros países de Europa (escandinavos, Alemania, Suiza...), Estados Unidos, Canadá, Australia... Dicen que las comparaciones son odiosas, pero él cree que hay que contrastar con otras zonas, otros países, donde están más desarrollados y avanzados que nosotros. ¿O tú cuando vas a la compra no comparas precios, calidad y otros aspectos de un supermercado con otro?

Esta equiparación beneficia la cesta de la compra, resume. Las infraestructuras en aquellos países y, por encima de todo, las facilidades y accesibilidad a la hora de la práctica deportiva para personas con discapacidad, son una envidia para este colectivo: piscinas con dimensiones olímpicas por doquier, horarios flexibles de acceso a instalaciones deportivas, numerosos clubes adaptados y accesibles, etc.

El eco y la difusión de la actividad física y deportiva adaptada e inclusiva que se le da en Illes Balears viene dado, fundamentalmente, por organismos como FESAIB. La primera jornada de deporte adaptado organizada conjuntamente para todo el territorio balear se organizó en Palma de Mallorca en diciembre de 2018, en conmemoración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad. En este sentido, las RRSS (Facebook) de FESAIB desde su primera publicación hasta la actualidad arroja unos datos a tener en consideración, por sus múltiples y variadas interpretaciones. De todas las publicaciones (desde sus inicios en noviembre 2017 hasta hoy, unas 300) que contienen referencias, ubicaciones, deportistas o competiciones en relación directa a cada una de las islas que conforman todo el territorio balear, en alusión a Mallorca encontramos el 82 %, a Ibiza el 16 %, y a Menorca y Formentera no llegan al 1% cada una.²

El siguiente bloque nos aproxima a más personajes del deporte que hacen que admiremos su espíritu de superación ante las adversidades. Y a partir de ahí, ya le avanzo, estimado lector, que los apartados siguientes nos llevarán a descubrir cómo actuar de aquí en adelante en este fascinante y maravilloso mundo del deporte para todos.

² Facebook



"TOT ES POT FER"

IL·LUSTRACIÓ DE ÀLBERT OLTRA, 11 ANYS, CEIP SANT RAFAEL.



«La discapacidad no te define; te define cómo haces frente a los desafíos que la discapacidad te presenta»

(Jim Abbott, jugador de béisbol sin una mano, Estados Unidos, 1967)

APARTADO PRIMERO

Referentes y ejemplos de superación (de la H a la S)

HOCKEY SILLA RUEDAS ELÉCTRICA

El Hockey en Silla de Ruedas Eléctrica o Powerchair Hockey es un deporte pensado para personas con un importante grado de discapacidad, tanto física como parálisis cerebral o daño cerebral adquirido. De hecho, es el único deporte de equipo que pueden practicar personas con discapacidades severas (tetraplejias, enfermedades musculares, parálisis cerebral, etc). El material a emplear por los jugadores en este deporte son la silla de ruedas eléctrica, el stick manual, usado por aquellos jugadores que tienen mayor movilidad en el tren superior o que sean capaces de sostener el stick y arrastrar e impulsar la pelota, y el t-stick, fijado a la silla y que permite a los jugadores con poca o nula movilidad de manos impactar o

conducir la pelota de juego a través de un joystick.

Esta modalidad deportiva llegó a España a principios de los años noventa de la mano de ASEM, Asociación Española de Enfermedades Neuromusculares. Cataluña (4 equipos), Madrid (2 equipos) y Valencia (1 equipo) son las comunidades donde el hockey adaptado tiene representación en la Liga española, siendo Cataluña donde este deporte está más asentado. El equipo BCN-Crackers es pionero de este deporte al crearse en 1997. El equipo de Els Dracs Club Esportiu Adaptat, patrocinado por el Institut Guttmann, creado a principios del 2000, es el actual gran dominador nacional ya que se ha impuesto en las dos únicas ligas españolas celebradas (2022 y 2023). Anteriormente, con el formato de Campeonato de

España de clubes, se celebraron 16 ediciones, con 8 títulos en las vitrinas del AD Barberà del Vallès y otros tantos 6 cayeron del lado del Levante UD Maslet. Paralelamente, el trofeo del Campeonato de selecciones autonómicas que se celebra desde 2012, excepto los dos primeros años (Comunidad Valenciana), se lo llevó a sus vitrinas la Comunidad de Cataluña.

Según designaron la Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Física (FEDDF) y la Federación Española de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral o Daño Cerebral Adquirido (FEDPC), los mejores jugadores de la última temporada fueron Jordi Valle (modalidad con t-stick) y Asier Sánchez (modalidad con stick de mano), ambos del equipo Dracs CEA.^[1]

Actualmente, el hockey en silla de ruedas tiene federaciones oficiales en once países incluido el nuestro. Los países europeos dominan el circuito mundial (Dinamarca, Países Bajos, Suiza, Italia...). España asoma a una especialidad que está surgiendo con fuerza en el panorama deportivo español, donde los últimos 25 años no ha parado de crecer: creación equipo nacional en 2014; octava plaza en su primera participación en un Europeo (Rijp, Holanda 2016); séptima en el Mundial de Nottwill (Suiza) 2022.^[2]

JUDO

Marta Arce

Conocí a Marta en Ibiza coincidiendo en un programa deportivo inclusivo en centros educativos. Ella es de aquellas personas que encarnan como nadie valores del deporte como el esfuerzo, el respeto y la perseverancia, como demuestra su propia historia.

Marta Arce Payno (Valladolid, 1977) nació con albinismo óculo-cutáneo completo, lo que significa que tiene una deficiencia visual grave y falta de pigmentación en la piel, pelo y ojos. Tiene una discapacidad visual del 90 %. Creció con

la idea de que no servía, lamenta. Cuando era niña, la accesibilidad entonces no se entendía como una necesidad a cubrir, y reconoce que es una situación de incomprensión que aboca al desastre académico y social. En más de una ocasión era la niña que se quedaba sola en el patio. Sin embargo, cuando contaba con 19 años, unos compañeros de la escuela de Fisioterapia de la ONCE le animaron a practicar judo. Y algo hizo clic

en su cabeza y empezó a pensar en cuántas cosas había abandonado sin haberlas intentado siquiera. La judoca asegura que lo que más le cautivó fue darse cuenta de que no sólo podía hacerlo, sino que podía hacerlo bien porque el judo es uno de los deportes más inclusivos que existe: la única diferencia en el tatami es que en el caso de los invidentes comienzan los combates agarrados.^[3] Y muy bien aprendió porque posee un palmarés envidiable (clase B3): 2 medallas de plata en los JJPP Atenas 2004 (-57 kg) y Pekín 2008 (-63 kg), medalla de bronce en los JJPP Londres 2012 (-63 kg), 2 veces campeona del Mundo en 2001 y 2006, 4 veces subcampeona del Mundo (2002, 2003, 2007 y 2011), doble campeona de Europa (1997 y 1999), triple subcampeona Europea (2001, 2005 y 2011). Campeona de España desde 1998 hasta 2012, condecorada con la Medalla de Bronce del Real Orden del Mérito deportivo (2009) e infinidad de premios y reconocimientos más. Estimado lector, nos encontramos ante una eminencia del deporte mundial sin paliativos, y una mujer grandiosa, una guerrera incombustible, merecedora de un rotundo ¡SÍ, ES (DIS)CAPAZ!



1 Sunrise Medical 21 abril 2016

2 FEDDF 2023

3 Marca 21 junio 2023



Carmen Herrera

Esta extraordinaria deportista andaluza (Málaga, 1974), con discapacidad visual, forma junto a Marta Arce una dupla de superclases. Conocida como la *Valkiria del Sur*, por el rubio de su cabello, se mostró imbatible para sus rivales del peso medio y en el que se proclamó 3 veces consecutivas campeona paralímpica en la categoría B3 - 70 kilos en los JJPP Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012. La historia de las Paralimpiadas nos muestra que sólo cinco mujeres españolas disfrutaron del restringido honor de haber conseguido tres medallas de oro en una misma prueba en tres ediciones consecutivas de los Juegos. La atleta Purificación Santamarta lo hizo en 100 m lisos en 1984, 1988, 1992 y aún repitió en 1996. Las nadadoras Sara Carracelas, en 50 m espalda (1996, 2000 y 2004), Michelle Alonso, en 100 m braza (2012, 2016 y 2020), y Teresa Perales, en 100 m libre (2004, 2008 y 2012), se sumaron posteriormente a este selecto club que acredita a Carmen Herrera como la mejor judoca del deporte adaptado español de todos los tiempos. La malagueña completa un expediente al alcance de muy pocos con 2 coronas mundiales (2002 y 2011) y 2 bronce (1998 y 2010) en Campeonatos del Mundo, 2 medallas de oro en Juegos Mundiales (2001 y 2007), 2 campeonatos de Europa (1999 y 2005) más una plata (2006) y un bronce (2009) en

otros Europeos. Todo adornado con 17 títulos en Campeonatos de España y honrada con la Medalla de Oro de la Real Orden al Mérito Deportivo en 2009. La reina Midas del judo español, todo lo que toca lo convierte en oro a base de esfuerzo, constancia... y muchos sacrificios. Sí, esa niña que desde pequeña le habían interesado mucho las artes marciales que implicaran autodefensa y ataque porque por su aspecto físico sufrió episodios de *bullying* en el colegio, se le quedó esa espinita, pues tiene un carácter y un temperamento fuerte. Siempre ha querido defenderse y no ir de víctima.⁴⁾

Porque, efectivamente, también se ha encontrado piedras del camino. Desde su experiencia, Herrera explica cómo ha cambiado la concepción del deporte de lucha practicado por mujeres. En Inglaterra o Francia estaba extendido el deporte de combate en las chicas, pero aquí en España el hecho de practicar un deporte de pelea en los años 80 y 90 siendo una mujer no era adecuado socialmente. Tras los Juegos de Barcelona en 1992, el panorama cambió. Ciertos mitos se han ido derribando poco a poco. Los Juegos Paralímpicos son el gran escaparate que ponen esta realidad ante el mundo entero que también existe y más a menudo de lo que uno se piensa. Entonces, la discapacidad ha pasado de ser algo que había que esconder que no había que nombrar ni hablar a ser algo que hay que poner en valor. El mundo no es perfecto y aquí, más que a ser felices, hemos venido a vivir y a luchar en la vida, proclama Carmen Herrera.⁵⁾

Una historia que, sin embargo, la judoca no ha escrito su última palabra, pues la malagueña, retirada de la competición en marzo de 2016 por unas lesiones, tras 15 años en la élite, regresó a la competición en 2019. Anhela otros Juegos y persigue con valentía sus sueños. Con esta combinación, alerto a sus rivales que no la descarten para París 2024, es muy **(DIS)CAPAZ**.

4 Fundación Andalucía Olímpica 26 octubre 2020

5 El Desmarque 21 diciembre 2021

KÁRATE SR

Isabel Fernández

Comenzó practicando kárate a los 4 años y tuvo que retirarse a los 19 años por problemas en una rodilla. Dejó el deporte e ingresó como militar del Ejército de Tierra. Sin embargo, los problemas de rodillas se agravaron y le diagnosticaron una enfermedad degenerativa en las piernas. Y ahí es cuando Isabel Fernández comienza a reescribir su historia. Tras probar numerosos deportes, en 2018 Isabel vio en el parakárate su nueva forma de vida. Su primer campeonato internacional fue el Mundial 2018, proclamándose campeona. Ese mismo año decidió realizar 114 km del Camino de Santiago en cinco etapas en una silla de ruedas adaptada. A partir de ahí, 3 veces campeona del Mundo (2018, 2019 y 2023), 4 veces campeona de Europa (2019, 2021, 2022 y 2023) y 5 veces campeona de España. A la fenomenal deportista, que en todo cuanto participa gana, le quedaría disputar una cita paralímpica, una vez que en París 2024 el kárate adaptado está descartado. Confíemos en 2028 y en Los Ángeles (California, Estados Unidos). Mientras tanto, la artrosis de sus extremidades inferiores no es obstáculo para seguir compitiendo en Power Lifting y piragüismo (subcampeona de España).

Distinguida Ciudadana Honorífica de Toledo en 2019, gracias a Isabel se ha creado en España la categoría de kárate adaptado para que personas en su misma situación puedan competir a nivel nacional.

Según la karateca, la diferencia más importante entre el kárate convencional y el kárate para deportistas con discapaci-



dad es el manejo y control de la silla. En kárate adaptado la modalidad es *kata*, es decir, en secuencias de movimientos sin combate (éste sería el caso de *kyumite*). Los *katas* se adaptan y, en vez de patadas, Fernández ejecuta saltos con su silla.¹⁶

NATACIÓN

La natación es otro de los deportes más representativos del calendario paralímpico. Tras el atletismo, este deporte es el que cuenta con mayor grado de participación. En España desde siempre hemos contado con una nutrida representación internacional, con prestigiosas e insignes figuras que han marcado enormes hitos. La natación paralímpica es un deporte individual en el que compiten nadadores con diferentes tipos de discapacidad (física, parálisis cerebral, visual e intelectual). Para que la competición sea imparcial presenta un sistema de clasificación que permite categorizar la funcionalidad de los nadadores para que compitan en igualdad de condiciones. Es por lo que en función del tipo de discapacidad se diferencian tres sistemas, uno para nadadores con discapacidad física y parálisis cerebral, otro para nadadores con discapacidad visual y un tercero para nadadores con discapacidad intelectual.

En cuanto a la natación como fenómeno de masas, Santiago Camarero, coordinador de natación de la piscina insular Es Raspallar (Ibiza), indica que el tipo de natación que se da a personas con discapacidad en las piscinas públicas es más terapéutico y lúdico, lejos de los reglamentos competitivos ni grupos de entrenamiento.

Teresa Perales

Teresa Perales (Zaragoza, 1975), quién a los 19 años de edad perdió la movilidad desde la cintura hasta los pies a causa de una enfermedad neurológica, es la nadadora paralímpica (clases S5-SB4-SM5) más laureada de España y una de las



Libros, 2007), ha sido protagonista de cortos como *La teoría del espiralismo* y es diplomada en Fisioterapia por la Universidad de Zaragoza. Lleva una silla pegada al culo no a la cabeza, ha recordado en activa y por pasiva, dejando bien alto y claro que su discapacidad no le impedirá hacer las cosas que le gustan, como nadar, y no parar de ganar por su carácter hipercompetitivo.⁽⁸⁾ He aquí la presidenta de honor del representativo grupo de gente (**DISCAPAZ**) que forma la gran familia del deporte adaptado: Doña María Teresa Perales Fernández.

Enhamed Enhamed

Enhamed Enhamed Mohamed Yahdih es un canario (Las Palmas, 1987) que quedó ciego a los 8 años por un desprendimiento de retina, por lo que ha estado obligado a aprender a hacer las cosas de manera distinta. No puede hacer lo mismo que los demás pero sí puede conseguir los mismos resultados que los demás. Ahí queda toda una declaración de intenciones. Enhamed asegura que la mayor discapacidad es la falta de confianza en uno mismo. Y él no se dejó cegar por ello. A este excelso nadador de categoría S11-SM11 si de algo va sobrado es de seguridad y determinación y empuje. No en vano ha logrado 4 medallas de oro, 2 de plata y 3 bronce en los JJPP Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012, 4 preseas de oro, 2 de plata y 4 de bronce en los Mundiales 2006 y 2010, 3 medallas de oro, 1 plata y 1 bronce en el Europeo 2011. Todas estas hazañas deportivas le llevaron a ser condecorado con la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo en 2009.⁽⁹⁾

Este campeón paralímpico es tremendamente consciente



⁸ Europa Press 21 octubre 2021

⁹ BBVA. *Aprendemos juntos* 9 abril 2018.

deportistas con más medallas de la historia en las Olimpiadas (sólo un gigante de la piscina como Michael Phelps ha ganado más que ella, una más, sólo una más). Sin duda, es uno de los nombres más ilustres del deporte mundial. Ha sacado a relucir su imperecedera y maravillosa sonrisa en los seis JJPP en los que ha participado, desde Sydney 2000 hasta Tokio 2020, en los que ha conseguido 27 medallas (7 oros, 10 platas y 10 bronce). Además, ha logrado cinco récords del mundo (dos en piscina larga y tres en corta), 20 metales en cinco Mundiales (3 oros, 10 platas y 7 bronce) y 37 más en Campeonatos de Europa (10 oros, 19 platas y 8 bronce). Sin olvidar que, entre multitud de reconocimientos y premios, ha sido galardonada con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes (2021), el Premio Nacional del Deporte Infanta Sofía (2016) y la Gran Cruz de la Real Orden del Mérito Deportivo (2012).

Todo un ejemplo de fuerza y actitud, continuamente afirma que ante la pregunta «¿cuándo vas a empezar a hacerlo?» que la respuesta sea siempre: «¡Ahora!».⁽⁷⁾ Tal y como ella misma asegura, es una guerrera muy polifacética. Además de nadar, ha sido diputada en las Cortes Aragonesas, escribió un libro junto a su marido (*Mi vida sobre ruedas*, ed. La Esfera de los

⁷ Teresa Perales oficial 2023

que a través del camino del esfuerzo continuo es cuando se da cuenta de que la ceguera, más allá que una excusa, se convirtió en la razón para hacerlo todo. Nada le asusta y se atreve con los retos más extremos: Ironman, maratones, cruzar el estrecho de Gibraltar, ascenso al Kilimanjaro... ¡Y los que le quedan!¹⁰

Como Enhamed, María Delgado (Zaragoza, 1997), nadadora con discapacidad visual, a quién conocí en unas jornadas inclusivas en Ibiza, afirma que no quiere que nadie sienta lástima por ella, son deportistas igual que el resto. María, beca da por el plan ADOP, se ha colgado del cuello 2 medallas de bronce en los JJPP Río de Janeiro 2016, 1 plata y 2 bronce en los Mundiales (2017 y 2019) y 1 plata y 2 bronce en el Europeo 2021.¹¹

Conocí a la nadadora con Síndrome de Stargardt, Ariadna Edo (Castellón, 1998), en febrero de 2023 durante la celebración de una jornada deportiva inclusiva en Ibiza. A los 8 años le detectaron la enfermedad, la cual le produce una discapacidad visual. No obstante, Ariadna piensa que es un problema el que haya tantos prejuicios y que se crea que todas las personas con discapacidad tienen alguna dificultad o discapacidad mental o se piense que son muy torpes. ¡Y no es así! La ganadora de la medalla de bronce en los 400 m libres en los JJPP Río 2016, así como otras 5 medallas en Campeonatos del Mundo y 4 medallas en Campeonatos europeos, asegura que son capaces de demostrar que también pueden conseguir grandes metas y acumular éxitos, con esfuerzo y constancia.

Richard Oribe

El 16 veces medallista paralímpico, Richard Oribe (San Sebastián, 1974), es sin duda la figura más sobresaliente del mundo entre los deportistas con parálisis cerebral. Este nadador guipuzcoano ha sido capaz de ganar la friolera de 141 medallas

en el total de su vida deportiva —dejó de nadar en 2016, tras el Europeo de Funchal (Portugal)—. Ha participado en 6 JJPP, desde Barcelona 1992 hasta Londres 2012, con un botín de 8 medallas de oro, 6 de plata y 2 de bronce.

Además, en 5 Campeonatos del Mundo conquistó 12 cetos mundiales, 7 platas y 3 bronce; y en otros tantos 7 Campeonatos de Europa consiguió 28 metales más (22 oros y 6 platas). Con todo este repertorio, Oribe se encuentra en el top 5 de deportistas españoles con más medallas paralímpicas, tras las heroínas de la natación Teresa Perales (27 medallas) y del atletismo Purificación Santamarta (18 medallas), empatado a 16 preseas con los también nadadores con discapacidad física Sebastián Rodríguez, el Chano, y cierra lista el balear Xavi Torres.

Richard Oribe recibió la Medalla de Oro de la Real Orden del Mérito Deportivo 2009 por todos los éxitos que había conseguido en su carrera, y ganador del Tambor de Oro de San Sebastián (2018).¹²

Xavi Torres

Vicente Javier Torres Ramis (Palma de Mallorca, 1974), mundialmente conocido como Xavi Torres, es leyenda de la natación. Este crack mallorquín nació con tetrafocomelia, es decir, sin gran parte de sus cuatro extremidades. Suele explicar que el agua le encantaba por su ingravidez, ahí no tenía miedo a caerse. Ganó en movilidad, fuerza y confianza. Xavi es el único deportista superviviente de Barcelona'92, a sus 47 años, que ha estado en todos los Juegos dentro del agua en la piscina salvo en los de Río de Janeiro, en los que formó parte del cuer-



¹⁰ RTVE 19 noviembre 2015

¹¹ Periódico de Ibiza y Formentera 12 enero 2023

¹² Tododisca 13 diciembre 2023



po técnico.¹³ El balear se retiró de la alta competición después de los Juegos de Londres 2012 (ahí tan «sólo» pudo ganar un diploma paralímpico) tras haber exhibido un palmarés con 16 medallas paralímpicas (5 oros, 5 platas y 6 bronce) en seis Juegos, aparte de 15 más en Mundiales y otras 24 en Europeos. Para grata sorpresa del mundo de la natación, Xavi Torres está gestando su vuelta a la alta competición en silencio tras nueve años retirado. ¡Inconmensurable!

Así, en Tokio 2020 disputó sus séptimos Juegos Paralímpicos y se marcha de la capital nipona con un balance muy positivo: dos diplomas y un récord de España de la clase S4.

El nadador mallorquín explica que de pequeño ya era testarudo y cuando se pone algo entre ceja y ceja no para hasta cumplirlo. Pero si alguna virtud tiene Xavi es su buen humor e irradia optimismo.¹⁴

Los titulares en la prensa deportiva nacional tras el paso del genial nadador por Tokio 2020 fueron que logró diploma y record de España en su despedida de la natación. ¿Te esperamos para París 2024, Xavi? No nos sorprendería en absoluto verle por la capital gala ¡Claro que **SÍ, ERES MUY (DÍ)CAPAZ!**

¹³ Mundo Deportivo 3 septiembre 2021

¹⁴ Sport 7 septiembre 2021

Sarai Gascón

La catalana Sarai Gascón (Terrasa, 1992) es una nadadora de categoría deportiva S5 puesto que vino al mundo sin mano ni antebrazo izquierdos. El hecho de faltarle un brazo no significa que ella sea menos capaz que otras personas y nunca ha supuesto un impedimento. Como muestra, un botón: precoz campeona del Mundo con 14 años, subcampeona paralímpica con 16 en 100 m braza. Sarai acumula 61 metales: 6 platas y 2 bronce en JJPP (Pekín 2008, Londres 2012, Río de Janeiro 2016 y Tokio 2020), 17 medallas en Campeonatos Mundiales y 36 medallas en Europeos de la niña prodigio de la natación española.¹⁵



Michelle Alonso

Michelle Alonso (Tenerife, 1994) no habló hasta que tenía cinco años debido a un retraso madurativo, si bien esta singularidad jamás le ha impedido luchar por alcanzar sus sueños. Retirada de la alta competición en 2022 por una lesión del hombro derecho, dentro de las personas con discapacidad intelectual (categoría SB14) destaca la figura de esta nadadora canaria de 28 años, posiblemente una de las mejores bracistas del mundo. La *sirenita*, como cariñosamente se le apoda, empezó



¹⁵ Marca 29 abril 2022

a nadar para fortalecer su espalda y hoy no tiene rival en los 100 metros braza donde se proclamó campeona paralímpica en los JJPP Londres 2012, JJPP Río de Janeiro 2016 y JJPP Tokio 2020. Además, acumula otras 13 medallas entre Mundiales y Europeos y ostenta 4 títulos de campeona de España.

Medalla de oro de la Real Orden del Mérito Deportivo (2013), Michelle fue abanderada del equipo español, junto con el ciclista Ricardo Ten, en la ceremonia de apertura de los Juegos Paralímpicos de la capital nipona 2020. Es embajadora, junto con las nadadoras Judith Rolo y Dácil Cabrera, del Club de Natación Capacitada Midayu, en su tierra natal.⁽¹⁶⁾

Camino Álvarez

La historia de Camino Álvarez (Canarias, 1986) es una demostración de que con perseverancia y sin rendirse se pueden hacer realidad los sueños. Tiene síndrome de Down y le encanta el agua desde recién nacida, iniciando su práctica por temas de salud. En este aspecto, Eugeni Palacios, coordinador de la piscina municipal Sant Josep de sa Talaia (Ibiza) subraya que los usuarios de la piscina con necesidades especiales se inclinan más por las actividades físicas y deportivas por salud, ajuntando informes médicos que aconsejan su práctica, y no tanto por rendimiento. Y ahora, nuestra protagonista de esta historia es una nadadora de natación sincronizada del Club Deportivo Pingüinos de Arrecife (Lanzarote), bajo la dirección de Leticia Ortega, su entrenadora. Camino comenta con ilusión que se fija mucho en las rutinas de la gran estrella mundial Ona Carbonell. La canaria no ha encontrado suficiente obstáculo para no esforzarse por su afición y convertirse en la primera mujer en España federada



en Natación Artística con este trastorno genético.⁽¹⁷⁾

PÁDEL SR

Incluido en la Federación Española de Deportes de personas con Discapacidad Física (FEDDF) desde el año 2016, el pádel en silla de ruedas se ha mostrado como un deporte en alza. Además, las adaptaciones necesarias para que las pistas existentes puedan ser empleadas en la práctica del pádel adaptado son mínimas, lo que favorece la accesibilidad de los jugadores en silla de rueda. La única diferencia en el reglamento respecto al pádel convencional es que se permiten dos botes de la pelota en la pista. Para igualar el potencial funcional de las parejas, a los jugadores se les asigna una clasificación de 1.0 (siendo el jugador con menor función física) hasta 4.0 (jugador con mayor funcionalidad). Estas clasificaciones son los «puntos de juego» del jugador. En ningún momento del juego la pareja en pista debe exceder de un total de 5 puntos.

En España están los mejores jugadores del mundo de esta disciplina deportiva, por la mayor trayectoria que tiene este deporte en los últimos años, con 19 pruebas en el circuito nacional y más de 150 jugadores en activo. La selección española, dirigida por David del Nido, es la vigente campeona del Mundo en la primera y única edición (Madrid 2023) que se ha celebrado hasta la fecha, que ha contado con 7 países en liza. Por comunidades autónomas, el título nacional se celebra desde 2018 y lo ha ganado los últimos 3 años consecutivos la Comunidad de Madrid.⁽¹⁸⁾

Óscar Agea

A Óscar Agea (Madrid, 1980) una malformación congénita le condenó antes de nacer a una existencia diferente, con unos riñones con fecha de caducidad y duras limitaciones de movilidad, tales, que a los doce años le anclaron para siempre a una

16 Marca 22 diciembre 2022

17 Antena3 20 febrero 2020

18 FEDDF 2023

silla de ruedas. Es un campeón de pádel en silla de ruedas de España que lleva jugando desde 2010, y uno de los principales referentes de este deporte conjuntamente con el navarro Edorta de Anta, el gaditano Francisco Coco Bernal y el valenciano Christopher Triviño, todos ellos integrantes de la selección española.

Entre las féminas, la pareja campeona de pádel SR está compuesta por Susana Rodríguez y M^a Luz del Río.⁽¹⁹⁾

En Ibiza, Fabián Mateo, postrado en silla de ruedas desde 2010 por un accidente de moto, encontró una vía de escape en el deporte adaptado y una excelente manera de mantenerse en forma y preparado para una eventual y progresiva recuperación. En sus primeros años probó también con el tenis y el baloncesto, aunque fue el pádel la disciplina que mejor se adaptó a sus condiciones y que su entrenadora, Sara Navarro, sabe sacar el mejor partido.⁽²⁰⁾

PIRAGÜISMO – PARACANOE

«La piragua se presta para una inclusión real en el deporte. La competición nos la tomamos como una motivación más para la mejora de los deportistas». Estas palabras son de Luis Poggi, responsable de la sección de kayak del Club Náutico de Santa Eulalia des Riu. Poggi considera que aunque el piragüismo es un deporte muy técnico, sus planteamientos se basan en el disfrute de cada entrenamiento, de la naturaleza. Tiene un componente aventurero, cuyo adversario son los elemen-



tos (olas, viento, marea, etc.). El técnico piragüista asegura que la adaptación principal de un kayak viene dada por la accesibilidad al timón o elemento de gobierno del barco, que se maneja con los pies. Por consiguiente, concluye Luis Poggi, la adaptación vendría si no hay una buena movilidad de extremidad inferior por parte del deportista. Otra adaptación que han realizado a los usuarios del Club Náutico con discapacidad física (mano amputada) para que pudieran navegar fue la de encontrar un sistema de anclaje del brazo al remo para facilitar su agarre.

Poggi se lamenta que en Ibiza sólo existen dos clubes de piragüismo, el Club Náutico Sant Antoni y el que ejerce el propio Luis, el Club Náutico Santa Eulalia des Riu, por lo que la oferta ya es limitada, incluso para el kayak convencional, no sólo para el adaptado.

Adrián Castaño

Adrián Castaño (Mallorca, 1994) tiene una discapacidad física con afección a las articulaciones de sus extremidades (manos y piernas). Su lema es «palada a palada para conseguir su meta». Palista del Real Club Náutico Palma (RCNP), en Illes Balears, apuntaba en sus inicios hacia la natación. De hecho, estuvo en un equipo de Baleares y llegó a competir en un Campeonato de España, pero al final se decidió por el piragüismo. En categoría KL1 200 m ha participado en los JJPP Tokio 2020 (11ª posición), medalla de bronce del Europeo 2013 y un 5º puesto en la Copa del Mundo 2023.⁽²¹⁾



Ismael Uali, su entrenador y Coordinador Técnico nacional paracanoe, también es formador en valores. No en vano el RCNP es el único club náutico en España en el que se desarro-

19 ABC 13 mayo 2021

20 Diario de Ibiza 24 febrero 2020

21 Dxtadaptado 16 julio 2021

lla un programa de valores asociado al deporte, *Valores RCNP*. Uali es toda una institución dentro del piragüismo nacional. Cuando él asumió el reto de convertir la sección de paracanoe de la Real Federación Española de Piragüismo en una potencia mundial, partió de la premisa de que no iba a entrenar a personas con discapacidad que hacen deporte, sino a deportistas que tienen alguna discapacidad. Leyendo a Uali me viene a la memoria el caso de Greg Barton, palista estadounidense con poliomielitis, que en los años 80 ganó 2 oros olímpicos en los JJOO (no los paralímpicos) de Seúl 1988, 4 Campeonatos Mundiales y 2 Juegos Panamericanos.⁽²²⁾

Javier Reja



En 2006 la vida de Javier Reja (Sevilla, 1974) experimentó un vuelco absoluto debido a un accidente de moto—era un buen aficionado a las dos ruedas y seguidor del piloto estadounidense Kevin Schwantz— a consecuencia del cual tuvo politraumatismos severos y

tuvieron que amputarle la pierna derecha. Desde entonces, ha practicado modalidades tan diversas como la natación, la halterofilia, el ciclismo, el atletismo, el triatlón, el remo o el piragüismo. Su primera impresión fue que en el piragüismo se debían usar poco las piernas y que, por tanto, él podría encajar bien, así que preguntó por los clubes de Sevilla para hacer un curso de iniciación. Eso sí, claramente se equivocó el bueno de Javier... en eso de que se empleaban poco las piernas. Excelente remero y palista, disputó los JJPP Rio de Janeiro 2016 en clase deportiva KL2 (10ª plaza) y los JJPP Tokio 2020 en remo PR1 Scull individual, obteniendo diploma. El palmarés del sevillano se redondea con 4 medallas en Campeonatos del Mun-

do (oro en 2013, plata en 2015 y 2016 y bronce en 2017) y otros 4 metales en Campeonatos de Europa (oro en 2015, plata en 2013 y 2016 y bronce en 2014), todo en categoría VL2 (canoa). Al margen de estos éxitos internacionales, el deportista del Náutico de Sevilla ha acumulado hasta catorce títulos nacionales desde 2012 a 2021. Pero no todos sus éxitos le vienen del paracanoe y así, por ejemplo, en 2017 fue también campeón de España de remo en skiff adaptado, categoría AS1. Ya en 2021 volvió a proclamarse campeón nacional tanto en larga distancia como en 2.000 metros.⁽²³⁾ Y es que según Javier Reja, el deporte es un arma fundamental para salir a flote después de una situación traumática.⁽²⁴⁾

Juan Valle

Otro palista que ha encontrado el arma que justo acaba de comentar Javier Reja, esta vez surcando el río Guadiana, es Juan Valle (Mérida, 1977), a quién una lesión en el nervio ciático le produjo la parálisis de un pie. Juan Valle ha conseguido diploma paralímpico



en los JJPP Tokio 2020, campeón del Mundo y de Europa en 2022 y medalla de bronce en el Mundial 2021.⁽²⁵⁾

Inés Felipe

Inés Felipe (Badajoz, 1986), del Club de Piragüismo de Badajoz, es kayakista desde 2016. Sufre una afectación en la cadera y las extremidades inferiores debido a una enfermedad neuromuscular congénita. Ha practicado natación, pero en el piragüismo ha visto una forma de superarse a sí misma, de

23 Fundación Andalucía Olímpica 23 noviembre 2021

24 Tododisca 18 agosto 2021

25 Marca 26 agosto 2022



disfrutar de lo que hace, y demostrar que con lucha y constancia puede conseguir lo que se proponga. Su lema es «No limites tus retos, reta tus límites». Es la primera piragüista española en competir en unos Juegos Paralímpicos, en Tokio

2020 (diploma en categoría KL2) y ya ha disputado dos Europeos (2019 y 2021) y dos Mundiales (2018 y 2019).⁽⁴⁰⁾

Higinio Rivero

Higinio Rivero (Bilbao, 1982) siempre ha sido un apasionado del deporte y las actividades de riesgo, hasta que en abril de 2013 sufrió, mientras escalaba, un grave accidente que le provocó una lesión medular y que ha terminado derivando en una paraplejía. No obstante, en vez de desmoralizarse, Higinio se ha seguido afanando por su pasión: el deporte. En 2014 comenzó su andadura en el piragüismo militando en el club de Plentzia Piragüismo Taldea (Bilbao), y aunque llevaba poco tiempo en este deporte (clase VL2), le bastó para proclamarse campeón Mundial en 2016 y 2017. El palista completa su palmarés con un subcampeonato del Mundo 2021, dos medallas de plata en Copa del Mundo 2021 y 2022, un Campeonato de Europa 2016, dos subcampeonatos Europeos 2021 y 2022, así como un diploma paralímpico en JJPP Tokio 2020.

A Rivero le gusta el piragüismo porque cuando se cruza con la gente en el agua no se nota su discapacidad y psicológicamente para él es muy bueno. Mientras tanto, también trata de



dejar su huella en el manto blanco con el esquí en categoría sitting LW10.5 (para deportistas en silla) para el que se está preparando para acudir a la cita paralímpica de los Juegos de Invierno Milán-Cortina d'Ampezzo 2026.⁽⁴¹⁾ ¿Alguien o algo va a detener a este hombre? No.

POWERLIFTING

David Gómez

Tiempo atrás, en un evento deportivo inclusivo celebrado en Ibiza, David me confiesa que su ilusión de siempre ha sido jugar al fútbol pero no le dejaban, recibía un «no» por respuesta en todos lados. Como juega con muletas, en el reglamento ninguna modalidad permite el uso de muletas, solo la versión de amputados. Empero como no está amputado, tampoco les vale. Por eso, a nivel oficial no puede participar en ninguna competición. David Gómez (Madrid, 1997) nació con la condición del Síndrome de Regresión Caudal, malformación que corta su médula espinal a mitad de su columna, lo que impide que los nervios conecten correctamente con la espalda y le afecta a la movilidad y sensibilidad en extremidades inferiores. Da gracias a que sus padres le inculcaron su afán de superación y su motivación, y cuenta que ellos siempre han intentado que sea autónomo, siempre pensando en el momento en el que dé el salto a la vida adulta lo pueda hacer con las mejores condiciones posibles. La forma de hacerlo ha sido a través del deporte.⁽⁴²⁾ En powerlifting empezó en 2019 —antes se convirtió en el primer deportista con discapacidad de España que compitió a nivel absoluto en gimnasia artística— y ya se



26 Inés Felipe oficial 2023

27 Marca 26 junio 2023

28 Periódico de Ibiza y Formentera 18 noviembre 2023

encuentra entre los 10 mejores del mundo. Posee la medalla de oro individual del Campeonato de Europa, y la de bronce europea también, con el equipo español en 2022. Además, es campeón absoluto de España por octava vez, con récord en levantamiento de 140 kg en categoría de -49 kg. Y es que para este madrileño si uno encuentra lo que le apasiona de verdad muy pocas cosas le podrán parar. A partir de ese momento se trata de plantearse retos (subir una escalera, una cuesta empinada, etc) e ir sobrepasándolos. David es consciente que cuando sabes lo que quieres, y cuentas con los medios necesarios a tu alcance, ya no existen las excusas, sino desafíos que superar. Y si de verdad te apasiona, los acabas superando. David Gómez Moreno, todo un mayúsculo **(DIS)CAPAZ**.⁽²⁹⁾

RUGBY – QUAD RUGBY

El rugby en silla de ruedas nació en Canadá en 1977. En 1993 se reconoció como un deporte para personas con discapacidad física, creándose la Federación Internacional de Rugby en Silla de Ruedas (IWRF, por sus siglas en inglés). La disciplina es practicada por personas con movilidad limitada en brazos y piernas, como consecuencia de lesión medular, parálisis cerebral, amputaciones, deformidades en los cuatro miembros, secuelas de poliomielitis, entre otras. Los jugadores son clasificados en siete clases según su habilidad funcional, en una escala que va de 0,5 a 3,5 (cuanto más alta la clase, más alto el grado de habilidad funcional). Cada equipo puede tener solo cuatro participantes en campo al mismo tiempo, y para mantener el equilibrio en las disputas, su suma no puede exceder ocho puntos. El rugby SR se disputa en una pista de baloncesto, y el balón es similar al de voleibol. Se dividen los partidos en cuatro tiempos de ocho minutos cada uno y los deportistas pueden llevar la pelota en las piernas, botarlo o pasarlo. El objetivo de este deporte es marcar gol en la línea de fondo del campo, entre dos conos verticales. Sin embargo,

es necesario cruzar la línea adversaria con las dos ruedas de la silla. Como las reglas de este deporte permiten un alto grado de contacto entre los jugadores, por cuestiones tácticas y de seguridad, hay sillas de ataque y de defensa. Las primeras tienen parachoques delanteros y «alas» para que no se queden enganchadas durante las jugadas, mientras que las segundas tienen un accesorio en la parte delantera justamente para impedir el avance de los rivales.

El rugby SR en España está en pleno crecimiento, siendo un deporte muy reciente. El club pionero es Los Toros FLM (Fundación Lesión Medular) de Madrid, creado en 2012. El primer Campeonato de España de clubs se celebró en 2017 con sólo 4 equipos participantes: Los Toros FLM (Madrid), BUC (Barcelona), CAI Deporte Adaptado (Zaragoza) y Zuzenak (Vitoria). Actualmente la Liga cuenta con 8 equipos repartidos por todo el territorio nacional. El BUC ha ganado el Campeonato de España de clubs de 2017, el primero en celebrarse; en 2018 ganó dicho campeonato el Club deporte Adaptado de Zaragoza. A partir de entonces, el BUC ha conquistado todas las Ligas españolas celebradas. Y desde que Cervera (Lérida) acogiera en el 2014 la primera competición oficial con motivo del Campeonato de España por CCAA, la selección catalana ha dominado el panorama nacional.

En Europa hay países que nos llevan 30 años de nivel de desarrollo. La selección española se formó en 2017 y los *Leones sobre ruedas* –apelativo adoptado para los jugadores de la selección nacional– debutaron en 2019 en un Europeo C (de naciones en expansión). Como mejor resultado internacional es un 5º puesto en el último Europeo B celebrado en Skien (Noruega) 2022.⁽³⁰⁾

Marc Subiron

Este fenomenal jugador del BUC SR (Barcelona Universitari Club) padece el Síndrome de Kniest, una enfermedad rara

²⁹ La Sexta 30 noviembre 2020

³⁰ Europa Press 11 septiembre 2022



que afecta a todas las articulaciones del cuerpo y también a nivel sensorial (vista y oídos). Trabaja como asesor jurídico del Consejo Español para la Defensa de la Discapacidad y la Dependencia (CEDDD). Tras una década jugando al

baloncesto en silla de ruedas, Marc Subiron (Barcelona, 1992) decidió probar el rugby SR y lleva escribiendo desde 2018 las primeras páginas en la historia de este deporte en España, con una buena colección de triunfos en su haber. Entre éstos, según él mismo narra, toda una vida de trabajo duro y disfrute de la vida sin límites. Subiron es campeón con el BUC de todas las ediciones celebradas de la Liga española (2019, 2021, 2022 y 2023).^[31]

SKATE SR

Toni Quinonero

Este catalán afincado en Mallorca nació con espina bífida e hidrocefalia. Es el primer rider de WCMX (Skate en silla de ruedas) español. Pasó una infancia y juventud muy dura, gastando su tiempo en la calle, en soledad y con depresión, le daban miedo hasta las atracciones de feria. Sin embargo, el skate extrem le ayudó a vencer sus propios miedos y limitaciones mentales. Toni afirma, convencido, que si no hubiera sido por el skate, su mejor medicina, habría acabado yonqui o vagabundo. Practicarlo le salvó la vida.

WCMX es un deporte que empezó en 2009. Quinonero tuvo sus inicios en 2013 tras seguir el consejo de un amigo para que probara. Dos años más tarde ya quedó 9º en el Campeonato del Mundo. No se conformó y en 2018 se proclamó subcampeón del Mundo categoría Intermediate en California (EEUU) en skate en silla de ruedas WCMX.

El rider asegura que en el skate park todos somos iguales:



llevamos ruedas, nos caemos, y necesitamos una mano de vez en cuando para levantarnos. Un crack, dentro y fuera del skate park. Uno más del club de los (DIS)CAPACES.^[32]

SKI ALPINO

Susana Herrera

La esquiadora catalana (Barcelona, 1963) fue pionera entre el deporte femenino. A consecuencia de un descenso súbito de los niveles de calcio, Herrera sufrió sendas paradas cardíacas que le mantuvieron en coma, y como consecuencia le quedaron graves secuelas como la pérdida de la visión, el habla y una lesión cerebral grave que le ocasionó una hemiplejía. Fallecida en noviembre de 2019, Susana Herrera ostenta el honor de ser la primera campeona española en unos Juegos Paralímpicos de Invierno. Ocurrió en el descenso para deficientes visuales (categoría B1) de Innsbruck 1988. También ganó el bronce en el slalom gigante en los mismos Juegos. Entre otras victorias, también se coro-



31 CEDDD 24 junio 2021

32 Marca 4 agosto 2019

nó como campeona del Mundo (1991) y, en 4 ocasiones (1988, 1990, 1991 y 1993), de Europa de esquí náutico adaptado.^[33] Tras su retiro, a la edad de treinta años, trasladó su residencia a Andorra donde colaboró en la integración de personas con discapacidad en la práctica deportiva, motivo por el que fundó en 1998 la Federación Andorrana d'Esports Adaptats (FADEA).^[34]

Miguel Ángel Pérez

Este portentoso granadino nacido en 1957 fue seguramente precursor en cambiar de deporte y ganar medallas, y además consiguiéndolo en Juegos Paralímpicos de Verano e Invierno. Miguel Ángel perdió sus dos piernas por la congelación tras sufrir un accidente mientras escalaba una montaña en Suiza, pero eso no le imposibilitó tener una carrera plagada de éxitos. En categoría LC3 se embolsó cinco metales paralímpicos, tres (2 platas y un bronce) en esquí náutico entre Innsbruck 1988 y Albertville 1992, y cuatro (tres de oro y una de bronce) en ciclismo, en Barcelona 1992 y Atlanta 1996.^[35]



Jon Santacana

A los 8 años al guipuzcoano Jon Santacana Maiztegui (San Sebastián, 1980) le diagnosticaron la enfermedad de Stargardt, dolencia degenerativa que, poco a poco, le dejaría

hasta un 5 % de visión. Contra todo pronóstico y empujando los propios límites del cuerpo, en su épica aventura por batir metas a velocidades vertiginosas, con su guía Miguel Calindo, se ha convertido en uno de los mejores esquiadores de la historia.^[36] ¿Se imagina, lector, descender montaña abajo calzado con esquís, a más de 120 km/h, y sin apenas ver?

Santacana ha logrado nueve medallas paralímpicas en el esquí alpino entre los JJPP Salt Lake City 2002 (1 oro y 2 bronce), Vancouver 2010 (1 oro y 2 platas), Sochi 2014 (1 oro y 1 plata) y Pyongyan 2018 (1 plata), más de 50 medallas en Campeonatos del Mundo (8 de campeón Mundial) y Copas del Mundo (14 coronas mundiales), y dejado un hueco que será complicado de cubrir. Un fenómeno del esquí alpino.^[37]



SURF

Audrey Pascual

Audrey tiene 18 años, natural de Madrid, nació con una malformación congénita —agenesia bilateral de tibias— y a los nueve años sufrió la amputación de las dos piernas por encima de las rodillas. Pese a ello, el deporte rige su vida y, quemando etapas, ha llegado a lo más alto. Practica esquí desde 2015 y también surf, y cuyo nombre, pese a su juventud, ya acapara portadas por los



33 Marca 3 noviembre 2019

34 Turiski 4 noviembre 2019

35 Europa Press 3 diciembre 2019

36 ABC 3 abril 2017

37 Europa Press 3 diciembre 2019

éxitos cosechados. Es una todoterreno, muy competitiva, alegre, cabezota y muy constante. Hasta que no consigue algo no para, indica su madre, **Laura Seco**, y añade que tiene una capacidad de superación increíble. La deportista de la Fundación También vivió su despegue como esquiadora en 2017 con una medalla de oro de slalom y otra de plata en gigante en el Campeonato de España. A partir de ahí, subcampeona del Mundo, 2 copas de Europa y 8 títulos de campeona de España.³⁸

En surf, ganó la medalla bronce en el Campeonato del Mundo 2021 en categoría kneel (de rodillas). Se mire por donde se mire, esta muchacha es una portentosa **(DIS)CAPAZ**.



Carmen López

Esta surfista (Oviedo, 1997), ciega por un glaucoma congénito, se subió por primera vez a una tabla en 2013; antes había practicado equitación y patinaje. Quiere mostrar que es cuestión de voluntad, y que es ciega, pero eso no le tiene que definir.³⁹ En el mar no existen barreras y esta sirena asturiana se desliza sobre las olas como nadie. Carmen se ha encontrado muchas barreras en su vida pero en el surf ninguna, explica. Espera que sus experiencias sirvan para que la

gente con una discapacidad, visual o de otro tipo, sepa que si quiere hacer algo, puede. Sus logros deportivos comenzaron con un 4º puesto en su primer mundial (2018), luego campeona del Mundo individual y por equipos en California 2020 y medalla plata en el Mundial 2021 categoría AS1. Su próximo objetivo es ser paralímpica en 2024. ¿Alguien lo pone en duda? ¡Yo, no! Carmen es más que **(DIS)CAPAZ**. ¡Ah! Y por si no fuera bastante, la buena de Carmen es también la primera instructora con discapacidad visual de Europa de perros de asistencia.⁴⁰ Una extraordinaria mujer, eso es lo que es.

38 20 minutos 25 mayo 2023.

39 Tododisca 30 diciembre 2019.

40 Servimedia 17 junio 2023.

"SALT DE VALOR"

ILUSTRACIÓN DE AITANA ESTEVE, 11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL





"Salt de valor"
Antana Esteve
11 anys
Ceip Sant Rafael

«Trata un ser humano como es y seguirá siendo lo que es. Pero trátalo como puede llegar a ser y será lo que está llamado a ser»

(Johann Wolfgang von Goethe, escritor y naturalista alemán, 1749-1832)

APARTADO SEXTO

El futuro de las generaciones venideras

¿Y nuestros hijos? ¿Qué opinan ellos? Este apartado va directamente dirigido a la infancia y adolescencia actual, en el que proyectaré la opinión de niños y niñas y jóvenes de diferentes centros escolares y distintos niveles educativos acerca del mundo de la discapacidad y del deporte. Podemos –y debemos– aprender mucho de ellos, de las futuras generaciones.

Eva Rincón, maestra de EF en el Campo de Aprendizaje de Sa Cala (Sant Vicent), opina que el centro escolar es el único lugar donde, en principio, con el esfuerzo y trabajo de los maestros, todos los niños tienen derecho a estar, en un ambiente inclusivo.

Carmen Fernández, profesora de Educación Física en el IES Sa Colomina (Ibiza), me relata que como docente tiene que li-

diar con un tema que le molesta bastante: el alumnado del «no puedo». Algunos de los estudiantes del centro tienen como excusa para no hacer actividad física en la clase «un poco de dolor en la espalda» y *no pueden*. Carmen les compara siempre con el ejemplo del esfuerzo y sacrificio que desempeñan personas que no pueden (de verdad) caminar y van en silla de ruedas, los cuales aprovechan hasta la mínima capacidad que poseen para normalizar su vida.

El compañero docente de Carmen, Ferran Risent, también profesor de EF, considera que los profesores de instituto tenemos un cierto margen de maniobra para poder incluir unidades deportivas adaptadas dentro del aula. Para impulsar estas unidades el educador debe estar concienciado, motivado

y contar con experiencias previas. En su caso, tuvo la fortuna de coincidir en el periodo universitario con Tetrasport, proyecto de investigación del profesorado de la Universidad de Valencia sobre los efectos del ejercicio físico sobre la salud y bienestar de personas con tetraplejía. Ferran considera que, aprovechando la enseñanza obligatoria del sistema educativo por la que han de pasar todos los jóvenes, se debería impartir una unidad didáctica sobre deporte adaptado en los centros educativos para que los alumnos conozcan, experimenten y se conciencien acerca de la diversidad de características que cuentan cada persona y las oportunidades de inclusión en la práctica deportiva. Risent se congratula que el gran papel de la Educación en los jóvenes es el inculcar valores, entre ellos la igualdad. Los modelos impuestos por la sociedad de mercado (medios de comunicación, modelos espejo, etc) no facilitan en absoluto esta plena inclusión en el deporte. Son cuestiones de fondo que habría que abordar para que la diversidad funcional esté normalizada.

Paco Murillo, Jefe de Deportes del Diario de Ibiza, opina que las nuevas generaciones vienen más preparadas y concienciadas sobre el mundo de la discapacidad. En su caso, por ejemplo, cuando era pequeño, esto eran temas que no se hablaba a no ser que te toquen directamente en tu familia. Considera que toda la sociedad en su conjunto es quién debería promover el impulso al deporte adaptado, si bien las instituciones públicas sería quienes deberían liderarlo.

La Directora del IES Balàfia (Sant Llorenç de Balàfia), **Margalida Mari**, indica que el profesorado es consciente de la diversidad de los alumnos con NEE y las dificultades de atender esas necesidades. Su prioridad en el centro es siempre apostar por la integración del alumnado del aula UEEO (Unidad Específica Educativa de Centro Ordinario con currículum propio) en la participación de actividades realizadas en aulas ordinarias a través de la asignatura de Educación Física. Mari me explica que de las 3 alumnas que integran el aula, dos tienen discapacidad intelectual y una sensorial. Ésta última practica

tiro con arco sin adaptaciones, quedando de las mejores en el Campeonato de España de su categoría a pesar de su deficiencia auditiva –para conocer más detalle de sus méritos, lea el [Apartado primero. Referentes y ejemplos de superación \(de la T a la Z\)](#), tiro con arco.

En opinión de **Marta Roldán**, veterana profesora de Educación Física en IES Balàfia (Sant Llorenç de Balàfia), en 4º ESO hay una unidad didáctica sobre deporte adaptado. En 2º ESO sus alumnos tenían que desarrollar un trabajo de exposición oral sobre un deportista con alguna diversidad funcional. Su objetivo como profesora era que los alumnos se dieran cuenta del espíritu de superación y esfuerzo que conlleva la práctica deportiva por estas personas. La experiencia ha gustado mucho y confían mantenerla curso tras curso. Marta repara que en el centro de enseñanza donde trabaja los alumnos más concienciados son los cursos de 1 y 2º de la ESO y los que cursan Bachiller. Los jóvenes que cursan 3º y 4º de la ESO, coincidiendo con el periodo más agudo de la adolescencia, no acaban de comprender la diversidad.

El papel de la infancia

Los niños de ahora están en una edad que son moldeables y aún están formándose como futuras personas adultas que llegarán a ser. Todavía no han adquirido esos estímulos del exterior que en muchas ocasiones vienen acompañados de miedos y tabús. Su espontaneidad, sencillez, frescura, asombro y ausencia de complejos y prejuicios nos muestran lo fácil –divertido, incluso– que puede llegar a ser encontrar y aplicar fórmulas que encajen en la consecución de nuestro objetivo, que no es otro que la plena normalización. De hecho, los términos que nos referimos para las personas con discapacidad no han de ser diferentes de los que usamos para hablar de las personas que no la tienen.

Dani Ferrer, Educador Físico y Deportivo, describe el sentimiento que percibimos muchos de forma magistral: no hay sociedad más avanzada que aquella que acepta a todos sus



Una actividad inclusiva con alumnos del CEIP Sant Antoni.

miembros. Dani explica que si queremos ser mejores, más conscientes y más tolerantes lo ideal es aprender desde pequeño, en la escuela, para normalizar. Más adelante, cuando el alumno va creciendo y cursando estudios medios y superiores, hay que darle continuidad a esa experiencia inclusiva.

Es esencial para que las nuevas generaciones estén preparadas y se desenvuelvan en ambientes inclusivos porque, al fin y al cabo, en algún momento de nuestras vidas probablemente tendremos algún tipo de interacción o contacto con la discapacidad, ya sea sobrevenida en primera persona ya sea a través de algún familiar, conocido, o por cualquier otra situación.

Como muy acertadamente afirma Pere Planells, maestro de EF del Campo de Aprendizaje Sa Cala (Sant Vicent), el deporte ha de ser una herramienta más para educar a nuestros hijos, no la finalidad.

Para Noel Ramón, Director del CEIP Puig den Valls (Santa Eulària des Riu) y profesor de Educación Física, los prejuicios y las inadaptaciones sociales son creadas por los adultos, no los niños. Los alumnos de los centros educativos se toman con total naturalidad el hecho que un compañero sea diferente al

resto. Noel asegura que si se educara emocionalmente a las personas en valores como la empatía ayudaría mucho a concienciar y sensibilizar sobre este tema.

En edades tempranas, la sensibilización de los niños y de las niñas tanto en el seno familiar como en los primeros ciclos pedagógicos escolares, hacen que tengan concienciación en este ámbito. Todo está más normalizado, los niños ven la discapacidad de una forma mucho más inclusiva, como una oportunidad para que chicos y chicas con y sin discapacidad se relacionen con compañeros de su misma edad, compartan juegos y vivencias. Si enseñamos a los niños a aceptar la diversidad como algo normal, no será necesario hablar de inclusión, sino de convivencia. A propósito de esto, recuerdo una conversación mantenida con Sara Revuelta, jugadora internacional y paralímpica de BSR, en la que me aseguraba que a los niños les gusta mucho tener el feedback en primera persona de alguien con discapacidad. No es lo mismo que te lo cuente una persona como ella que lo haga un profesor relatando un testimonio.

Àngels Roig, profesora de Lengua y Literatura castellana en el IES Sa Blacadona (Ibiza), afirma que el sistema educativo va en camino de la inclusión y que poco a poco la discapacidad forma parte de nuestra vida diaria, en las aulas. Aunque la profesora considera prioritario tratar la diversidad como algo natural desde bien pequeños para evitar rechazos y prejuicios, admite que aún no se ha llegado a alcanzar.

Raquel Martínez, psicopedagoga educativa y deportiva, me hace ver que el deporte es salud. Para los niños es la mejor terapia que existe. En Ibiza necesitamos un impulso para que el deporte sea para Todos. Raquel me cuenta que el modelo referente de escuela inclusiva en Illes Balears está en el colegio instituto Pintor Joan Miró, en Mallorca. Allí realizó Raquel las prácticas tras estudiar magisterio. Con los métodos adecuados, es posible la transferencia positiva de la actividad física o el ocio hacia otros ámbitos. Para reafirmar esto, esta psicopedagoga me cita el ejemplo de una chica de 17 años que a nivel educativo le costaba mucho retener la información y



Alumnos del CEIP Sant Rafel (Sant Antoni de Portmany).

aprender conceptos, con serias dificultades de memoria, etc... ¡y que le encanta bailar y cantar! A nivel musical, memorizaba con suma facilidad las letras de todas las canciones. Tras varios años ha podido acabar sus estudios aprendiendo... ¡cantando!

Mi querida amiga Sabina Corral, maestra de Educación Física en el CEIP Sant Antoni (Sant Antoni de Portmany), me asegura que hay mucha gente que se sensibiliza con muchas causas pero no acaba de ver la problemática que hay en una persona con discapacidad, condicionadas siempre a unos espacios, un material, a unas ayudas, a asociaciones, a una movilidad... Sabina recuerda que cuando unos niños con discapacidad van a compartir aula con el resto de la clase, los maestros explican a todos los alumnos sus especiales características.

CEIP Sant Rafel (Sant Antoni de Portmany)

Gracias a la complicidad de Salva Egea, implicadísimo profesor del centro, en diciembre 2020 compartí unas jornadas con los alumnos de 6º curso de Primaria del centro educativo CEIP Sant Rafel (Sant Antoni de Portmany). Me divertí de lo lindo —es imposible no pasárselo bien rodeado de chiquillos— compartiendo y charlando con ellos, disfrutando de unos juegos



Ilustraciones del concurso de dibujo en CEIP Sant Rafel.

adaptados e inclusivos en los que mi intención era sensibilizarlos y concienciarlos sobre la discapacidad y, ¿por qué no?, poder pasárselo bien jugando aún teniendo limitaciones (les hice pasar por niños con deficiencia visual durante toda la sesión práctica). Asimismo, convoqué un concurso de dibujo bajo la temática «deporte y discapacidad» entre los alumnos de la clase. La aceptación y la respuesta fue genial. Agradezco especialmente a Alma, Marc Rodríguez, Aitana, Rebeca, Marc



De izquierda a derecha y de arriba a abajo, Yulia, Rocío, Rebeca, Alma, Vicent Costa, Gregory, Paula, Aitana, Albert, Marc Tirado y Lluís.

Tirado, Gregory, Yulia, Albert, Rocío, Mar, Paula, Lluís y Nerea por las preciosas ilustraciones que reflejan sus miradas y sentimientos de que en el deporte todos tenemos cabida. Como ya se habrá dado cuenta el lector, los dibujos de estos pequeños grandes artistas iluminan algunas de las páginas de este libro.

Veamos y escuchemos qué nos tienen que decir.

Lluís Planells, alumno del centro y uno de los concursantes del certamen de ilustraciones, opina que una persona tenga discapacidad, a la hora de practicar algún deporte, no es otra cosa que estar limitado en practicar alguno de ellos. Son personas que tienen condiciones diferentes a las suyas. Él mismo, sostiene, está limitado a la hora de correr por una lesión que se produjo en un tendón. Lluís, un chico siempre alegre y sonriente, en el transcurso de los juegos inclusivos que practicamos todos juntos, me cuenta que sus compañeros llevaban antifaces y fue lioso, y a la vez entretenido, cuando tenía que reconocer y encontrar a su compañero sólo por la voz.

Albert Oltra, otro alumno de la clase de 6º, me comenta que



De izquierda a derecha y de arriba a abajo, Gara, Iker, Vicent Costa, Ferran, Dylan, Marc Prats, Andrea, Marc Rodríguez, Mar, Natalia y Lidia.

practica judo y en una ocasión comprobó cómo una persona con mucha dificultad para usar sus extremidades modificaba su técnica para poder derribar a su adversario. En el colegio, en la misma sesión de juegos inclusivos que menciona Lluís, su compañero, Albert me explica que tenían que correr con un antifaz. La primera vez le daba un poco de miedo a caerse. Las siguientes veces lo hizo mejor porque tenía más seguridad.

En otra jornada de concienciación y sensibilización en la escuela, **Gara Marí** practicó juegos adaptados e inclusivos. Lo que más le gustó fue jugar de portera a goalball. También han aprendido un poco más sobre el autismo y cómo ve el mundo una persona con espectro autista.

Turno de **Marc Prats**, otro compañero más del aula de 6º curso, quién manifiesta que cuando en la escuela dan juegos inclusivos, le supone una gran experiencia conocer qué siente una persona ciega a la hora de practicar deporte.

Adolescencia y sus mitos

En cuanto esos mismos chiquillos de enseñanza Infantil y Primaria crecen y llegan a la adolescencia, ya en las etapas educa-

tivas de Secundaria y Bachillerato, generalmente prestan una atención más especial a esa diversidad y la toleran en menor grado, cuando lo que en realidad buscan es identificarse en su grupo de iguales. Ahí es donde reside gran parte del trabajo de concienciación en nuestra sociedad, intervenir con esos jóvenes que requieren y reclaman información, en el ámbito que nos ocupa, para al menos comprender qué es la discapacidad y la relación con el ejercicio físico y la actividad deportiva.

En las innumerables interacciones que he mantenido con los jóvenes, son no pocos los prejuicios (mitos) que he detectado entre ellos a la hora de relacionarse o convivir con personas en situación de discapacidad. En cuantiosas circunstancias, es la sociedad la que discapacita al individuo, no su propia deficiencia. Se me antoja primordial aclararles que hemos de hablar de personas con discapacidad y no de discapacitados.

Ahí radica la importancia de aprender sobre la discapacidad para educar en valores, y de no alimentar ese «monstruo» que es la intolerancia. Le cito textualmente, lector, algunos ejemplos, de lo más variopintos (le ruego no se escandalice), que he percibido en los últimos años: a) pensar que son personas «anormales» y enfermas; b) que no tienen capacidad de decisión porque dependen totalmente de otras personas; c) que siempre han de necesitar protección; d) que todas necesitan una educación diferente a la ordinaria y convencional; e) que han de permanecer hospitalizadas o en instituciones especializadas; f) que suponen una gran cantidad de gasto público; g) que no necesitan cursar estudios superiores porque es una pérdida de tiempo; h) que no saben controlar su sexualidad; i) que no tienen o que no pueden aspirar a cargos importantes en la sociedad; j) que no serán buenos padres o buenas madres; k) que no son útiles a la sociedad... No quiero continuar, que me entristezco, y éste es un libro en positivo. Si esto es lo que piensan (algunos) los jóvenes—desde luego no es su culpa—, es que algo no estamos haciendo bien. ¿Alguien, en su sano juicio, pone en duda que hay que erradicar semejantes suposiciones? Ahí es cuando entra en escena el programa *Somos Especiales*.

Somos especiales, sin duda

Como parte estructural del estudio sobre la actividad deportiva y la discapacidad que inicié, como ya es sabido, en enero 2020, en el campo educativo ya contaba con una base experimental que me serviría como base fundamental del apartado que usted está leyendo. En 2016 puse en marcha el programa *Somos Especiales* en el que comparto mi conocimiento y experiencia, de forma altruista, con el profesorado de Educación Física y el alumnado. El objetivo primordial es sensibilizar y concienciar a niños y jóvenes sobre el mundo de la discapacidad a través de la actividad deportiva, bajo las premisas de participación plena, activa y divertida. Para ello, me desplazo hasta el aula y, mediante sesión teórico-práctica, en todo momento adaptándome a las diferentes capacidades de los participantes, educar en la diversidad, el respeto de las diferencias, la solidaridad, la empatía y la igualdad de oportunidades en el contexto escolar. Durante las dos horas de duración de cada sesión por grupo y nivel, proporciono al alumnado una charla informativa sobre la relación deporte y discapacidad para, a continuación, dinamizar unos juegos deportivos modificados que dan paso a la introducción de un deporte adaptado. A cambio, alumnado y profesorado me proporciona mucha y valiosísima información (feedback) que será procesada para completar el estudio acerca de la actividad físico-deportiva en relación a la discapacidad.

Las edades y nivel del alumnado destinatario del programa son básicamente adolescentes—entienden la razón, ¿verdad?—, cursando entre 3º ESO y 1º BACH y estudios superiores, aunque han participado en el programa niños y niñas de todas las edades. La razón que esgrimo es que en Educación Infantil y Primaria, los alumnos están, por lo general, concienciados porque aceptan la diversidad como algo normalizado. A un niño de 8 años se le explica que su compañera tiene déficit motórico, que igual necesita de su ayuda y colaboración en algún momento dado, y lo acepta de buen grado, sin más. En cambio, en la fase de la adolescencia, la percepción de la diversidad cambia con respecto a la infancia, por lo que intento ha-



Diferentes momentos en jornadas inclusivas del programa 'Somos Especiales' en centros educativos.

cerles ser conscientes, con ejemplos; interiorizándolos, y así, a través de su pensamiento crítico, puedan reflexionar acerca de ello. De ahí, que mi dedicación esté más enfocada a esa franja de edad (a partir de 14-15 años).

Carmen Fernández, profesora de EF en Enseñanza Secundaria, me comenta que hace unos 15 años, su instituto participó en el programa *Comenius* (ahora llamado *Erasmus*), de cooperación entre centros educativos europeos, y ese año trataba sobre Educación Especial. Algunos profesores y alumnos, ella incluida, tuvieron la oportunidad de viajar hasta una localidad cercana a Múnich (Alemania) para conocer centros terapéuticos y deportivos. Carmen me apunta que fue una experiencia ¡impresionante! A todos les causó sensación lo avanzados que estaban los alemanes en instalaciones, recursos materiales y humanos con respecto a lo que ella misma conocía en su día a día. Todo cuanto aprendió en tierras alemanas lo importó de seguida al aula UECCO del IES Sa Colomina (Ibiza). ¡Qué afortunados son tus alumnos, Carmen!

A Martina Tonazzi, estudiante de Dietética y Nutrición con vocación de enfermera, le apasiona ayudar a la gente, por lo que medita en un futuro hacer un voluntariado en el extranjero como enfermera. Martina tiene las ideas claras y es tremendamente consciente que vivimos en una sociedad que discrimina por el hecho de no estar dentro de un «modelo social» que todos quieren que seas. Reconoce que les falta cambiar la mirada hacia las personas con diversidad funcional, que son más capaces de lo que imaginamos. Y esta simpática muchacha habla avalada con razones de peso, puesto que recientemente pasó por episodios de salud graves, con severos estados de ansiedad y baja autoestima. Por su fortaleza innata, tanto física como psicológica, aprendió mucho de su situación y le ha llevado a comprender que la vida se puede ver de otra manera, que no están solos, que hay muchas personas con problemas y dificultades, que pueden salir de situaciones extremas y difíciles, y que la importancia o no de cada caso depende de la

trascendencia que uno le quiera dar. ¡Brava, chica!

Tomeu Isern, docente de Educación Física en el IES Binisalem (Mallorca), y exprofesor mío en el ciclo formativo de Grado Superior, defiende que siempre que se pueda, los alumnos con necesidades educativas especiales estén incluidos en grupos ordinarios. Porque la sociedad es esto. Igualmente, Tomeu estima que en las programaciones de los centros educativos las unidades didácticas sobre deporte adaptado, concienciación y sensibilización deberían realizarlas todos los alumnos, como mínimo, durante la ESO, puesto que hay alumnos que tras la enseñanza secundaria obligatoria encaminan hacia ciclos formativos o directamente dejan los estudios. De paso, aprovechando nuestra charla, Tomeu me evidencia un dato asombroso. Habla que en su centro educativo se han priorizado clases muy prácticas porque han advertido, en cuanto a condición física y psicomotricidad, que el nivel del alumnado ha bajado en picado respecto a años anteriores. El abuso de las nuevas tecnologías ha hecho que el sedentarismo se instale entre los más jóvenes, se horroriza este docente.

IES Xarc (Santa Eulària des Riu)

Es momento de dar la vez a los jóvenes. Cedo la palabra a un grupo de chicos y chicas de este centro educativo.

Carolina Sakhro es estudiante de 2º ESO. Ella me habla que en una actividad organizada en su instituto, probaron realizar lo mismo que hacen las personas con discapacidad. En un momento de la sesión, por parejas, un compañero con antifaz y la otra como guía, se iban indicando los obstáculos que se encontraba al paso. En otro, han hecho un circuito de obstáculos montados en una silla de ruedas. Su conclusión sobre la actividad es que el deporte adaptado permite que no sea más difícil aún para las personas con discapacidad, así como que se sientan en igualdad de condiciones que el resto de personas deportistas.

Para Mounib Kandil, alumno de 4º de la ESO, da igual que tengas una dificultad para practicar un deporte, al final se pue-

de realizar igualmente. Aunque sea un poco diferente, el deporte sigue siendo el mismo, tan sólo es cuestión de práctica, sentencia.

Dina Laroussi, compañera de curso de Mounib, supone que una persona vaya en silla de ruedas no debe ser fácil para ella, se va a sentir diferente. Para Dina la discapacidad es empatía, no es algo negativo. Cuando observa a una persona con discapacidad que necesita ayuda hará todo lo posible por ella.

Victor Torres cursa 1º Bachillerato. Para él es muy positivo que se hagan actividades deportivas adaptadas en los institutos porque dan visibilidad a un colectivo que, a veces, se siente diferente, apartado de la sociedad. Él mismo ha vivido situación semejante. Tuvo que ir en silla de ruedas durante un mes por motivo de una operación quirúrgica y sabe en primera persona que no es sencillo. Las personas con discapacidad tienen derecho a practicar deporte. Victor deduce que se ha avanzado mucho comparado con años atrás, pero aún queda mucho para concienciarnos plenamente. Comenta que falta más educación, que les expliquen más las dificultades que se encuentran día a día las personas con discapacidad, cómo se pueden solucionar y en qué y cómo podría la juventud ser de ayuda para dichas personas.

Aurora Jiménez, alumna de 1º BACH, está convencida que si uno quiere y tiene ganas puede jugar a un deporte, independientemente si tiene o no discapacidad. Hoy en día estima que sigue habiendo prejuicios, obviamente –cree que hasta ella misma sigue teniendo–, porque al final si no se está acostumbrado a verlo o vivirlo con alguien pues no se hace la idea a aceptarlo bien del todo. Durante su etapa escolar realizaron, en una ocasión, una actividad un día de deporte adaptado. Aurora hace memoria y cree recordar que los compañeros se ataron los pies o jugando sin las manos, pero no recuerda bien qué hicieron. Con más actividades como esas habrá más concienciación. Además, la joven piensa que hace falta prestar atención al colectivo de personas con discapacidad, escucharles, que expresen lo que sienten y lo que quieren hacer, porque

muchas veces pasamos de largo de sus opiniones y les ponemos más limitaciones de las que tienen ya.

Andrea Moreno, compañera de Aurora en el instituto, comenta que al realizar sesiones de deporte adaptado se ha dado cuenta que es muy difícil, es algo que nunca había hecho. Tras realizar ejercicios con una venda en los ojos, me admite que, a pesar que usa gafas de vista, sentirse ciego completamente es duro, muy duro. Sin embargo, Andrea es optimista, ya que según ella, tal y como están las cosas ahora, es todo más fácil hacer deporte para las personas con discapacidad. Antes no había tanta facilidad para ello, sobre todo gente que ayude. Particularmente dice que no le sucede, pero la muchacha ve a compañeros que no tienen en la cabeza que da igual lo que tengas, da igual que te falte una pierna, que seas sordo. Juzgan antes de conocer. ¿El motivo? Andrea cree que depende mucho de cómo te enseñen en casa, si los padres hacen bien su trabajo, de que no se debe juzgar sólo con la portada. Todos somos diferentes pero somos humanos.

Nicolás Alzamora, profesor de Educación Física en el IES Xarc (Santa Eulària des Riu), me comenta que desde hace unos años, los profesores de EF hacen una unidad didáctica, o al menos unas sesiones durante el curso, de actividad deportiva adaptada. En ellas explican los tipos de discapacidad que existen, siendo el objetivo primordial que los alumnos experimenten cómo se siente una persona con discapacidad a la hora de practicar deporte. Según Nico, en el instituto se contemplan dos opciones interesantes a la hora de impartir el contenido: o bien el desarrollo de una unidad didáctica monográfica de deporte adaptado o bien en cada modalidad deportiva que se enseñe al alumnado emplear alguna sesión en explicar la vertiente adaptada de ese deporte. El docente me confiesa que se ha dado cuenta que hay mucho desconocimiento entre los jóvenes alumnos sobre la discapacidad. Muchas veces el alumnado asocia la discapacidad a una del tipo físico o sensorial, más visible, sin tener en cuenta que existen otras. En una ocasión, fue invitada al instituto una asociación de personas con

discapacidad, la mayoría eran de tipo intelectual, para unas prácticas deportivas conjuntas con los alumnos del centro. Éstos le preguntaban que por qué razón practicaban deporte adaptado si los invitados «no tenían» discapacidad. Les falta información, asegura. Nico es de quienes cree que la discapacidad, la inclusión, la diversidad, debería enseñarse transversalmente en un centro educativo, en todas las asignaturas. Los currículums escolares deberían estar actualizados en este sentido e incluir estos conceptos en varias áreas.

CC Sa Real (Ibiza)

Siguiendo por nuestro periplo de centro en centro, llegamos hasta Naia Tirado, que es una alumna de 1º Bachillerato. Estudiante muy aplicada, se esmera con su TFB (Trabajo Fin de Bachiller), que debe presentar el año que viene, al finalizar el 2º curso. La temática que elige es la psicología deportiva, interrelacionada con la fisioterapia, y ligada a aspectos psicológicos del deportista para sobrellevar y superar una lesión. ¡Fascinante el tema! En una reunión que mantuve con ella y con sus padres, según ella misma me relata, su trabajo estaría más enfocado en el deporte salud que no al competitivo. De hecho, una de las encuestas que ha realizado para elaborar su TFB, entre personas muy diversas, acerca de si la competitividad sobrepasa al disfrute y la diversión en la práctica deportiva, y la respuesta mayoritaria es que no. Naia no nota que los colectivos minoritarios de la sociedad estén aceptados e incluidos, más bien lo contrario, están apartados. La gente se fija más en quienes podamos dar el 100 % a la comunidad. Además, piensa que la sociedad no sabe lo que ocurre con la discapacidad porque no lo vive de cerca. Nadie es normal, todos somos normales, sentencia. La joven me sitúa en un contexto para explicar esta máxima. Ella entrena un equipo de baloncesto de peques en el que en el grupo hay un niño con una discapacidad leve. En las sesiones procura que todos estén integrados y que todos jueguen con todos. Caso distinto para Naia es un chico autista que conoció. Alude que jugaba a baloncesto desde ha-

cía tiempo intentando integrarse en el grupo de un equipo que jugaba por el placer de jugar. Cuando llegó el niño a la categoría de infantil, alrededor de los 12 años, sus compañeros decidieron que querían competir más en serio por lo que el nivel de juego colectivo se incrementó. A partir de entonces, cada vez que sus compañeros le pasaban el balón nuestro amiguito lo perdía y se frustraba... hasta que finalmente abandonó el baloncesto por no estar a gusto.

Un compañero de Naia, Hugo Costa, también de 1º de bachillerato, con su TFB da otro paso más hacia la normalización. El tema que ha elegido es la discapacidad intelectual. En su esmerado trabajo, Hugo hace referencia de la importancia de concienciar a la sociedad gracias a la información verídica que él mismo se encarga de facilitar. Cita que en su familia siempre se ha tenido presente la inclusión y la normalización de todas las personas —su padre es técnico especializado en deporte adaptado— por lo que este alumno tiene una buena y amplia base informativa y trato con el mundo de la discapacidad. En las conclusiones reflejadas en su trabajo, Hugo es consciente que si la sociedad alcanza a entender y aceptar las limitaciones de las personas con discapacidad, se aumentan las posibilidades de sacar partido de las habilidades de cada persona. Como a todos, necesitan confianza para demostrar lo que valen. ¡Excelente iniciativa, Hugo!

IES Sa Blancadona (Ibiza)

Este centro educativo es un referente de compromiso en causas sociales y de voluntariado. No es casualidad, pues, que en el pasado mes de marzo organizase allí una mesa redonda con alumnos del instituto de 4º ESO y 1º Bachiller. El tema a desarrollar que puse sobre el tablero fue *Deporte y discapacidad: una sociedad justa*. Mi intención era que los alumnos presentes expusieran sus opiniones, contaran sus experiencias, expresaran sus dudas y certezas y, una vez finalizado el debate, reflexionáramos entre todos e hiciéramos una valoración individual y una evaluación colectiva sobre los temas tratados. Tras largo

rato cambiando impresiones, uno de los aspectos que más me sorprendió del encuentro fue la capacidad que tienen los jóvenes de modificar sus creencias. «Educar la mente sin educar el corazón no es educación en absoluto» (Aristóteles, filósofo griego, 384 a. C. - 322 a. C.).

Escuchemos lo que los jóvenes nos tienen que contar. Le aseguro, lector, que no tiene desperdicio.

Para Víctor Muñoz, alumno de 1º Bachillerato, el deporte inclusivo suena como ideal. Los deportistas con discapacidad demuestran superación, que se puede llegar más allá de los límites que se marquen uno mismo. Cualquiera es capaz de hacer lo que quiera si pone empeño en ello. El estudiante cree que un deportista con discapacidad compita al más alto nivel genera expectativas sobre otras personas de su misma condición, que aspirarán a convertirse como él, a pesar de sus limitaciones o dificultades.

Elena Piñero, otra estudiante de 1º Bachillerato y aspirante a bailarina profesional, me comenta que cuando practica un deporte adaptado, como podría ser el basket en silla de ruedas, ella se siente «discapacitada» en comparación con un jugador de dicha modalidad deportiva. Es ella misma quién se está acostumbrando y adaptando al deporte que ellos practican de forma natural y que la silla ya forma parte de su vida, de su día a día, y no del de ella. Elena considera que si la mayoría de la gente no tiene discapacidad frente a un colectivo minoritario de personas que sí tienen, siempre se dará más visibilidad al deporte convencional que al adaptado porque es el deporte «normal», el que más seguidores y practicantes tiene.

Marta Bonet, que cursa 4º de ESO, me comenta que Javi Vergara —describo su trayectoria deportiva en el próximo *Apartado primero. Referentes y ejemplos de superación (de la T a la Z)*— y ella practican el mismo deporte (triatlón), a veces entrenan juntos. Cuando coinciden en el entrenamiento con bicicleta él va tan rápido con una pierna como ella con las dos, se sorprende la buena de Marta. Para los mismos retos y objetivos, tiene más mérito que un deportista con discapacidad

los alcance, más que un atleta de un deporte convencional, sin quitarle valor a ello.

Neus Marí, es una joven que estudia 4º de ESO. Me confiesa que ésta ha sido su primera vez en una mesa redonda y que, durante la charla, entre todos hemos sacado temas como las diferencias que existen entre deporte adaptado y deporte inclusivo, las dificultades que pueden tener estas personas con discapacidad, la visión que tiene la sociedad sobre ellas. Para Neus, una de las principales conclusiones que extrajo sobre esta temática fue que se debe concienciar y educar a los niños desde pequeños para que no tengan ningún prejuicio sobre las personas con algún tipo de discapacidad. Esto puede hacerse proporcionando charlas, realizando diferentes tipos de deportes adaptados para poder ponerse «en su piel»... Esta estudiante de secundaria cree que si hacemos esto, poco a poco la sociedad cambiará la manera de ver las cosas y de tratar a este colectivo. Neus defiende que todo el mundo deba tener las mismas oportunidades y puedan conseguir todo lo que se propongan. ¿Que será con mucho esfuerzo y trabajo? Sí, pero pueden hacerlo. Y añade, es posible que tengan que trabajar el doble para conseguir la mitad de lo que haríamos quienes no tenemos ningún problema. Pero lo más importante es, poco a poco, ir viendo progreso y superando los objetivos que se vayan poniendo día a día.

Adri Piqueras, alumno de 4º de ESO, ha practicado deportes adaptados, como el baloncesto en silla de ruedas, y otros deportes específicos, como boccia, y ha comprobado lo difícil que es jugar conjuntamente con personas con discapacidad. Él se siente menos hábil usando las manos para manejar la silla de ruedas que los deportistas que sí están acostumbrados.

Adri cree que el deporte adaptado e inclusivo son dos conceptos claves de la igualdad y la participación de las personas en el ámbito deportivo. Hay que romper las barreras sociales. Estos tipos de deportes son muy importantes para nuestra sociedad para poder promover el bienestar físico y la importancia del deporte en nuestras vidas, no sólo físicamente sino



4º ESO y 1º BACH. De izquierda a derecha y del fondo a delante: Àngels (profesora), Neus, Marta, Elena, Victor, Adri, Luis y Vicent Costa.

psicológicamente, para poder darnos cuenta de que todos somos iguales. Así, podremos eliminar esos prejuicios y barreras sociales sobre las personas con cualquier tipo de discapacidad.

Luis Dorador, otro joven alumno de 1º de Bachillerato, me cuenta que la mesa redonda fue una charla enriquecedora y muy interesante. Luis opina que los deportistas con discapacidad buscan reconocimiento y visibilidad. Hay que dar más oportunidades al deporte adaptado para que las personas con discapacidad se sientan igual de realizadas que las que practican el deporte convencional, que al fin y al cabo, tiene más visibilidad.

Entre las múltiples jornadas deportivas inclusivas, educativas o de voluntariado que he organizado en este centro, hay un proyecto en particular que quisiera resaltar para que el lector compruebe el grado de interés que pueden llegar a tener los jóvenes con el mundo de la discapacidad y el deporte, si están asesorados y si se sienten apoyados y motivados.

En cierta ocasión realicé unas jornadas de deporte inclusivo en el instituto con el alumnado que cursaba 2º de ESO. Tras las actividades la tutora de uno de los grupos, Chelo Carrión, me ofreció participar en un proyecto de la asignatura de Tecnolo-



2º ESO. De izquierda a derecha y del fondo a delante: June, Inés Merino, Alejandro, Patricia, Ángeles, Joshua, Pablo Lojo, Óscar, Alberto, Vicent Costa, Àngel, Iker, Juan, Blustella y Sol.

gía que me pareció muy interesante. Se trataba del proyecto *Innovación First Lego League Replay*, un concurso nacional de robótica que consiste en resolver un problema mediante el uso de la tecnología. Pues bien, los alumnos decidieron mejorar... el deporte del goalball. Para presentarse al certamen, el grupo de alumnos creó un equipo de trabajo e investigación para idear un experimento que resolviera uno de los problemas de este juego: el ruido de ambiente de fondo (del público, por ejemplo). Como todos sabemos, los jugadores de goalball tienen deficiencia visual y todos han de portar un antifaz, luego el sentido que usan para orientarse en el espacio y conocer la trayectoria del balón de juego (con cascabeles en su interior) es el auditivo. Este deporte sólo se puede jugar en espacios cerrados, que aíslen el ambiente de sonoridad exterior, y el público, por razones obvias, guarda silencio mientras el balón está en juego, lo que permite a los jugadores poner foco en el juego. ¿Por qué razón no se puede jugar en un espacio al aire libre, en un parque?, se preguntaron los alumnos. Pues se pusieron manos a la obra para encontrar la respuesta. Tras 6 meses de trabajo, crearon unas cintas con sensores láser de ul-



2º ESO. De izquierda a derecha y del fondo a adelante: Liam, Hugo, Brian, Miguel Ángel, Alejandro, Pablo Prieto, June, Nassim, Vicent Costa, Hayaam, Inés Torres, Juan, Alan, Inés Merino, Nerea, Iria y Lorena.

trasonidos a lo largo del terreno de juego, y éstas detectaban el movimiento, trayectoria, distancia y velocidad de la pelota de goalball a medida que se mueve por el terreno de juego mediante señal acústica (pitido). La señal se convierte más aguda cuanto más se aproxime el esférico a la portería rival. De este modo, los jugadores conocerán la ubicación del balón aunque haya ruido de fondo que interfiera el sonido de los cascabeles de la pelota mientras rueda por el suelo. ¡Brillante! El grupo de alumnos investigadores redactaron un formulario para realizar una encuesta entre alumnos, profesores, personal no docente del centro y otros para que opinasen sobre las opciones que ellos proponían. Estas encuestas, curioso dato, arrojaron unos resultados interesantes: del centenar de personas encuestadas, el 45 % eran docentes frente al 38 % de alumnos. El 60 % de las personas sondeadas no conocía previamente el goalball, de los cuales a más de un 90 % le apetecería probar a jugar.

Presentaron el proyecto a concurso y, como recompensa a su labor, se clasificaron finalistas del torneo. ¡Todo un éxito! Vaya pandilla de cracks.

Jornada deportiva inclusiva.





Proyecto Innovación First Lego League Replay.

IES Balàfia (Sant Llorenç de Balàfia)

Marta Roldán y Vicent Egea, profesores de Educación Física de este instituto, coinciden en que echando la vista atrás y en comparación con la época actual, los jóvenes de hoy en día tienen mucha más concienciación y sensibilización respecto a la discapacidad que hace 15-20 años. Este cambio de actitud se debe, principalmente, a que los alumnos con diversidad funcional, excepto los casos más complicados, han estado integrados desde bien pequeños de forma habitual en las aulas convencionales, lo que conduce a esa normalización.

Por su parte, Vicent Egea, opina que en sus clases ordinarias de EF, cuando se incluyen a todo alumno con diversidad funcional, se nota que es el mejor momento de la jornada para los individuos de este colectivo. Son felices sólo por el hecho de sentirse como uno más en una clase con el resto de alumnos. Simultáneamente, aclara Vicent, el resto de alumnado se involucra en su apoyo y considera que los hace más humanos.

Charlando con Àngels Cardona, exalumna del IES Balàfia y cursando actualmente 1º bachillerato artístico en la Escola d'Art de Ibiza, me comenta que el contacto más estrecho que ha tenido con una persona con discapacidad fue desde la etapa escolar infantil hasta el fin de la ESO, cuando convivió con una compañera de clase con discapacidad auditiva. Ello permitió

a Àngels ser testigo de la evolución escolar de su inclusión. En el ciclo de Infantil y primeros cursos de Primaria dicha compañera ha disfrutado de ayudas y recursos materiales y humanos (intérprete) que le han facilitado dicha inclusión en el ámbito escolar. Sin embargo, prosigue Àngels, a medida que iba avanzando de curso dichas ayudas iban desapareciendo paulatinamente. De hecho, el último curso con intérprete de signos fue 5º Primaria. A partir de ahí, su compañera contó con maestros de pedagogía terapéutica pero no eran intérpretes. La joven estudiante lo ilustra con un dato: en el curso pasado debido al uso de las mascarillas a causa de la pandemia por coronavirus que le impedía la lectura de labios a los alumnos compañeros y profesores se le cambió al aula UECCO, aún teniendo plenas capacidades intelectuales para seguir en el aula convencional.

Margalida Marí, Directora del IES Balàfia (Sant Llorenç de Balàfia), cree que la respuesta del alumnado en las actividades inclusivas que programamos es siempre muy positiva, con personas voluntarias colaborando con los más necesitados. Todo ello, aún teniendo muy en consideración esta etapa escolar que coincide con la adolescencia y los cambios estructurales que eso acarrea en los jóvenes. De hecho, los grupos de alumnos voluntarios suelen coincidir con los cursos de Bachillerato, que es cuando se encuentran en la última fase de la adolescencia.



Vicent Costa, mostrando una prótesis a un grupo de alumnos del IES Quartó del Rei en una jornada deportiva inclusiva.

IES Quartó del Rei (Santa Eulària des Riu)

Continuando por el recorrido insular en busca de opiniones sobre deporte, discapacidad, infancia y juventud, me alegra encontrarme de nuevo con Marcos Marín —coincidió con él cuando fui asesor en el grado formativo TAFAD, curso en el que impartimos juntos el módulo de Actividades físicas para personas con discapacidad y deporte al alumnado—. Colaboramos mutuamente en sucesivas jornadas deportivas inclusivas ya como profesor de Educación Física en el IES Quartó del Rei, centro de referencia para alumnos con Necesidades Educativas Especiales, en concreto chicos y chicas con Trastorno del

Espectro Autista. Marcos me comenta que a estos alumnos les incorporan desde el aula UECCO a la clase convencional de la asignatura de Educación Física, sabedor que esto les servirá de trampolín para acceder a la amplia gama deportiva al alcance de las familias y personas que viven en situación de discapacidad. Por ello, no cesa de animar y motivar para que escojan esa actividad deportiva que va con ellos, que a buen seguro encuentran una que les agrade. Asimismo, hay que tener presente que la socialización es un factor muy importante en el desarrollo personal al igual que el componente salud, opina este docente.



Curso de Formación Profesional de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS).

IES Algarb (Sant Jordi)

Para la siguiente parada en el itinerario educativo toca el turno al Ciclo Formativo, y me cito con el alumnado de 2º curso de Formación Profesional de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS) y su profesora, Virginia González. En la asignatura del módulo de Actividades Físico-Deportivas para la Inclusión Social, estos jóvenes crearon su propio Adaptón como trabajo previo a las prácticas formativas en centros de trabajo (FCT). Se trata de un circuito de actividades predeportivas inclusivas para su práctica y en el que participan todo tipo de personas, tengan o no diversidad funcional. Profundizaré más en esta genial idea en el [Apartado séptimo. Hacia la inclusión](#).

Virginia González, profesora de EF, me explica que en el ciclo de grado superior de FP (TSEAS) donde imparte clase, en el módulo de Actividades físico-deportivas para la inclusión so-

cial muestra a sus alumnos cómo encontrar información acerca de los conceptos teóricos para llegar a la conclusión que una persona con discapacidad puede practicar deporte, cuestión de proponérselo y adaptarlo a su situación. Y con toda la información obtenida los alumnos han realizado unas prácticas, haciéndose pasar por personas con dificultades, en diferentes modalidades deportivas. El siguiente paso, relata Virginia, es que los alumnos dinamicen sesiones adaptadas integrándolas en escenarios reales en los diferentes proyectos deportivos adaptados de la isla, ya que sin aquéllas, el contenido de la asignatura sólo mostraría la experimentación de cada cual pero sin el componente de la realidad.

María Reis Pelejero, una de las cuatro fisioterapeutas educativas itinerantes de Ibiza, me cuenta que su profesión requiere bastante creatividad: cada niño, cada profesor y cada centro educativo tiene sus particularidades. En el ámbito

educativo los fisioterapeutas forman parte del Servicio de Atención a la Diversidad del Govern Balear. Me comenta que la intervención de la fisioterapia educativa es inclusiva y habilitadora, y que puede apoyar la educación física, psicomotricidad y otras actividades complementarias.

Dani Ferrer, Educador Físico y Deportivo, me cuenta sus sensaciones con el alumnado. Al trabajar con los estudiantes con material didáctico, lo vivencian y adoptan conciencia. Luego, en otras sesiones, un deportista acude al centro, en persona, y trata con ellos, quitando hierro a sus propias limitaciones. Una vez que el alumnado supera una primera impresión, de recelo, pasa a otra ya más de asombro, que hace que la aceptación a esa nueva realidad que experimenta sea total, me confirma Dani. Todo ello junto conforman el mejor ejemplo para eliminar barreras y prejuicios y para generar admiración e interés hacia el deporte adaptado.

Con los testimonios de mis amigos Reis y Dani, lo dejamos aquí. De aspectos educativos y valores para con la infancia y la juventud pasamos a adentrarnos de lleno en la inclusión social y deportiva, que no es otro que el fin último de nuestra acción. ¡A por ella!

Jo també puc

"JO TAMBÉ PUC"
IL·LUSTRACIÓ DE LLUÍS PLANELLs,
12 ANYS, CEIP SANT RAFAEL



Ceip Sant Rafael
Lluís
12 anys

¿Para qué quiero piernas, si tengo alas para volar?

(Frida Kahlo, pintora mexicana con poliomielitis y fibromiagia, 1907-1954)

APARTADO SÉPTIMO

Hacia la inclusión

Imagine que las personas interrumpen sus intentos por realizar algo y lo hacen todo por usted.

Figúrese escuchando constantemente a las personas que le rodean hablar sobre lo que puede y no puede hacer.

Sienta que está en una situación en la que todo el mundo le da órdenes pero nunca hablan con usted.

Imagínese escuchando a profesionales describiendo sus limitaciones delante de usted, como si no pudiera entender.

Presienta que las personas que le rodean sólo tienen expectativas sobre sus conductas inapropiadas.

Suponga situaciones en las que nadie le pregunta qué prefiere hacer o incluso qué comer.

Imagine que nunca ha podido tomar ni las más mínima de-

cisión personal, aunque sea adulto.

A mí ni se me ocurriría jamás tan siquiera pensar en ello. ¿Y a usted? A menudo las personas con ciertas discapacidades se ven privadas de la oportunidad de decidir por sí mismas. Y la de participar en actividades de ocio y deporte en un ambiente normalizado no es una excepción. En una sociedad con tendencia cada vez más individualizada y con más carencias de empatía se me antoja indispensable dejar nociones qué es la inclusión, para mí toda una lección de honradez, justicia, honestidad y humanidad.

En una comunidad inclusiva sólo hay personas, a secas, sin adjetivos; no hay individuos corrientes ni individuos especiales, sino simplemente personas, cada una con sus singulares y

únicas características y necesidades. La diversidad es un hecho natural, es la normalidad; lo normal es que seamos diferentes —afortunadamente—. En mis largas charlas con niños y adolescentes, en cuanto tengo ocasión, les lanzo esta pregunta: ¿os imagináis un mundo en que TODOS fuéramos iguales a uno mismo? ¿Qué mundo más aburrido sería! De este modo, con la diversidad normalizada, será posible que todas las personas consigan los objetivos y retos necesarios para desarrollarse en la sociedad y, al mismo tiempo, construiremos una sociedad más justa y participativa. La inclusión y la participación son dos conceptos que no pueden concebirse de forma aislada o independiente.

Priscilla Montserrat, responsable de Proyectos de la Fundación Handisport, estima que para que los proyectos deportivos inclusivos salgan adelante han de verse como una oportunidad y una necesidad. No podemos pensar que todas las discapacidades son iguales. Cada persona decide en función de sus necesidades. Además, añade Montserrat, si se quiere cambiar la dinámica y la situación actual hay que estar preparados, formados. En las Illes Balears ella ve que las leyes y normativas sobre accesibilidad han impulsado que poco a poco se vayan superando y eliminando las barreras físicas, que aún queda. Los siguientes obstáculos a derribar, de los cuales estamos dando los primeros pasos, serán las barreras cognitivas y sensoriales. Y, una vez rebasadas éstas aún nos deberemos a enfrentar a los muros de la información, consciencia, las personas, esto es, las barreras sociales.

¿Qué es para mí inclusión en el deporte?

Es una realidad irrefutable que todas las personas con discapacidad tienen derecho a una educación física adecuada, a la práctica deportiva, la salud, el bienestar físico y mental, la integración, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el deporte. Teniendo en cuenta que, si bien en el deporte se trabajan valores como el compañerismo, la generosidad, la tolerancia, la solidaridad, el respeto y la capacidad de empati-

zar con otras personas que viven situaciones diferentes, también es cierto que la competitividad es un factor inherente en el deporte en grupo, y en este sentido las personas que presentan alguna discapacidad suelen jugar en desventaja con respecto al resto.

Una actividad o programa o proyecto deportivo es inclusivo si nace del deseo de que todo el mundo tenga la ocasión de practicar actividades deportivas o de ocio en un ambiente natural, normalizado y en igualdad de oportunidades. Para ello, dependiendo de las circunstancias, es necesario realizar ajustes y adaptar las actividades, tareas, material, nivel de habilidad, reglas del juego, espacios e instalaciones a las capacidades de cada participante, sea cual sea su condición.

Nuestro grupo de interés son individuos con dificultades motrices, cognitivas, sensoriales, de habilidades sociales o cualquier otra índole que necesitan apoyo o adaptación de espacios y materiales. Ahí me encuentro con Pepe y su pandilla, un grupo de camaradas que les une honda amistad... y deporte. Son deportistas con discapacidad intelectual y talentos especiales. Pepe Alba me dice entusiasmado que ha jugado a fútbol, atletismo, petanca, lanzamiento de peso, baloncesto, natación, BSR, y que le encanta el deporte porque es muy divertido. Isaac Romero, nuestro inigualable «Michael Jackson» y que tantas veces nos ha deleitado, gorra en mano, con el tema de fondo *Billie Jean* sobre un escenario con el grupo musical *Los Corleone* (antológicas actuaciones), junto a su inseparable Pepe Alba, ha practicado fútbol, atletismo, natación, baloncesto y BSR. ¡Se lo pasan genial! Sus hermanos, Eva Romero y Miguel Lapeña, también se han divertido con la natación, BSR y baloncesto. Félix Cubero, el componente de la panda que nos falta, tiene experiencia en fútbol sala, fútbol grande, petanca, lanzamiento de peso y BSR. ¡Banda de cracks! Mónica Pallarés, compañera de Isaac y Eva en el equipo de baloncesto del programa *Més Q Basket CRIC Ses Salines*, es una deportista con discapacidad física que no tiene miedo a nada, se atreve con todo. Su deporte preferido es el balon-

cesto, y en la asociación deportiva que integra junto a otros 31 deportistas, también ha practicado petanca, pádel, atletismo, natación, montar a caballo, senderismo y pádel surf.

Para la eternamente risueña y alegre **Montana Craff**, mi amiga americana, su pasión es el deporte, en general —no en vano ha practicado natación, atletismo, fútbol sala y petanca—, y el baloncesto, en particular. Su afición al deporte de la canasta le viene de familia: una prima suya es entrenadora adjunta en la liga profesional estadounidense. Montana hace poco tiempo sufrió una mala experiencia por parte de unos compañeros jugando al baloncesto por lo que decidió dejar de practicarlo. Quiere pasar página y apuntarse al gimnasio. Cuando quedo de vez en cuando con la pizpireta **Hanna Montana** —así la llamo, cariñosamente— para charlar de nuestras cosas, del día a día («secretos», les llama ella), me recuerda que es **(DIS)CAPAZ** de ser feliz.

A **Neus Roselló**, una joven ibicenca todoterreno, —por ello y más razones, es chica de portada— la conocí con 6 añitos en mi primera escuela deportiva de verano inclusiva que organicé conjuntamente con el ayuntamiento de Ibiza. Practica habitualmente ballet, judo, pádel, atletismo, petanca, natación, senderismo, tiro con bassetja... si bien me confiesa que sus preferidos son nadar y bailar. También le queda tiempo para ir a sus ensayos de teatro y baile payés. Ha ganado un montón de medallas en judo, atletismo, natación. ¡Cómo no! A ella, que le gusta probar cosas nuevas, le encantaría saber patinar e ir en bicicleta, y así podría llevar casco, coderas y rodilleras. Cuando le pregunté a Neus qué le aconsejaría a los jóvenes que no hacen deporte, me contestó que les diría que no está bien eso; que hagan deporte que es muy sano y bueno para adelgazar, que no se queden sentados en el sofá. ¡Qué grande es Neus!

Sin embargo, también nos interesa el resto de la población, a los que buscamos incluir en esta actividad. Por ello, las personas que no tienen la pretensión o la oportunidad de practicar una actividad deportiva hemos de facilitarles la posibilidad de hacerlo de forma natural, lúdica, adaptada y accesible a todos.

¿Qué es para mí el deporte inclusivo?

Siguiendo con mi natural tendencia a entender la práctica deportiva como para Todos, cobra una especial importancia el deporte inclusivo. Proveniente del ámbito educativo como alternativa a modelos basados en la atención al alumnado con necesidades educativas especiales de forma diferenciada, la inclusión supone un gran esfuerzo, ya que debe permitir atender a todas las personas que participen en la actividad deportiva de una forma más justa.

Son muchas las acepciones y matices que adopta la inclusión en actividades físicas y deportes adaptados, pero podríamos considerar la inclusión deportiva como aquel proceso que permite la práctica activa de manera conjunta entre compañeros con y sin discapacidad, abierta a todos los participantes, bajo criterios y normas inclusivas, ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva que se trate. Para ello en ocasiones es necesario la aplicación de reglas adaptadas, además del empleo de materiales acordes a esta situación. Así, el hecho de que se permita jugar a ciertos jugadores atendiendo a sus capacidades físicas y no biológicas, el hecho de que ciertos clubs contemplen la práctica de actividades inclusivas en sus programaciones de entrenamiento a lo largo de la temporada nos hace pensar que algo está cambiando y que esta inercia se debe de potenciar por el futuro del deporte inclusivo y por supuesto de nuestra sociedad. Se trata, por tanto, de un paso más en la igualdad y respeto de todos los colectivos, creando conciencia social en torno a la inclusión. No obstante, la realidad —¡qué dura es a veces!— nos hace tener los pies en el suelo.

«El espíritu de la inclusión es la igualdad, con independencia de las capacidades del deportista. La realidad, en ocasiones cruel, nos pone en nuestro sitio», son palabras de **Susana Ribas**, portavoz de la asociación Ibiza IN. Para Susana, el significado del término inclusión está pervertido, puesto que en muchas actividades deportivas llamadas inclusivas aún se forman grupos al margen para las personas con diversidad fun-

cional. Reconoce que la gente siente temor por no saber cómo tratar a las personas diferentes, con discapacidad, cuando en realidad se debería modificar esta perspectiva y valorar según las capacidades individuales.⁽¹⁾

Priscilla Montserrat, de la Fundación Handisport (Mallorca), Susana y todos querríamos que el lema de la Fundación se cumpliera: *disfruta de tus capacidades*

Para **Raquel Martínez**, psicopedagoga educativa y deportiva, para alcanzar la plena inclusión y trabajar todos juntos hay que fusionar al grupo. No se trata de unir a este niño con este otro con diversidad funcional, para que aquél ayude a éste. No, se trata de integrar al grupo de deporte a un niño con dificultades en sus habilidades y capacidades. Raquel avala que se trata de coger a todo el grupo y gestionarlo para que todos participen activamente, que todos compartan y se motiven con los beneficios individuales, que no se trabaja con una persona sino que afecta a un grupo entero.

A escala top hay un modelo en el que veo reflejada esta idea: los Juegos Inclusivos en nuestro país se celebraron una vez finalizados los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Tokio 2020, organizados por la Fundación Sanitas, el Consejo Superior de Deportes, el Comité Olímpico Español y el Comité Paralímpico Español. En dicho programa de Juegos se incluyen disciplinas como atletismo, natación, baloncesto en silla, triatlón, tenis de mesa, judo, taekwondo, rugby y bádminton. Una competición donde deportistas olímpicos y paralímpicos españoles compitieron—¡vaya, si compitieron!, se lo garantizo, así son los deportistas de élite— conjuntamente en distintas disciplinas mediante reglamentos inclusivos, adaptados por las federaciones españolas deportivas y de la discapacidad.

¿Qué implica el derecho a ser diferente?

Respondo con otros interrogantes. ¿Qué lugar ocupan las personas con discapacidad en el camino hacia la aceptación de la

diversidad, en los nuevos debates e intercambios y en las políticas públicas? ¿Se garantiza la plena inclusión del colectivo y se previene cualquier tipo de exclusión y discriminación? Creo que no. ¿La inclusión y el respeto se aprenden? Sí, sin lugar a dudas. Entonces, cabe cuestionarnos cómo estamos trabajando, no solamente en pos de ámbitos inclusivos, accesibles y respetuosos de las diferencias (accesibilidad arquitectónica, inclusión laboral y educativa) sino en su aceptación y naturalización a través de la visibilidad, la representación, la educación para evitar situaciones de *bullying*, acoso, discriminación y exclusión. Como padres, madres y educadores, es importante estar atentos para inculcar valores de empatía y solidaridad.

Por otra parte, parece ser necesario seguir deconstruyendo ideales de belleza y parámetros de normalidad instaurados para promover una concepción que invite al respeto por la diversidad corporal, sin importar la condición o características.

Ángels Cardona, estudiante de 1º bachillerato, recuerda que en el colegio, cuando eres niña no tienes prejuicios para con el resto de niños. Actúas sin filtros y simplemente juegas con todos tus compañeros sin observar si son diferentes o no. Con el paso del tiempo sí que puedes comprobar como los niños con más dificultad de adaptación al conjunto del grupo se separa (o los separan) del resto un poco y se van aislando. En este sentido, es fundamental prestar atención a las redes sociales que suelen ser foco de violencia y agresión además de omisión y/o exclusión de diferentes complejidades corporales. Hay que derribar todas las etiquetas y prejuicios que hay en torno a las personas con discapacidad y cuestionar de forma rotunda quién puede asegurar que no tiene discapacidad y quién es quién para decir que el otro la tiene o no. Recuerde el viejo proverbio: *cuando apunte con el dedo acuérdesse que tres dedos le señalan a usted*. Al cruzarnos, por ejemplo, con una persona en silla de ruedas o con otra que camina acompañada de un bastón y un perro-guía o con otra con una prótesis, inicialmente muchos nos planteamos qué debe haberle pasado, en cómo hará por llevar una vida normal, pensamos en las cosas

¹ Diario de Ibiza 4 diciembre 2023

que ellos no pueden hacer, en los problemas que debe tener... Suelen despertar sentimientos de protección, de lástima, en sentido negativo, no digo peyorativo. Hay que revertir eso y cambiar el concepto de la discapacidad hacia conceptos más positivos y válidos. Enriquecernos con la diversidad social, cultural, entre otras, nos hace crecer como personas. Si eliminamos los prejuicios y respetamos las peculiaridades de cada ser conseguiremos una sociedad mejor sin olvidar ni uno de sus integrantes. Además, si intentamos y logramos sensibilizarnos hacia las personas que tienen discapacidad, nos sensibilizaremos hacia todas las otras, puesto que la diversidad no la marca la discapacidad, sino la persona. En definitiva, reconocer que todos somos diferentes –y tenemos derecho a serlo– pero al mismo tiempo iguales, en tanto merecemos las mismas oportunidades de participar de la sociedad. Al escribir esto me viene a la memoria la película *Campeones*, dirigida por Javier Fesser en 2018, que narra la historia de Marco, un entrenador de baloncesto que, tras avatares de la vida, deberá hacerse cargo de un equipo de baloncesto muy especial. El film nos muestra que no hay nada imposible si no das por hecho la limitación de nadie, motivando a todo el mundo para que se sienta apto de hacer lo que realmente es capaz de hacer. A menudo encuentras que las personas te dan mucho más de lo que tú pensabas, aplicable a todo el mundo. Por otra parte, la película nos revela que cuando aceptas a los demás como son, irremediablemente va a ocurrir una cosa muy útil, y es que te vas a aceptar también a ti mismo como eres.

¿Educamos en la igualdad para poder cambiar el mundo?

Es un hecho natural que vivimos en una sociedad diversa de la que formamos parte activa y que todos somos personas que merecemos el respeto de la comunidad para hacer una sociedad tolerante y respetuosa ante la diversidad. Aunque aún nos queda mucho camino por recorrer socialmente para lograr que la igualdad entre hombres y mujeres sea real, en

los últimos años se están dando importantes pasos para conseguir un entorno que permita la inclusión, conscientes de la pluralidad que impera en la sociedad actual. Todo esto no es ni más ni menos que la riqueza del capital humano que el mundo necesita: la disparidad de perfiles y capacidades se traduce en una mejor sociedad.

Cada uno de nosotros tenemos nuestras peculiaridades y no por ello debemos etiquetarnos con los aspectos en los que tenemos dificultades. En mi opinión es la propia sociedad quien nos pone una gran barrera para educar en igualdad. Lo he dicho y repetido mil veces, en prosa y en verso: es el entorno lo que discapacita, no las características de las personas. Considero importante hacer hincapié y crear un ambiente libre de estereotipos. El reto de la integración y la inclusión radica en la necesidad de eliminar los obstáculos que hacen que las personas con alguna discapacidad se encuentren constantemente frente a una situación de desventaja.

Ante ello, opina Javi Moral, deportista vinculado de siempre al baloncesto, a la sociedad nos cuesta empatizar con las dificultades y problemas de las personas con limitaciones ya que no reaccionamos ¿Será por no disponer de suficiente conocimiento sobre la discapacidad?

El afán por aportar un granito de arena para mejorar el mundo me lleva a prestar mucha atención en la educación desde el amor, la igualdad, la empatía, el respeto y la libertad, ya que son valores fundamentales para abrir la puerta a esta mejora. Entendiendo la diversidad como un pilar básico en el aprendizaje y en la construcción social, para poder avanzar, es crucial que, ya desde la primera infancia, los niños y las niñas crezcan comprendiendo que no tienen límites a la hora de ser quienes son.

El lenguaje inclusivo con uso positivo fomenta la equidad

La lengua es una herramienta primordial de comunicación entre las personas, no hemos de hacer un uso discriminatorio

de ella. La Organización Mundial de la Salud (OMS) decidió abandonar en 2001 los términos *minusválido*, *inválido*, *deficiente* por su connotación peyorativa, porque encasilla con un adjetivo las cualidades físicas y psíquicas de una persona por lo que limita la percepción de las características individuales. Defiendo desde aquí que el uso de un lenguaje positivo es el camino correcto para cambiar la realidad, que viene determinada por nuestro enfoque. En enero de 2024 el pleno del Senado aprobó la reforma del artículo 49 de la Constitución Española, impulsada por el Comité de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) en 2018, para sustituir el término "disminuido" por el de "personas con discapacidad", texto más acorde a los nuevos tiempos. Antes de esta enmienda constitucional, la disposición adicional octava de la Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia, ya proponía que la expresión «minusválidos» y «personas con minusvalía» se entenderán realizadas a «personas con discapacidad».

María Roig, periodista de IB3, recalca que como cronista tiene la responsabilidad de hacer llegar el mensaje de forma adecuada y considera que siente cierto cuidado e inseguridad por el uso del lenguaje correcto y apropiado y no hiriente. Es un campo delicado a la hora de seleccionar las palabras, aún así, esta reportera valora que los medios de comunicación deban ser el altavoz para que el mensaje llegue al resto de población que ve el deporte adaptado e inclusivo como algo distante.

Carmen Fernández, docente del IES Sa Colomina (Ibiza), recuerda que ella es educadora, no entrenadora. Considera que no se puede enseñar sólo lo que hay en los libros. Los profesores tienen el «poder» para transformar la educación, que viene por enseñar también los valores del ser humano: igualdad, respeto, tolerancia, diversidad, solidaridad, empatía...

Aún así, en nuestra comunidad balear sigue habiendo señales de aparcamiento para personas con movilidad reducida con la palabra "minusválidos". Poco a poco hay que ir descar-

tando de nuestro diccionario habitual términos sobreprotectores (pobrecito, sordito, etc.), los ofensivos (tonto, retrasado, inválido, inútil, idiota, subnormal, etc) y expresiones como «sordo como una tapia», «le falta un agua», «le falta un tornillo», etc. También encontramos el vocablo «minusválido» en algunos textos de las instituciones y organismos oficiales públicos cuando la Administración debe ser un ejemplo de utilización de lenguaje correcto y respetuoso para referirse a las personas con discapacidad.

Pero ¿de dónde han surgido tantos términos diferentes? No es fácil saber distinguirlos y, en la mayoría de los casos, su mal uso se debe simplemente a desconocimiento. Le doy un brevísimo ejemplo, lector, donde apreciar algunas diferencias de significado. Antes, ha de saber que llamamos "déficit" a la disfunción fisiológica o psicológica. Por ejemplo, una persona que nace sin los dedos de la mano tiene una deficiencia. Por "discapacidad" entendemos aquello que el déficit no permite realizar con normalidad (vaya vocablo engorroso de definir!) y naturalidad. Por ejemplo, una persona que tiene dificultades para andar (producidas por una deficiencia) tiene una discapacidad o vive una situación con discapacidad. La palabra "minusvalía" hace referencia a consecuencias del déficit o la discapacidad que pone a la persona en una situación de desventaja. Por ejemplo, una discapacidad puede causar trabas en la autosuficiencia de movilidad, es decir, una minusvalía. Es el contexto (información no accesible, barreras arquitectónicas y muchas más) lo que hace que una persona tenga una condición de minusvalía, no que sea la persona menos válida.

En el ámbito concreto de la práctica física y deportiva, todas las personas son igual a las demás, y simplemente hay quienes presentan una «diferencia funcional», es decir, que para conseguir lo mismo que uno deberá hacerlo de forma alternativa. Esta diversidad funcional es la expresión que refleja lo que verdaderamente somos, independientemente de nuestra condición física o mental: personas adaptándose lo mejor posible al nivel de vida y al medio que nos envuelve con los re-

cursos que tenemos. Aquí valoramos más las cualidades y las capacidades que la apariencia. Respecto a esto último, ¿sabía usted que algunos trastornos del lenguaje vienen causados por lesión neurológica o por distrofia muscular, no por retrasos madurativos?

Retomando la cuestión del uso apropiado del lenguaje, es

preciso cuidarlo, sin juzgar, pues nos persiguen frases que son respuestas automáticas a los esquemas heredados, mensajes que se nos quedaron clavados en nuestro subconsciente y que reproducimos sin pensar. Debemos renovar nuestro lenguaje, que sea actualizado y coherente con el tipo de educación que queremos ofrecer a nuestros hijos.

RECOMENDADO	DESACONSEJADO
• Personas con discapacidad • Personas en situación de discapacidad	• Minusválidos, Disminuidos, Deficientes, Inválidos, Anormales, Subnormales, Discapacitados
• Discapacidad	• Otras capacidades, capacidades diferentes
• Necesidades educativas especiales por discapacidad	• Necesidades educativas especiales
• Deporte paralímpico	• Para-deporte
• Deportista con discapacidad	• Deportista adaptado, para-deportista
• Natación, triatlón, ciclismo, etc. de personas con discapacidad	• Natación, triatlón, ciclismo, etc. adaptado
• Nadador con discapacidad, triatleta con discapacidad, ciclista con discapacidad, etc.	• Nadador adaptado, triatleta adaptado, ciclista adaptado, etc.
• Nadador paralímpico, triatleta paralímpico, ciclista paralímpico, etc.	• Para-nadador, para-triatleta, para-ciclista, etc.
• Programa específico	• Programa segregador

Clasificación funcional de la discapacidad

Catalogar y ordenar las capacidades propias del deporte para personas con discapacidad según la funcionalidad nos ayuda a tener una visión general de las posibles barreras que podemos encontrar en cada categoría o grupo y, así, extraer las estrategias más habituales que se pueden utilizar para orientar dentro del ámbito de la educación física. La intención es poder garantizar equidad en los resultados y la igualdad de oportunidades entre los deportistas con discapacidades distintas.

¿Cómo comportarse con una persona con discapacidad?

Una de las cosas más básicas para favorecer la completa integración social de las personas con discapacidad, y a la vez más desconocidas por la población general, es saber cómo interactuar adecuadamente con ellas. No vemos las cosas como son sino que vemos las cosas como somos nosotros.

David Tirado tiene un familiar con Trastorno del Espectro Autista y el desconocimiento acerca de la discapacidad en general, y las personas con TEA en particular, hace que a veces él no sepa cómo tratarles. Aunque hay mucha información hoy en día, el contacto con una persona de su entorno más cercano produce en ocasiones una sensación de agobio y frustración por no saber comunicarte mejor con ella, de manejar la situación.

Evidentemente, cada persona con discapacidad es única y sus capacidades, sus necesidades y sus motivaciones le harán diferente a cualquier otra persona, que condicionan su participación. Por tanto, lo primero será siempre respetar y tener interés en tratar de conocer cuáles son las peculiaridades de la persona con la que interactuamos antes de intervenir, así evitamos juzgarles. Sin embargo, como no siempre es posible conocer con detalle a una persona, tampoco se trata de preguntarles constantemente cómo debemos tratarlos. Es más, el trato natural debe imperar en primer lugar. Así y todo, será necesario aprender algunas cosas. Tenga la paciencia necesaria

ria para comprender cada situación y descubra lo que puede aprender, incluso de quienes viven en su propio mundo. Por eso me gustaría presentarle a continuación algunas pautas de carácter general sobre cómo comportarnos con personas con limitaciones para diferentes tipos de actividades, con el objetivo de facilitar que la relación y la convivencia sea más igualitaria, amable y digna para todos.

¿Cómo comportarse con una persona con limitaciones en la movilidad? Por ejemplo, personas que caminan despacio y/o que utilizan ayudas técnicas para caminar (andador, bastones o muletas)

- En compañía de una persona que camina despacio y/o utiliza muletas, debemos ajustar nuestro paso al suyo.
- Respetar los tiempos en motricidad fina si hubiera dificultades.
- No apresurar a la persona con limitaciones en la movilidad y evitarle posibles empujones.
- Debemos preguntarle si necesita ayuda para transportar objetos o paquetes.
- No debemos separarle nunca de sus muletas, bastones o andador.

¿Y con personas que utilizan silla de ruedas?

- Para hablar con una persona que utiliza silla de ruedas hay que situarse de frente.
- Debemos dirigirnos a la persona en silla de ruedas y no a su acompañante. Si se está en grupo, no debemos hablar con el resto de personas fuera de su campo visual.
- No debemos apoyarnos en la silla de ruedas ya que forma parte del espacio personal de la persona.
- Debemos preguntarle si necesita ayuda antes de empujarla.

jar la silla de ruedas. Él o ella nos informará sobre el manejo de la silla.

- Debemos advertir, con antelación, de la maniobra que se va a realizar. No empujar la silla demasiado deprisa ni girarla con brusquedad.

- Al parar la silla debemos colocarla correctamente, bloqueando los frenos.

- En terreno desigual se debe inclinar la silla sobre las ruedas traseras, hacia atrás, para salvar un escalón, por ejemplo.

- Si hay que realizar una transferencia (levantar, incorporar o movilizar) de la persona en silla de ruedas, debemos frenar la silla y retirar o abatir los reposapiés y reposabrazos.

Una de las situaciones en las que deberemos tener especialmente cuidado es al tratar con una persona con discapacidad visual (ciega o baja visión). Podemos contemplar las siguientes recomendaciones:

- Al dirigimos a la persona con problemas visuales, debemos tocar ligeramente su hombro o brazo e identificarlos (quién o qué somos), hablándole de frente para que identifique que nos dirigimos a ella.

- Si la persona va acompañada, dirigimos a ella y no al acompañante.

- Hablar en un tono normal, despacio y claro, sin elevar la voz, ni gritar.

- Debemos ser específicos y precisos en el mensaje, utilizando términos orientativos y evitando palabras como «aquí», «allí», «eso», etc. o exclamaciones como «¡cuidado!»

- Debemos utilizar las palabras «ver», «mirar», etc. con naturalidad.

- Debemos preguntar si precisa ayuda antes de hacer nada.

- No distraer al perro guía, está trabajando para su dueño.

- Si debemos guiarle, ofrezcámosle el brazo. No debemos agarrar su brazo.

- Debemos avisarle que hay escaleras o escalones.

- Debemos advertir de posibles obstáculos que se encuentren a su paso.

- Si lo precisa, podemos conducirlo hacia la entrada o salida de medios de transporte, colocar su mano en el pasamanos y avisar de los obstáculos. En un automóvil, debemos poner su mano en el mecanismo de apertura o en la parte superior de una puerta abierta.

- No dejar sola a la persona con ceguera, sin advertírselo antes.

- Podemos comunicar, si es necesario, qué se está haciendo cuando se produce un silencio o una ausencia.

Las personas con discapacidad auditiva conforman un grupo muy heterogéneo en función de sus características individuales y del sistema de comunicación empleado: lengua oral / lengua de signos. Si la persona con limitaciones auditivas es signante habrá que comunicarse con ella a través de la lengua de signos. En términos generales podemos seguir los siguientes consejos al interactuar con una persona con limitaciones auditivas, tanto si es usuaria de lengua oral, como si utiliza la lengua de signos.

- No gritar a una persona sorda, no nos va oír por mucho que gritemos, incluso, puede que consigamos el efecto contrario, pues al gritar, nuestro rostro se crispa, y es esto lo que el interlocutor percibe: no capta el contenido de las palabras, sólo ve un rostro hostil.

- Debemos mantener la tranquilidad, es conveniente estar calmado y pensar que podremos llegar a entendernos. Sólo es cuestión de tomarse unos minutos y seleccionar la estrategia más adecuada.

- Debemos hablar con un ritmo medio. No es conveniente acelerar la emisión para terminar el asunto cuanto antes. Tampoco es operativo un discurso excesivamente lento, pues es difícil hilar correctamente la totalidad del mismo.
- Vocalizar correctamente. Esto no significa hacer muecas y exagerar la vocalización hasta el extremo de distorsionar la normal articulación. Hablar con naturalidad.
- Debemos mirar a los ojos a nuestro interlocutor. Este elemento nos puede ayudar en dos sentidos: el primero es que sentirá confianza en nosotros; el segundo es que, a la vista de su expresión facial proseguiremos la conversación con la seguridad de que nos comprende.

En general, las personas sordas son muy expresivas gestualmente, lo que nos puede ayudar a saber si debemos parar y comenzar de nuevo o si estamos teniendo éxito y la comunicación es correcta.

- Debemos mantener la boca limpia de obstáculos. Apartaremos de la boca cualquier objeto: bolígrafo, mano, chicle, caramelo, etc. que dificulte la vocalización y la emisión de la misma.
- Debemos permanecer quietos mientras se comunica. No daremos la espalda, ni giraremos la cabeza, ni nos agacharemos. En general, ninguna postura que dificulte la lectura labial.
- Podemos ayudarnos con gestos. No es necesario ser un profesional, todos somos capaces de apoyar nuestra manifestación oral con gestos y signos sencillos.
- Debemos buscar una zona iluminada. La persona sorda percibe la información de forma visual, por lo que es muy importante que el área donde se dé la interacción esté suficientemente iluminada.
- Podemos ayudarnos de la escritura. En determinadas ocasiones puede ser necesario escribir palabras para completar la expresión oral.

Si la persona va acompañada de un intérprete de lengua de signos, debemos dirigirnos a la persona sorda cuando se le habla y no a su intérprete.

Para llamar su atención pueden darse un par de leves golpes en su hombro o brazo. Si se encuentran en una habitación grande se pueden apagar y encender las luces intermitentemente. Otra alternativa es golpear suavemente el suelo o una mesa para que sientan las vibraciones.

Si no se entiende bien algo de lo que ha dicho, hay que pedirle que lo repita y no hacer que se ha comprendido. Si la persona con limitaciones auditivas no comprende bien una información hay que repetírsela o utilizar sinónimos.

Algunas recomendaciones adicionales para tratar con personas con limitaciones en la comunicación pueden ser las siguientes:

- Debemos dirigirnos directamente al usuario, mirándole, no hablando por encima de su cabeza. En su presencia no debemos hablar de ellos en tercera persona o dirigiéndose al acompañante. Por ejemplo, no debemos preguntar al acompañante: «¿me entiende si le hablo?»
- Procuremos no ponernos nerviosos si una persona con discapacidad para hablar se dirige a nosotros. Tampoco debemos ignorar sus llamadas de atención. No debemos evitar entablar una conversación con ellos.
- No debemos hablarles alto o gritarles, ni tampoco hablarles de un modo demasiado simple.
- Tratemos de comprender, sabiendo que el ritmo y la pronunciación son distintos a los acostumbrados.
- Si no hemos comprendido lo que nos dice, conviene hacérselo saber para que utilice otra manera de comunicarnos lo que desea, incluso con ayuda de los SAAC (Sistemas Aumentativos y Alternativos de la Comuni-

cación), como por ejemplo, los pictogramas. No aparentemos haber comprendido si no ha sido así.

- Debemos colocarnos en la medida de lo posible a la misma altura física o en el campo de visión que le resulte más fácil mantener a la persona.
- Procuraremos hacer preguntas a las que se pueda responder SÍ o NO, o NO SÉ (si es posible), y que no conlleven respuestas difíciles, como las interrogativas negativas tipo «¿No te gustaría no estar tan obesa?»
- No manipular su ayuda técnica de comunicación sin preguntar o pedir permiso y no mirar a la pantalla del dispositivo de comunicación mientras la persona está hablando.

Ante las personas con limitaciones cognitivas, discapacidades intelectuales o enfermedad mental, con dificultades de comprensión, podemos comportarnos siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Debemos ser naturales y sencillos en nuestra manera de hablar. No utilizar lenguaje abstracto.
- No dar importancia a ecolalias (repetición involuntaria de palabras o frases) o estereotipias (movimientos, posturas o voces repetitivos o ritualizados sin un fin determinado).
- Debemos responder a las preguntas realizadas por la persona con limitaciones de comprensión, asegurándonos que nos ha entendido.
- Es necesario transmitir la información de forma secuenciada y explicar las cosas varias veces, pero de diferente manera.
- Debemos eliminar los elementos ambientales que pudieran distraer la atención de la persona con limitaciones de comprensión, tales como ruido o música de fondo, si ello fuera posible.

- Es importante tratar a la persona de acuerdo con su edad, sin ser sobreprotector y evitando el paternalismo.
- Igualmente, lo adecuado es limitar la ayuda a lo necesario.
- Algunos trastornos de lenguaje vienen por lesión neurológica. No confundir con discapacidad intelectual por retraso madurativo.

La alteración del comportamiento es habitual en personas con determinadas discapacidades intelectuales y enfermedades mentales. Ante estas situaciones podemos seguir los siguientes consejos:

- Hay que ser discretos en el contacto con personas afectas de discapacidades para las relaciones personales.
- Debemos evitar situaciones que puedan generar violencia, como discusiones o críticas.
- Debemos tratar de comprender su situación, facilitando siempre su participación en todas las actividades.

Suelen cometerse imprudencias y errores en el trato con las personas de talla baja. Lograremos minimizarlos al seguir algunos consejos:

- Habitualmente se atribuye a las personas de talla baja las características de un niño, ya que se les asocia con la infancia. Sin embargo, no hay que prejuzgar su capacidad intelectual.
- Debemos eliminar cualquier prejuicio relacionado con la imagen chistosa y cómica a la que habitualmente se ve asociada la persona de talla baja.
- Cuando se camina acompañado de una persona de talla baja hay que aminorar la marcha, ya que el tamaño de sus piernas hace que sus pasos sean más cortos.

Existen personas con limitaciones para otras actividades, como pueden ser las relacionadas con la ingestión de determinados alimentos, ciertas reacciones alérgicas al exponerse a determinados elementos o materiales, etc., o también derivadas de ciertas deficiencias físicas o psicológicas. En todos los casos hay que tener en cuenta algo que ya hemos venido mencionando para el resto de las limitaciones: hay que saber cómo desean ser tratadas, y la mejor forma de saberlo es preguntándoles.

Para Toni Suñer, Técnico de Deportes del Consell de Ibiza, una cosa es escuchar decir y otra bien diferente es cuando te toca a ti directamente. Entiende que para comprender qué supone la realidad de la discapacidad y el deporte todos deberíamos vivir esa situación, afortunada o desgraciadamente. Es así de crudo, uno no puede mentalizarse hasta que te ocurre pero la vida es una lotería y puede que algún día te toque a ti. Suñer cuenta con dos casos cercanos, familiares, que son invidentes, a los cuales admira por su capacidad para afrontar la discapacidad, su día a día. Cree firmemente que la gente «normal» tenemos mucho que aprender de las personas con discapacidad porque son ejemplos de vida y superación. Para concienciar a la población y para inculcarles conceptos y valores como la solidaridad, la empatía, todos a una, etc., Toni considera que se ha de empezar desde los más pequeños de la familia. Las personas adultas ya tenemos unos «vicios» y creencias implantadas en nuestra mente. Es fundamental ir todos a una, misma dirección, sumando, sin protagonismo individual. Al final, ¿quién se beneficiará de ello? La sociedad. ¡Con esto nos quedamos!, sentencia.

Para Dani Ferrer, Educador Físico y Deportivo, a nivel de actividades adaptadas e inclusivas, hay eventos puntuales. Eso está muy bien, es más y mejor que nada, se resigna, pero no hay proyectos ni programas con continuidad en el tiempo. Y sobre todo en el ámbito inclusivo hay mucho que hacer, manifiesta. Hasta hoy se habla y se comenta mucho acerca de las actividades inclusivas, lo ve como un ideal, ficticio, excepto en

jornadas muy puntuales. Por esto, Dani se plantea un gran interrogante: ¿Por qué no se desarrollan actividades extraescolares inclusivas, de verdad, reales? Esta es la clave, concluye, se está trabajando es pos de la inclusión pero esa dedicación no se plasma en la realidad.

Pensamiento y obra inclusivos

Cada persona, sin importar las circunstancias en las que se encuentre, es capaz de crecer. Gracias al apoyo de familia, su comunidad, de todos, en definitiva, se puede romper completamente con los paradigmas y conectar con el resto del mundo. Todos tenemos una responsabilidad con los que carecen de oportunidad para promoción de sus derechos.

Según Gabriela Urquiza, Delegada de Ibiza y Formentera de la Federación Balear de Gimnasia durante 20 años, profesora de Educación Física y organizadora y coordinadora de eventos, una fórmula que funcionaría en cuestión de disciplina deportiva adaptada serían las escuelas de formación deportiva (preparación) como paso previo a la incorporación a un club (competición). En las escuelas deportivas hay una parte importante de potenciación de habilidades y capacidades, no sólo las deportivas si no las sociales, psicológicas, etc.

Javi Moral, con gran carrera baloncestística, sostiene que el entorno más próximo de las personas con discapacidad debe dirigir sus acciones a alcanzar una visibilidad real y efectiva.

Y es que para Virginia González, profesora de EF, aún estamos lejos de la inclusión. Hoy todavía existe la tendencia que el colectivo de personas con discapacidad se asocian entre ellos, se integran en las mismas asociaciones porque deben pensar que sólo ahí les van a entender. Y allí se quedan, no salen porque se sienten protegidos.

Miguel Marí, gestor en una compañía de seguros y muy ligado al tenis (como profesional en su juventud) y al pádel (actualmente), considera necesario un cambio en la mentalidad tanto de las personas con discapacidad y sus representantes familiares y sociales, que hagan visible la demanda de la práctica

deportiva, como con los estamentos encargados de facilitar la posibilidad de esta práctica. María asegura que ese cambio viene dado por la ruptura de los tabús, especie de resistencia para la inclusión deportiva, cuando realmente todos pueden practicar actividad física. ¿Cuándo será este cambio? En el momento que surjan los primeros valientes en confirmar esta iniciativa, que se dé a conocer a la sociedad que se puede y se quiere hacer, convertirlo en algo cotidiano y normalizado. Miguel me comenta que él mismo está intervenido quirúrgicamente de unas lesiones en la cadera y tiene unas limitaciones físicas y jamás se ha planteado dejar de practicar actividad física.

Joan Cardona, profesor de ciclos formativos de Formación Profesional en Menorca, asegura que la fuerza la tienen las familias. ¿Por qué razón, si no, crece y avanza el mundo de la diversidad funcional? Por esto va hacia arriba, porque las familias saben lo que quieren: que los chicos estén atendidos. La sociedad se está dando cuenta y por eso hay avances; no es la Administración, que va por detrás. Un ejemplo que puede mostrarme es su acuerdo con el Club Vidalba de Menorca para proporcionar estudiantes en prácticas formativas en centros de trabajo. Son las propias familias –Club Vidalba, en este caso– quienes se preguntaban y se interesaban por lo que necesitan, no son las instituciones públicas quienes demandan este servicio.

Esteve Ferriol, profesor de EF en Santa Eularia des Riu, razona que la población está concienciada, lo que ocurre es que no arrima en su día a día esta concienciación. Cree que no solamente hay que entender la inclusión y lo que le rodea, que ya tenemos herramientas para hacerlo, sino aplicarlas. Ferriol declara que no se trata de que haya intenciones, que las hay, es preciso demostrarlas con hechos. La inclusión real, es decir, que todos seamos uno más en la sociedad, añade, es un proceso de cambio que se consigue día a día durante largo periodo de tiempo. No pensemos que con sólo realizar una actividad puntual en un momento dado ya habrá inclusión a partir de entonces, matiza.

No tengo intención de terminar este capítulo sin mencionar los brotes verdes, porque los hay, y cuantiosos, nunca en número suficiente, claro está. He aquí una recopilación de 13 iniciativas, 13 opciones de empeño y constancia, 13 ejemplos de impulso y superación, y un único modelo: la inclusión.

Fundación Handisport

Handisport es una fundación privada, sin ánimo de lucro, localizada en Calvià (Mallorca), que impulsa y facilita la integración social de personas con discapacidad a través de la práctica deportiva. Surgió en el año 2005 de la idea llamada Handiaventuras (la denominación actual se adoptó en 2007) con la misión de encontrar las herramientas necesarias para que personas con discapacidad puedan llevar a cabo actividades deportivas al aire libre en compañía de otras personas (seres queridos, amigos...). Priscilla Montserrat, responsable de Proyectos, me informa que la Fundación está integrada dentro de UNAC Baleares, la Unión de Asociaciones, Centros y Federaciones de Asistencia a Personas con Discapacidad de Baleares. Ofrecen actividades deportivas inclusivas como carrovelismo o navegación sobre tierra (también denominado blokart), buceo, esquí acuático, golf, piragüismo, senderismo 4x4 (vehículos superfour y sillas hipocampe) y vela (Hansa 303, Crucerito, Liberty, Damm 5.5) para que las personas disfruten de sus capacidades, comenta la coordinadora. Priscilla señala que las sinergias llegan por acuerdos suscritos con empresas para compartir instalaciones accesibles, material vanguardista o recursos humanos especializados. A partir de esta colaboración, las empresas adaptan sus infraestructuras para que puedan acoger a personas con discapacidad. La responsable de Proyectos de esta fundación señala que apuestan por el turismo inclusivo, que define como un conjunto de experiencias ofrecidas en el turismo que pueden ser disfrutadas por todas las personas, incluidas aquellas con necesidades especiales por una discapacidad, a través del diseño de productos turísticos, así como los servicios y el entorno asociados al

mismo. Handitur es la sección de la Fundación donde se aborda el turismo inclusivo en diferentes ámbitos: deporte y salud, rehabilitación, multiactividad deportiva, excursiones, etc.

FormaTEA

Proyecto desarrollado en Formentera por APMIPTEA (Asociación Pau Mayans para la Integración de Personas con Trastornos del Espectro Autista), con la infatigable y tenaz Nuria al frente. Se compone de actividades de concienciación, sensibilización e inclusión de personas con TEA y otros: charlas, cursos formativos y actividades deportivas. Este proyecto está enfocado a entrenadores/monitores deportivos, niños y adolescentes con o sin diversidad funcional y a sus familias. Nuria Alandes, presidenta de APMIPTEA y Coordinadora de equipos terapéuticos ABA, me informa que en Formentera los esfuerzos por incluir las personas con discapacidad en el deporte inclusivo van enfocados al deporte salud. Desde el proyecto *FormaTEA* preparan a los monitores deportivos con conocimientos específicos sobre discapacidad y asesoran al equipo de monitores de natación de la piscina pública insular. Alandes se queja que los técnicos deportivos y los docentes no se forman en conocimientos específicos sobre la discapacidad si no tienen la necesidad de ellos, esto es, en cuanto cuentan con casos de personas con discapacidad en sus respectivos equipos o aulas.

El auge o no de recursos humanos instruidos, supone esta catalana afincada en Formentera, depende en gran medida de las características propias de la persona, técnico o profesor, de su actitud, ganas de superación, inquietudes, interés, etc.

Judo sin barreras

Sergi Cardona, Maestro nacional de judo, es el promotor de este proyecto inclusivo, que vio la luz en noviembre de 2017. Desde entonces acerca el judo a personas con y sin diversidad funcional, valiéndose de sesiones con metodología de inclusión a la inversa, en las que todos los deportistas comparten espacios, dinámicas y recursos adaptados. *Judo sin barreras* es

un proyecto pionero en Illes Balears sobre el judo inclusivo, en cuyos inicios echó en falta apoyo e interés por parte de las entidades deportivas adaptadas por entonces, se lamenta Sergi. El hoy Delegado Insular de la Federación Balear de Judo se ha dado cuenta que en Ibiza se realizan jornadas o diadas inclusivas y/o adaptadas, sin embargo, son eventos aislados, puntuales, sin continuidad en el tiempo. El programa deportivo inclusivo lleva todos los sábados el judo a quien quiera practicarlo.

Este proyecto tuvo una gran repercusión, no en vano se le ha reconocido como Mejor proyecto inclusivo del año 2023, galardón otorgado por el Consell de Ibiza. El club Dojo Ibiza participó en el programa de RTVE *Donde viajan dos*, en su edición nº 7 de noviembre de 2020, en la que Juan Manuel Montilla, *el Langui* (actor y cantante con parálisis cerebral), Jesus Vidal (protagonista de la película *Campeones*) y Pablo Pineda (divulgador, presentador, actor... y primer síndrome de down de Europa en obtener un título universitario) vienen a conocer el proyecto y a algunos de los judokas. ¡Incluso se animaron a participar en una sesión!

Según el promotor del proyecto, uno de los objetivos en las clases de judo adaptadas es preparar a los alumnos para que el día de mañana puedan incluirse en grupos convencionales. De hecho, de los 15 usuarios de este proyecto, 5 de ellos ya se han incorporado a clases ordinarias.

Otros proyectos nacionales similares a *Judo sin barreras* son *TEA judo para conectar con el mundo*, desarrollado por el club Judo Suchil (Madrid) en colaboración con la Federación Madrileña de Judo; y *Judo para Todos*, JUDOMATEA, desarrollado por el Club Judoma (Madrid) y la Fundación ConectaTEA.

Roberto Paños es terapeuta conductual, apasionado del judo, integrante de este programa de judo inclusivo. Su trabajo consiste en evaluar las necesidades de una persona con discapacidad mediante el análisis de la conducta. Roberto me recuerda que hay un vacío en deporte adaptado e inclusivo, tan sólo se ven brotes. En cuanto a la promoción del deporte adaptado y a los programas de concienciación y sensibiliza-

ción considera que falta cercanía a los niños y los jóvenes. A veces parece que, como sociedad, no nos paramos a pensar y no queremos ver el problema de la discapacidad si no le toca a uno directamente. Paños asegura que vivimos en una sociedad que pararse a mirar la discapacidad conlleva sufrimiento y tiempo. Hoy en día debido a la inmediatez de todo no es fácil ayudar a este colectivo pues es necesario dedicar más tiempo a ello, en ocasiones de por vida. Apartar a las personas con discapacidad o vivir al margen de éstas no es proporcionarles calidad de vida.

Este apasionado del judo me habla que hay un desconocimiento generalizado no sólo acerca de la discapacidad sino de la necesidad de calidad de vida que conlleva la discapacidad y de que, por sí mismas, estas personas tienen capacidad de mejorar. Mucha gente ve la discapacidad como un todo de la persona, prosigue, cuando en realidad cada persona se divide en muchas pequeñas partes que pueden ser susceptibles de mejora. Es decir, que una persona que tenga problemas de comunicación verbal o con comportamientos disruptivos o de cualquier otra clase no impide que sea capaz de aprender a botar un balón o nadar o correr, concluye Roberto.

Deporte Inclusivo en la Escuela: programa DIE

Es una idea desarrollada por la Cátedra Fundación Sanitas de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), fruto de la colaboración entre la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y la Fundación Sanitas.

El programa DIE está establecido en Ibiza desde septiembre de 2021 de la mano del Consell de Ibiza bajo la denominación *EIE, Esport Inclusiu a l'Escola*. Los objetivos son promover la práctica deportiva inclusiva en los centros educativos, dar a conocer los diferentes deportes adaptados y paralímpicos mediante una metodología inclusiva y concienciar sobre la situación de las personas con discapacidad en la práctica deportiva.

El programa DIE es una herramienta práctica de trabajo, formación, actualización y acercamiento al deporte de las personas con discapacidad, sirviendo como medio para trabajar la sensibilización hacia la misma, los deportes paralímpicos y el fomento de la participación activa de personas con discapacidad, tanto en las sesiones de EF como en la iniciación deportiva. Para su implementación se llevan a cabo una serie de acciones como:

- **Jornada Paralímpica.** Un deportista de élite—muchos de ellos con participación en JJPP— acude al centro educativo, donde expone sus experiencias como deportista de alto nivel e intercambia experiencias con el alumnado. A continuación, se lleva a cabo una jornada práctica deportiva inclusiva en el centro.
- **Aportación de material adaptado.** Con el fin de facilitar y optimizar la implementación, el programa facilita material al centro educativo adscrito.
- **Recursos didácticos para el profesorado de EF,** como son vídeos explicativos por deporte, vídeos ejemplificativos de las tareas, fichas (breve explicación del deporte, clasificación funcional, extracto del reglamento, relación con el movimiento paralímpico, consideraciones para una práctica inclusiva, bibliografía y recursos web), cuestionarios y tareas desglosadas por modalidad deportiva.
- **Evento final del programa DIE, Festival del Deporte Inclusivo,** jornada lúdico-deportiva inclusiva con los centros participantes en el programa.

Mauro Grassi, coordinador del programa *Esport Inclusiu a l'Escola*, explica que los contenidos educativos y deportivos inclusivos en la escuela no tiene correspondencia ni continuidad en ámbitos fuera del contexto escolar en clubs o entidades deportivas. En Ibiza hay muchos docentes por la mañana que por la tarde son entrenadores deportivos. Grassi está con-

vencido que si se acerca el deporte inclusivo a nivel educativo la transferencia en ese aspecto puede ser muy positiva para el profesorado. Mauro me muestra que un ejemplo está en que en la isla de Ibiza hay unos 40 centros educativos de Primaria y Secundaria, y cuando se les ofreció a todos la posibilidad de formar parte del *programa EIE*, costó inicialmente encontrar a 10 centros dispuestos a ello. Ello demuestra el desconocimiento acerca del deporte adaptado e inclusivo que hay a nivel general. El coordinador de este programa deportivo inclusivo nos proporciona un pequeño dato para darnos una idea de la diferencia de conocimiento: cuando en la Comunidad de Madrid se ofreció el primer año a los centros educativos el *programa DfE* para que se inscribieran 30 centros, se recibieron 80 solicitudes (cierto es que en Madrid hay muchísimos más centros que en Ibiza).

Club deportivo Vedrá gimnasia rítmica

Natalia Herrero, 5 veces campeona de España, y afincada en Ibiza desde hace unos años, fundó el club convirtiéndolo en el primero de gimnasia rítmica inclusivo de las Illes Balears. Natalia pone en manifiesto la necesidad de que los entrenadores de diferentes disciplinas deportivas sigan su ejemplo. Si tienen la oportunidad, ¡adelante! Es una experiencia maravillosa poder compartir y aprender de cada uno de ellos porque al final todos merecemos tener esa oportunidad y todos somos únicos. Es todo un reto de crecimiento personal. La exgimnasta profesional alicantina hace hincapié en la necesidad de que los padres con hijos con alguna diversidad funcional, apunten a sus pequeños en clubes inclusivos. Los mismos padres sienten el miedo al rechazo y somos nosotros mismos los que limitamos a esos niños pensando que no van a poder llevar esos deportes a cabo por el rechazo social.

Més Q Basket

Desde 2018, el club de baloncesto C.R.I.C. Ses Salines y la Fundación David Booth ponen en marcha el programa deporti-

vo-social *Més Q Basket*, que nace con la idea de dar respuesta a que todos puedan tener una oportunidad de jugar a basket y a otros deportes, según su Directora Deportiva, **Estitxu Ibarretxe**. Me comenta que el proyecto se estructura en una sección de Baloncesto en Silla de Ruedas, otra de Baloncesto Adaptado y una tercera de Boccia y Slalom. El requisito para participar en el programa es querer jugar, no importa si se tiene diversidad funcional o no. La Directora Deportiva del CRIC Ses Salines me confirma su apuesta por la inclusión: en el club ya tienen a 6 jugadores del proyecto *Més Q Basket* integrados en sendos equipos de baloncesto convencional en categorías inferiores de infantil.

Club Deportivo Social Ses Païsses

El Club Deportivo Social Ses Païsses nace en agosto del año 2020 bajo la premisa de que el fútbol base es una de las mejores maneras de promocionar valores educativos, hábitos saludables en salud e higiene y la sociabilidad entre los jóvenes.

El proyecto se desarrolla en las instalaciones deportivas del Centro Social de Can Bonet, Ses Païsses (Sant Antoni de Portmany) y va destinado a niños y niñas entre 5 y 17 años en situación de vulnerabilidad (riesgo de exclusión y/o desprotección social, que cuenten con necesidades educativas especiales, etc.). El objetivo principal es emplear el fútbol como herramienta deportiva y pedagógica de capacitación social de aquellos niños y aquellas niñas que se encuentran en situación de riesgo socioeconómico, *bullying*, limitaciones psicomotoras, diversidad funcional, etc.

Para sellar y confirmar la filosofía del club, éste crea un decálogo de buenas prácticas para las familias de los niños y las niñas integrantes del proyecto, para los educadores deportivos y terapéuticos y para los chavales participantes del programa deportivo. El compromiso de buenas prácticas anima a reconocer que todos y todas son y hacen el club, que anteponen la formación y desarrollo personal del niño antes que la competición y la victoria y que el *fair play* es su santo y seña.

Todo ello, con diversión, respeto, apoyo y positivismo por el buen funcionamiento del club.

Óscar Trigo, alma mater del club, es el educador deportivo principal que realiza los entrenos de los diferentes grupos. La figura del entrenador es muy importante para los chicos y las chicas en estas edades de desarrollo. Tiene una importante responsabilidad para orientar, aconsejar y enseñar valores a los más jóvenes. Óscar me cuenta que en el club quieren que una de sus máximas, y asegura que se siente legitimado por su equipo de trabajo, sea que el fútbol base—deporte base, en general—sirva y se oriente para formar personas, no futbolistas / deportistas. Trigo es fiel a la idea que es la única forma en que, algún día, alguno de ellos pueda llegar a ser un buen futbolista / deportista; el resto, buenas personas.

Entre los programas deportivos que desarrolla el club *Sespa* (así se le conoce popularmente) encontramos *Fútbol para Todos*, proyecto con los jóvenes con acogimiento residencial en Centros de Menores de la isla de Ibiza. Aún conservo en la retina alguna maravillosa jornada de convivencia deportiva entre jóvenes del centro de tutela de menores Padre Morey de Ibiza con jóvenes alumnos del IES Sa Blancadona (Ibiza).

También llevan a cabo el proyecto social y educativo inclusivo *Deporte Para la Vida*, respaldado por el acuerdo con la Agencia Española de Protección para la Salud en el Deporte (AEPSAD), como organismo público responsable del diseño y desarrollo de las políticas públicas relativas a la protección de la salud del deportista y lucha contra el dopaje.

Club JASA

El club Joventut Atlètica Sant Antoni, más conocido por sus siglas JASA, comenzó su andadura en Sant Antoni de Portmany en agosto de 1979. Inicialmente, los estatutos fundacionales del club incluían sólo el atletismo. No obstante, con el paso del tiempo, se crearon otras secciones en el seno del club: fútbol laboral, balonmano, patines, duatlón, triatlón y tir amb bassetja (tiro con honda). Precisamente es en esta última dis-

ciplina donde el club es protagonista reciente por ser el primero en crear un campeonato insular adaptado e inclusivo de un deporte autóctono. Mucho ha tenido que ver el fundador y presidente del Club JASA, Pep Ribas, persona ligada y amante del deporte desde siempre, gracias a la incommensurable y dedicada labor en favor de la actividad deportiva.

Programa Somos Especiales

Entre los numerosos proyectos que he llevado a cabo en mi trayectoria dedicada al mundo de la discapacidad y del deporte, quisiera resaltar con orgullo uno en concreto, muy especial para mí (el título ya lo dice todo). Se trata de un programa deportivo y educativo dedicado desde 2016 a promover la inclusión de alumnos con y sin discapacidad en las aulas de Educación Física. En el apartado sexto, *El futuro de las generaciones venideras* de este libro comencé a describir algunas de sus características:

Destinado principalmente al alumnado desde 1º ESO hasta 1º Bachiller, si bien se han desarrollado actividades con escolares a partir de 4º curso de Primaria. El programa se estructura en un taller donde se proponen una serie de actividades y de información para que el participante se acerque al deporte adaptado y lo experimente como protagonista. Ello permite la reflexión por parte del alumnado en pos de la igualdad de oportunidades.

Los objetivos fundamentales son:

- Sensibilizar y concienciar a niños y jóvenes sobre el mundo de la discapacidad a través de la actividad física y deportiva.
- Visibilizar el entorno del deporte y de la discapacidad así como promover la práctica física, recreativa y deportiva inclusiva en los centros educativos de Ibiza.
- Aplicar metodologías inclusivas a la inversa, es decir, prácticas deportivas diseñadas para personas con diversidad funcional y que, sin embargo, están abiertas a la participación de Todos.

Una vez concluya el curso escolar 2022/2023, habrán pasado por el programa unos 5.300 alumnos de Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional. Se habrán incorporado este programa en Ibiza un total de 10 institutos de Enseñanza Secundaria de Ibiza, 11 colegios de Enseñanza Primaria, 1 módulo de Formación Profesional así como 1 instituto de Enseñanza Secundaria más en Mallorca.

Viu l'esport

La Asociación de Síndrome de Down de Baleares (ASNIMO) y Viubasquet Bunyola han impulsado un proyecto pionero de ámbito deportivo, crear *Viu l'esport*, el primer club deportivo de Baleares que incluye varios equipos federados adaptados. Desde diciembre de 2017 el club cuenta con equipos de baloncesto, pádel, petanca y natación que compiten en sendas disciplinas deportivas de la Federació d'Esports Adaptats de Illes Balears (FESAIB).

El director de ASNIMO, Bartomeu Márquez, ha explicado que la «verdadera inclusión es formar parte del mismo proyecto que los demás». Más de 50 niños practican alguna de las disciplinas deportivas que conforman este magno proyecto deportivo.

Desafío IN – Arica / Sant Antoni de Portmany

La asociación Ibiza IN nace en mayo 2021 con el fin de promover la plena inclusión, defender los derechos y fomentar la igualdad de oportunidades de las personas con diversidad funcional en todos los ámbitos (educativo, cultural, social, deportivo, laboral) y a lo largo de toda su vida.

En 2022 se celebra el Desafío IN – Arica, un reto extremo y solidario, organizado por la asociación Ibiza IN, que busca sensibilizar, visibilizar y concienciar sobre la necesidad de la plena inclusión, el respeto de los derechos y la dignidad de las personas con diversidad funcional. El reto parte desde la región de Arica (Chile) y recorre la altiplanicie chilena de los Andes mediante diferentes disciplinas deportivas: btt, kayak

de mar, trekking y trail. La indestructible guerrera Sabina Corral fue la encargada de dar vida a este reto.

Ibiza IN - Arica pretende establecer un paralelismo entre los obstáculos del desafío y las dificultades que tienen, todavía a día de hoy, las personas que viven en situación de discapacidad para acceder al mundo laboral, la educación, la cultura o el deporte.

Como culminación al reto Ibiza IN - Arica, el CEIP Sant Antoni de Portmany puso en marcha el desafío Ibiza IN - Sant Antoni de Portmany. Se trata de una singular iniciativa en la que el alumnado de 1º, 2º y 3º de Primaria del centro educativo, tenga o no diversidad funcional, se atreva a pasar la prueba de superar 3 retos (sobre ruedas, a pie, acuático) y así completar el desafío Ibiza IN todos juntos. Como es costumbre oírle decir a Consuelo Guerra, presidenta de la entidad Ibiza IN, juntos y revueltos aquí cabemos todos.

Menorca para Todos

Este proyecto iniciado en 2012 surgió cuando un grupo de personas con vocación social cayó en la cuenta que personas con discapacidades con grado de afectación moderado o grave que necesitan apoyo se quedaban al margen de muchas (por no decir todas) actividades. Para las otras personas con discapacidad leve, más o menos, gozan de oportunidades para todo.

Charlando con Txatxo Díez, educador social de *Menorca para Todos*, me comenta que el equipo de trabajo se compone de 3 profesionales (1 psicóloga, 2 educadores sociales), 3 voluntarios internos (1 técnico deportivo, 1 monitora de yoga, 1 monitor natación) y varios voluntarios externos para las actividades de kayak e hípica.

En la entidad se desarrollan varios programas. Uno se denomina *Caminos compartidos*, realizando excursiones por la naturaleza, utilizando sillas Joëlette, para personas con problemas de movilidad, o la barra direccional, para personas ciegas. Un segundo programa es el *Deportivo salud*, en el que se incluye

ciclismo en tándem para personas ciegas, natación para personas con discapacidad intelectual y movilidad reducida, hipoterapia para personas con TEA, kayak para personas con discapacidad intelectual y movilidad reducida, carreras atléticas populares y yoga en el centro penitenciario para personas privadas de libertad. Otro programa se llama *Con los demás somos más*, que consiste en charlas de concienciación en centros educativos. A propósito de ello, Txatxo me describe que hasta hace unos pocos de años, cuando se organizaban excursiones o salidas desde los centros escolares, los alumnos con discapacidad moderada o severa se quedaban al margen y se les excluía de las actividades por falta de recursos materiales. Hoy, desde *Menorca para Todos*, dan soporte a esos colegios, previa charla inclusiva, aportando voluntarios y sillas Joëlette para que nadie se quede excluido de ninguna actividad.

Adaptión

Siguiendo con la información ya avanzada en el [Apartado sexto](#), *El futuro de las generaciones venideras*, este proyecto deportivo inclusivo se llevó a cabo en Ibiza por alumnos del ciclo formativo TSEAS y que nos abre la puerta a un deporte de masas y para todos, sin excepción.

El Adaptión fue creado por la Federación de Deportes Adaptados de la Comunidad Valenciana (FESA), y se trata de una actividad multideportiva cuyo objetivo es la iniciación inclusiva a modalidades deportivas más complejas mediante el juego. Se persigue dar a conocer a personas de toda condición y edad otros deportes que practicar, ofrecer alternativas y, ante todo, se busca la máxima adaptación en las diferentes postas para que los deportistas puedan realizar el mayor número de pruebas, pese a sus dificultades y limitaciones. Desarrolla en los participantes diferentes habilidades y destrezas que corresponden a uno o más deportes, de manera que sirva para la iniciación en la actividad competitiva y como indicador para la posterior especialización. Con ello se pretende atender a la necesidad de desarrollar toda la potencialidad de los de-

portistas, sea cual sea su diversidad funcional (motórica, intelectual, social, etc).

El Adaptión se compone de una gama de pruebas que los deportistas van realizando en circuito. Las postas o pruebas son variadas, y desarrollan gran parte de los gestos técnicos que son necesarios para la práctica de la mayoría de los deportes adaptados. La puntuación de las mismas es relativizada en función del total de pruebas que es capaz de realizar el deportista. Se trata de de 8-10 pruebas de lanzamientos, carreras y Slalom¹⁰, cada una con su reglamento, que se irán variando cada vez que se ponga en práctica, de modo que exista una batería de pruebas ampliable, modificando y revisando en función de las necesidades, carencias o fallos que se detecten.

En un principio va dirigido a la población mayor de 6 años, creando clasificaciones para cada grupo de personas en función de sus deficiencias y capacidades funcionales (física y madurez cognitiva). Esta clasificación viene dada por la asignación de un handicap, que es el factor compensatorio de las limitaciones para los diferentes grupos de deportistas. Los mismos alumnos del Grado Superior diseñaron las postas o estaciones y han adoptado diversas disfuncionalidades (personas con movilidad reducida, en silla de ruedas, invidentes y otras) para ejecutar las pruebas de habilidades básicas incluidas en dicho proyecto.

Simultáneamente a estos grandes proyectos, existen otras entidades en Ibiza, como son AEMIF, APFEM, ADDIF, IBIZA IN, APIES y ASPANADIF que ofrecen la práctica físico-deportiva a

¹⁰ El Slalom en silla de ruedas es un deporte de habilidad en el manejo de la silla de ruedas que consiste en recorrer, en el menor tiempo posible y cometiendo el mínimo número de penalizaciones, un circuito definido compuesto por diferentes obstáculos como escalones (simulando bordillos), aristas (aparentando esquinas), frenadas y retrocesos, imitando las situaciones que pueden surgir en el día a día. Se añadió al programa de los Juegos Mundiales de Stoke Mandeville en 1963 y se compitió en los Juegos Paralímpicos de Tokio 1964 hasta Seúl 1988.

sus usuarios para fomentarles la integración social. De hecho, al margen de los indicados con anterioridad, hay más eventos adaptados y/o inclusivos que se están desarrollando en Ibiza desde hace unos pocos de años. Por citar unos ejemplos:

- Eventos deportivos celebrados en Ibiza con participación de deportistas con discapacidad: carreras atletismo populares (*sa Salsa, sa Sobrassada*, y otras), Europeo triatlón, Ibiza maratón, vuelta MTB Ibiza, vuelta cicloturista Ibiza, etc
- *Jornadas deportivas escolares municipales* en Sant Joan, organizadas por el ayuntamiento de Sant Joan de Labritja desde 2023.
- *Ciclo de charlas con Javi Vergara*, desde 2022
- *Semana del Deporte Adaptado*, promovida por la Fundació de l'Esport Balear (FEB) y la Federació d'Esports Adaptats de Illes Balears (FESAIB) desde 2020
- Charlas divulgativas *Educando en voluntariado*, promovido por IES Sa Blancadona desde 2018 y promovido desde el CEIP Sant Antoni desde 2020.
- *Diada Deportiva Municipal* en Santa Gertrudis, organizada por CEIP Santa Gertrudis desde 2019.
- *Un Estiu Diferent*, escuela polideportiva de verano organizada por el ayuntamiento de Sant Antoni de Portmany desde 2004.
- Proyecto *Ocio y Respiro*, impulsado por la Asociación de Padres de Niños con Necesidades Especiales de Eivissa y Formentera (APNEEF) desde 2004
- Escuela polideportiva *Diverestiu*, organizada por el Patronato Municipal de Deportes del ayuntamiento de Eivissa desde 2001

En el caso de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Ibiza y Formentera y otras enfermedades neurodegenerativas (AEMIF), la trabajadora social Cristina Antequera me comenta que los usuarios de la asociación practican baloncesto en silla

de ruedas, juegos adaptados, natación y atletismo.

M^a José Albert, celadora del hospital Can Misses y voluntaria, exterioriza que nuestra generación y las anteriores hemos nacido y crecido con la perspectiva que una persona «normal» es aquella que tiene los dos brazos, que camina, heterosexual, etc. M^a José está convencidísima que lo «normal» es la diversidad. Así que las familias deben gozar de mentalidades un poco más abiertas, entendiendo la vida de las personas con discapacidad de forma integral y no sólo centrarse en su minusvalía. Hay que mostrarse tal y como se es, dando visibilidad a las potencialidades.

Kike Mas, Director Deportivo del Club Náutico de Sant Antoni de Portmany, me enseña orgulloso y satisfecho que dentro de su gran proyecto la *Semana del Mar*, que este año cumple su XXVI edición, cientos de escolares disfrutan de temáticas relacionadas con el mar y en la que también contamos la versión más inclusiva, mezclando niños y niñas con discapacidad integrados en los grupos ordinarios.

Leonardo Baleto, estudiante de TAFAD y monitor de vela y kayak, considera que para acercar al mundo deportivo a las personas con diversidad funcional sería recomendable comenzar por organizar jornadas o diadas puntuales (por ejemplo, una al mes) de promoción de cada deporte, sobre todo inclusivas. A partir de ahí, los participantes, tras probar, deciden si les gustaría continuar o no con esa modalidad deportiva, y organizar programas más completos para ellos.

Hubo proyectos iniciados tiempo atrás que por diferentes circunstancias no se consolidaron en el tiempo por falta de apoyo, de recursos, no sé, y se quedaron por el camino:

- *Carrera Inclusiva* organizada por la Asociación de Padres por la Inclusión Educativa y Social (APIES) (octubre 2021 y noviembre 2022)
- *Gymkana inclusiva*, impulsada por IES Sa Blancadona (febrero 2022)

- *Jornada deportiva adaptada* en el IES Sa Blancadona (diciembre 2020)
- Charlas divulgativas *Educando en voluntariado*, promovido por IES Balàfia, Sant Llorenç de Balàfia (mayo y octubre 2019), y por IES Marc Ferrer, de Formentera (mayo 2019)
- *l caminata Solidaria Caminem junts sense barreres*, organizado por APNEEF, APMIPTEA y Consell de Formentera en celebración Día Internacional de la Discapacidad (diciembre 2017)
- *Jornada deportiva de Hermandad* entre centros escolares de Formentera, en celebración del Día de la Infancia, organizado por Consell de Formentera (noviembre 2017)
- Portal web *adaptaweb.es* especializado en información sobre deporte y discapacidad (mayo 2014)
- *Un Verano de Posibilidades*, organizado por ADAS, Asociación para el Desarrollo de Actividades Sociales (julio 2014).
- *Programa de Iniciación Deportiva Especial (PIDE)*, organizado por ADAS y APNEEF (febrero-mayo 2014).
- *Diada de promoción del Deporte Adaptado*, organizada por ADDIF, dentro de los actos conmemorativos del Día Internacional de la Discapacidad (diciembre 2013).
- *Ruta Solidaria a Pie*, organizada por el ayuntamiento de Sant Antoni de Portmany (noviembre 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 y 2011)
- *Triatlón especial* para deportistas con discapacidad, organizado por FEBED y ASPANADIF (octubre 2007 y septiembre 2008)
- *Trobada Inter-Illes de Deporte Adaptado*, organizada por FEBED (octubre 2004, 2005 y 2006)
- *Jornadas Deportivas Semanales*, promovidas por APRODEDI, Asociación pro Deporte para Discapacitados (marzo 2005).

- *Actos conmemorativos del Día Internacional de la Discapacidad*, organizados por la Plataforma Sociosanitaria de Ibiza y Formentera (diciembre 2003).
- *Actos conmemorativos del Año Europeo del Discapacitado*, organizados por Consell Insular de Ibiza y Formentera (octubre - diciembre 2003)
- *Feria de la Discapacidad*, organizada por la Plataforma Sociosanitaria de Ibiza y Formentera (noviembre 2003).
- *Escuela polideportiva Jesús*, organizada por la Asociación de Padres y Madres de Alumnos del CEIP Jesús (verano 2003)

Santiago Camarero, Coordinador de natación de la piscina insular Es Raspallar (Ibiza), argumenta que la sociedad ha avanzado muchísimo en cuanto a la concienciación, sobre todo en parte al esfuerzo titánico de muchos padres y madres que no dan perdida la batalla que sus hijos pueden (y deben) practicar algún deporte. Santi es consciente que tendrán sus dificultades, sí, pero al fin y al cabo todos no somos campeones de todo. Si nos fijamos, gana sólo el primero que llega a la meta, el resto pierden, justifica. Que una persona a priori tenga menos capacidad para practicar un deporte, indica este entrenador de natación, no quita que no pueda experimentar y jugar. Y puede que no sea el primero pero también puede que no sea el último. Y si además esa persona pugna deportivamente con personas con características similares igual desarrolla habilidades que le permiten despuntar, pronostica Santiago Camarero.

Para Ana Ferrer, Concejala de Deportes del ayuntamiento de Ibiza, hablar de deporte y discapacidad significa hablar de Vida, sentimiento y emoción. Siempre estamos hablando de todo lo malo que ocurre a nuestro alrededor y se nos olvida de valorar y agradecer lo que tenemos, se sincera. Es otra forma de afrontar la vida. Su situación puede ser maravillosa si se aprende a llevarla. Ana toma buena nota de ello y considera

prioritario el tema de las oportunidades para todo el mundo. En esta legislatura, me comenta la edil municipal, las concejalías se han distribuido en 4 grandes grupos, Deportes está en el área social, junto con Educación, Infancia, Mayores, Servicios Sociales. Éste es el camino: unificar esfuerzos y trabajar de la mano. Lola Penín, titular de una de estas concejalías y madre de un joven con discapacidad, anhela que la discapacidad no sea un tema sólo de Bienestar Social, pues es un tema global y transversal de todas las concejalías para convertir Ibiza en una ciudad más inclusiva y sostenible.

Beatriz Santos, Licenciada en Educación Física, cree muy interesante e instructivo si en Ibiza hubiera alguna guía donde se recojan todas las actividades adaptadas, los programas inclusivos, los lugares donde se pueden practicar, las entidades y los profesionales que las realizan, las instalaciones e infraestructuras aptas, puntos de entrenamiento, etc.

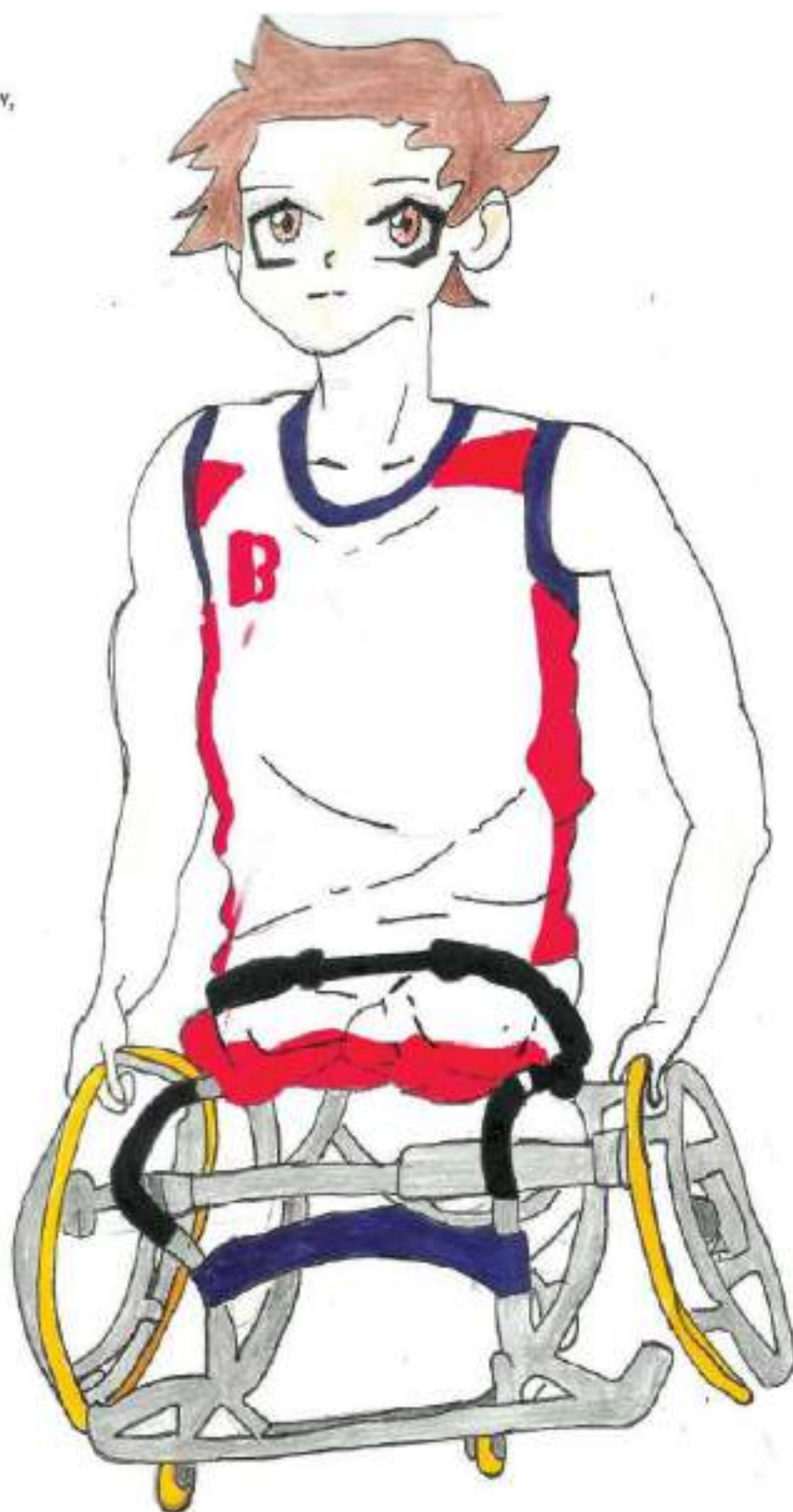
Miguel Mix Manresa, deportista con discapacidad, invita a la reflexión y anima a todas las personas con discapacidad que sean autocríticas y no vivan en el lamento y la queja, que aunque haya dificultades se esfuercen en superarlas, que saquen todo el potencial que tienen. Cierto es que las administraciones, entidades, clubes, etc. pueden (y deben) hacer más por todas ellas. Pero ¿y tú? En estos tiempos que corren ya no tienen que considerarse «personas con discapacidad practicando deporte». Más bien deben considerarse «deportistas que necesitan de material diferente y específico». Hay grupos nutridos de personas que quieren desmarcarse del asociacionismo porque no se sienten discapacitados, sino deportistas.

Y con este colofón del amigo *Mix*, doy paso al último corte de referentes humanos y deportivos y un compendio de publicaciones en medios de comunicación, antesala del apartado 9º, en el que compartiré con usted mi opinión al respecto de los temas tratados en este libro, todo cuanto sé, en qué se asientan mis bases acerca de lo que he ido aprendiendo año tras año, fruto de pruebas, ensayos e intentos, fracasando una

y otra vez. Winston Churchill, estratega británico, dijo una vez: «el éxito es la capacidad de ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo».

"SÓN HEROIS"

ILUSTRACIÓN DE PAULA RALUY,
11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL



«En realidad, son nuestras decisiones
las que determinan lo que podemos llegar a ser,
mucho más que nuestras habilidades»

(J.K. Rowling, escritora, productora de cine y guionista, Reino Unido, 1965)

APARTADO PRIMERO

Referentes y ejemplos de superación (de la T a la Z)

TENIS DE MESA

El tenis de mesa adaptado es un deporte paralímpico organizado bajo las reglas de la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF, por sus siglas en inglés). Se trata de una ligera adaptación de las reglas generales para deportistas en silla de ruedas, aunque participan también deportistas con discapacidades que pueden jugar de pie. Los deportistas reciben clasificaciones entre 1 y 11. Las clases 1-5 son para jugadores en silla de ruedas, mientras que las clases 6-10 son para jugadores con discapacidades que les permitan jugar de pie. Como es regla general en la clasificación deportiva paralímpica, dentro de cada grupo, cuanta más habilidad tenga el deportista, más alta es la clase en la que debe competir con el objetivo que

los deportistas se encuentren en igualdad de condiciones. La clase 11 está reservada para deportistas con discapacidad intelectual.

Como curiosidad para usted, lector, le remarco que este deporte se incorporó al programa paralímpico (JJP Roma 1960) muchos años antes que la modalidad olímpica (JOO Seúl 1988).

Jordi Morales

Desde que a los seis años agarró su primera pala en su pueblo natal, Esparreguera, Jordi Morales (Barcelona, 1985) sentía que con ella sus dificultades para desplazarse se reducían. Sufre movilidad reducida en las piernas y problemas de equi-



librio tras nacer con espina bífida y, a pesar de ello, no encontró barreras, sino todo lo contrario. Transformó los problemas en oportunidades en el tenis de mesa, un deporte que a nivel olímpico no tiene gran impacto entre nuestras fronteras, y que es de los más inclusivos. ¡Y vaya si aprovechó esas oportunidades! Sus méritos en el deporte han sido espectaculares. Al premio de mejor deportista mundial de tenis de mesa paralímpico (2018), otorgado por la Federación Internacional (ITTF), hay que sumar 3 coronas mundiales (2010, 2014 y 2018), 2 veces subcampeón del Mundo (2006 y 2010) y ganador de 1 medalla de plata por equipos (JJP Londres 2012) y 2 medallas bronce (JJP Pekín 2004 y JJP Tokio 2020), así como 6 oros en Campeonatos de Europa (1999, 2003, 2007, 2009, 2019), 2 medallas plata (2007 y 2013) y 2 medallas de bronce (2011 y 2015). Jordi, que juega en el club CETT Esparreguera, lleva más de dos décadas en la élite mundial en la clase 7 con méritos sobrados para ser condecorado con la Medalla de plata de la Real Orden del Mérito Deportivo del año 2013. Cuando conocí personalmente a Jordi —no le reten a una pachanga de tenis de mesa, perderían— a finales del 2023, me contó que para él, la mejor forma de normalizar la discapacidad es hablar de ello, el conocimiento lleva a la normalización. Además, el crack del tenis de mesa reivindica que el deporte adaptado no debe

asociarse sólo a la discapacidad. El deporte se puede adaptar a muchísimas personas diferentes, tengan o no discapacidad, y en diversos entornos. Por ejemplo, recuerda, el minibasket es una adaptación del baloncesto para que niños de edades más tempranas puedan jugar con garantías de éxito en el juego (balón más pequeño, aro de las canastas más bajas, modificaciones en los tiempos de juego, etc).¹⁾

Álvaro Valera

Este sevillano de nacimiento (1982) y afincado en Madrid desde hace mucho tiempo es uno de los mejores jugadores de tenis de mesa del mundo. Álvaro Valera ha sido capaz de sobreponerse a cambios de clase deportiva por la enfermedad de carácter degenerativo (Charcot-Marie-Tooth) que le provoca atrofia muscular en piernas y brazos. Su afición, pasión y devoción por el tenis de mesa le vienen desde muy temprana edad, puesto que su padre —exjugador, con cierto nivel— le mostró los secretos de esta disciplina, gracias a quien debe haber llegado a donde está. No en vano, con 16 años ya se convirtió en el campeón universal más joven de la historia del tenis de mesa.²⁾ Inmenso el palmarés del hispalense: número 1 del Mundo durante más de 11 años de su categoría y único palista en la historia del tenis mesa español en ganar un oro paralímpico (clase 8 individual Sidney 2000), además de otras 2 platas (individual en JJP 2016 y dobles formando inseparable pareja con Jordi Morales en JJP Londres 2012) y 2 bronce (individual en JJP Pekín 2008 y dobles en JJP Tokio 2020), 2 veces campeón del Mundo individual (París 1998 y Pekín 2014) y tres veces cam-



1 Diario de Ibiza 28 octubre 2023

2 Europa Press 3 diciembre 2019

peón del Mundo por equipos (Gwangju 2010, Pekín 2014 y Bratislava 2017). A todo ello hay que añadir otras 2 platas y 1 bronce en un total de 7 campeonatos disputados, y 18 medallas en once participaciones en Campeonatos de Europa (11 oros, 3 platas y 4 bronce).¹³ ¡Ciertamente admirable, Álvaro Valera Muñoz-Vargas! Un impresionante **(DIS)CAPAZ**.

Varela afirma que, por sus características, el tenis de mesa es un deporte tremendamente inclusivo, diría el que más. Este deporte le hace sentir como uno más y se le olvida que tiene una discapacidad.¹⁴

Alberto Seoane

Alberto Seoane (A Coruña, 1987) padece síndrome TAR (Trombocitopenia y Aplasia Radial), que le provoca una malformación en las extremidades superiores, acortando los brazos. El jugador del Club del Mar de San Amaro (A Coruña) asevera que el deporte, en general para cualquier joven, es increíblemente necesario y que aporta maravillosos valores, como son esfuerzo y superación. El deporte está ayudando a Seoane en otras facetas de la vida, entre ellas a integrarse en una sociedad en la que, dice, todavía hay quienes miran con lástima a otras personas con algún tipo de discapacidad. Ante este comportamiento, Alberto nos anima a normalizar la discapacidad, si bien depende mucho también de la forma de ser. Comenta que cuando elevas el juego a la élite y a lo más alto, los deportistas que han llegado hasta aquí se van alejando de la concepción de la discapacidad que todavía tienen algunos de los mal llamados "pobrecillos". Aún hay comportamientos que no se compren-



3 Álvaro Valera TT oficial 2023

4 Comité Paralímpico Español 11 enero 2019

den del todo.

Economista de profesión –es licenciado en Ciencias Económicas–, Alberto Seoane gana medallas contra los obstáculos: oro por equipos en el Campeonato del Mundo Pekín 2014 y dos bronce por equipos en los Campeonatos de Europa 2013 y 2015, aderezado con 2 diplomas paralímpicos en individual y dobles JJPP Rio de Janeiro 2016. A las personas con discapacidad les anima que hagan lo que harían si no tuvieran una discapacidad. ¡Grande, Seoane! Paradigma del **(DIS)CAPAZ**.¹⁵

Pilar González

Pilar González es una de las protagonistas del despegue del tenis de mesa femenino. Esta madrileña, con espina bífida, juega en la clase deportiva 7. Considera que este deporte está en un buen momento de auge ya que en el último Campeonato de España participaron ocho chicas, algo que nunca había pasado. Su braya que todas ellas están en situación de desarrollo a nivel deportivo, lo que augura un gran futuro. Pilar es integrante del equipo Promesas Paralímpicas París 2024 y ha conseguido 2 medallas plata (individual y equipos) de los Juegos Paralímpicos Europeos de la Juventud Croacia 2015.¹⁶



Alex Diaz

Alejandro Díaz es la joya ibicenca del tenis de mesa (Ibiza, 2002) y miembro del equipo Promesas Paralímpicas París 2024. El joven palista nació con el Síndrome de Rothmund-Thomson, que le provoca una malformación en las manos, tiene cuatro dedos en ambas, y en las que ha sufrido múltiples operaciones

5 Noticias del Mundo 20 noviembre 2022

6 Dxtadaptado 31 octubre 2022



quirúrgicas. A todo ello se le suma una escasa rotación en sus muñecas. Me habla que de pequeño se pasaba muchos veranos con una o ambas manos escayoladas. Si no te haces fuerte no soportas eso. Además, en su infancia fue motivo de alguna que otra burla por parte de sus compañeros de cole por sus deficiencias físicas. Con sinceridad me cuenta que la gente le ve y piensa «mira, éste tiene una discapacidad», a lo que Álex considera que no le puedes decir esto a esa persona ni juzgarla sólo por su aspecto porque seguramente ha luchado más de lo que uno ha hecho nunca y conseguido cosas que no podría ni llegar a creerse ni imaginar. En no pocas ocasiones me llegó a comentar que aunque se inició en la natación de pequeño —aún recuerdo las estupendas charlas que hacíamos con el muchachito, mi hijo y yo, cuando le esperábamos a que se cambiara de indumentaria todos los días en los vestuarios de la piscina de Es Raspallar (Ibiza)— fue en el deporte de la pala donde encontró su verdadera pasión y vocación. Pese a su corta experiencia en la cresta deportiva alberga varios títulos nacionales e internacionales: campeón de España Open Pie categoría 8 individual y por equipos 2023, campeón de Europa junior dobles formando dúo con el croata Borna Zohil 2022 y subcampeón de España individual 2019, 2021 y 2022. Tanto él como su entrenador en el Club Tennis Taula Portmany, José Ra-

mírez, confían en poder sumar nuevos títulos. Su objetivo son los JJPP Los Ángeles 2028 pero si todo va de cara se apunta a los JJPP 2024 de París. Álex Díaz es el actual número 1 de España individual de clase 8, mientras que a nivel internacional ocupa la 33ª plaza individual en la misma clase y es además el 13º del mundo en la modalidad de dobles.^[7]

TENIS DE MESA SILLA DE RUEDAS

Cinta Campina

Desde que en 1984, la entonces joven María Cinta Campina (Huelva, 1970), aquejada de problemas físicos por una poliomielitis, iniciara su trayectoria deportiva en el tenis de mesa, emprendió una carrera sin parangón en el ámbito nacional que le llevó a estar en activo durante 22 temporadas conquistando, sólo en Campeonatos de España, la nada desdeñable suma de 53 metales, 44 de ellos de oro (18 títulos en campeonatos individuales). Cinta ha sido la más laureada del tenis de mesa adaptado español (clase 4). Ganadora de 3 medallas de bronce en Campeonatos de Europa, obtuvo 2 diplomas en tres Juegos Paralímpicos (Barcelona 1992, Atlanta 1996 y Sídney 2000) y representó a España en un único Campeonato del Mundo, el de China Taipei 2002, alcanzando los octavos de final en individuales. En total, más de 70 medallas en su haber.^[8]



Cinta CAMPINA
MARÍA CINTA CAMPINA (HUELVA)
1970 Huelva

COMPETICIÓN	IND	DOP	EQUIPO
1992 Juegos de Barcelona	1	2	
1996 Juegos de Atlanta	1	2	

Tomás Piñas

Tomás Piñas, *Tomy* (Granada, 1982), se sometió con 11 años a una operación médica de riesgo en la columna y la médula se

⁷ Vsport 7 diciembre 2023

⁸ Fundación Andalucía Olímpica 29 octubre 2020



vio afectada, lo que le produjo una paraplejía del tren inferior. Amante y apasionado del deporte –ha practicado baloncesto, tenis y esquí alpino–, el tenis de mesa le fascinó desde el primer día. Desde 1997 ha cosechado un total de 40 medallas nacionales (27 de oro, 6 de plata y 7 de bronce) en la clase deportiva 3 que hablan a las claras de la calidad del granadino. En el panorama

internacional, su palmarés se completa gracias a la medalla de bronce individual en los JJPP Pekín 2008, 1 oro individual y 1 bronce por equipos en los Juegos Iberoamericanos 1998 y 2001, 1 medalla de plata y 1 de bronce por equipos en Campeonatos del Mundo (2002 y 2010) y una plata y un bronce por equipos en Campeonatos de Europa (2003 y 2009).¹⁰

Iker Sastre

Tras terminar la carrera de Fisioterapia, Iker Sastre (Bilbao, 1977) dedicó el verano a disfrutar de su mejor victoria, pero una ola le cambió la vida. Tenía 23 años. Sufrió un accidente mientras practicaba surf, cayó de mala manera y la fuerza del agua le zambulló hasta el fondo, provocándole una lesión medular. Tras esto, llegó el tenis de mesa... y multitud de éxitos nacionales e internacionales. Vencedor de 12 campeonatos nacionales consecutivos, en octubre de 2018 Sastre alcanzó su mejor ranking interna-



cional clase 2, en novena posición. Acumula tres bronce en los Campeonatos de Europa de 2013, 2015 y 2019, subcampeón del Mundo en dobles (con **Miguel Ángel Toledo**) en 2022. Culmina su curriculum con la participación en los JJPP Tokio 2020.¹¹

Miguel Ángel Toledo

A los 20 años de edad, Miguel Ángel Toledo (Madrid, 1968) una mala zambullida dejó tetrapléjico al madrileño. Se tiró de cabeza y se golpeó fuertemente con el fondo de una piscina, fracturándose las vértebras cervicales. Toledo empezó a practicar el tenis de mesa tras el accidente aunque a él le hubiera gustado jugar al baloncesto pero su lesión no se lo permite. Fue por casualidad, en la Fundación del Lesionados Medular, donde él iba a sesiones de rehabilitación. El caso es que un día le pusieron en la mano izquierda una venda atada a una raqueta (y eso que era diestro, pero le falta el tríceps) y se dio cuenta de que ese deporte podía practicarlo con un alto nivel de competitividad. En su haber cuenta con la medalla de plata en el Campeonato del Mundo 2022 por equipos, formando dupla con **Iker Sastre**, y con la participación en los JJPP Tokio 2020.



Miguel Ángel Toledo aconseja a toda persona que haya sufrido un accidente de características similares al suyo, y que tenga que encarar la vida de esta manera, que hay otras maneras de subsistir y que se puede vivir perfectamente feliz. Pero la vida solo se disfruta una vez, prosigue, y a cada uno se le reparten unas cartas que debe de jugar de la mejor manera posible. Él se considera una persona muy feliz. De hecho, relata que está pasando por los mejores momentos de su vida.¹²

⁹ Fundación Andalucía Olímpica 28 octubre 2020

¹⁰ RFETM 20 marzo 2020

¹¹ El Generacional Post 19 marzo 2022

Cristina Rubio

La valerosa Cristina Rubio (Madrid, 1990) fue el primer bebé que ingresó en el Hospital de Paraplégicos de Toledo. Cris nació con una cardiopatía congénita de la que fue operada con un año de edad, y una negligencia médica le produjo una lesión medular que le obligó a convivir con una silla de ruedas. Su situación nunca la paralizó, confiesa. Creció imitando a los mayores, probó baloncesto y voleibol, pero su corazón le impedía realizar actividades que requiriesen un esfuerzo físico mayor. En el 2017 descubrió el tenis de mesa y, poco después, ya afincada en Carmona (Sevilla), creó el *Team Warriors*, un club deportivo inclusivo. Afirma con rotundidad que cuando habla de sus jugadores habla de deportistas, no habla de personas con discapacidad.^[12]



En los últimos años ha habido un crecimiento constante del tenis de mesa con la aparición de nuevas embajadoras de esta modalidad que ya empiezan a recoger los frutos al trabajo invertido. En 2018 Cris Rubio (clase 4) se colgó una presea dorada en el Open de Almería, acabando así con una sequía de más de dos décadas sin un oro internacional para una española. Y ahora será una (la otra es **Pilar González**) de las que tomen el relevo de **Cinta Campina** y reabran el sendero mundialista, tan solo explorado por la excepcional onubense. Será en Granada 2022.

El deporte ayuda mucho, le hace olvidar los problemas y, gracias a él, se da cuenta de que hay un mundo ahí fuera y que puede hacer cualquier cosa. Sólo hay que proponérselo e ir a por ello, agrega Cris, convencida. Además del tenis de mesa también practica tiro con arco y muestra su lado más divertido

en su canal de YouTube. Se llama *Smile*. No puede haber elegido mejor nombre para esta guerrera.^[13]

TENIS (BLIND-TENNIS)

El Blind-Tennis, o tenis para personas con deficiencia visual, es un deporte que nace en 1984 en Japón, concretamente en Kawaoge, creado por **Miyoshi Takei**, una estudiante universitaria invidente que quería jugar al tenis y que finalmente adaptó, junto a su profesor de Educación Física, para poder participar en el mismo. Es una variedad del tenis que lleva funcionando en España desde hace unos diez años. Un deporte en el que la pelota va más despacio y bota menos, además de hacer un sonido mayor para facilitar los golpes de los jugadores que tienen problemas de visión o directamente son invidentes. Las líneas del suelo más notorias y una pelota de gomaespuma, más grande que una convencional y sonora son las únicas herramientas adaptativas respecto al tenis convencional.

Ya en Ibiza, charlando con **Jaume Planells**, Entrenador de la Escuela de Tenis del club SCR Peña Deportiva Santa Eularia, me comenta que la adaptación de materiales y la metodología didáctica que emplean eran en base al programa *Mini-Tennis* para niños en fase de iniciación deportiva que se implantó en 2009 con la escuela de tenis del club, más lúdica, y se aplicó a un grupo de tenis adaptado, explica satisfecho Jaume. Por su parte, **Álex Cardona**, exjugador de tenis y hoy entrenador responsable de esta escuela tenística, me cuenta emocionado que tiene mucha afinidad y una especial conexión con el mundo de la discapacidad por un familiar próximo. En 2019, 2021 y 2022 hubo un acuerdo entre el club y AMADIBA, entidad de atención y apoyo a personas con discapacidad intelectual y sus familias, para impartir clases de tenis con adultos usuarios de la asociación, cuyo resultado fue todo un éxito. Desde entonces, por una serie de temas administrativos, ya

¹² Dxtadaptado 31 octubre 2022.

¹³ Marca 16 noviembre 2022.

no se realiza dicha actividad. Sin embargo, Álex no abandona su ilusión de contar con una sección de tenis adaptado y poder entrenar a personas con discapacidad, enseñar desde el tenis base y, quién sabe, conseguir jugadores federados. La realidad es que cuesta encontrar apoyos, en ocasiones está muy solo, evidencia Cardona.

Nacho Ruiz

A Nacho Ruiz, madrileño de 55 años afincado en Logroño, un trastorno metabólico y un descenso desde los Pirineos dejaron dos de sus sentidos marcados de por vida (es sordociego). No obstante, los obstáculos sólo sirven para saltarlos, y eso es lo que hizo el bueno de Nacho. Diabético desde los 10 años, en el 2008 le surgió una retinopatía diabética, que le fue privando de la vista paulatinamente hasta conservar hoy menos del 10 %. Con el oído fue una cosa súbita. Se supera, afirma, porque ya tiene el cuerpo acostumbrado y la cabeza preparada. Para Ruiz el blind-tennis no es una profesión, sino una ambición, una forma de aprovechar el tiempo, de sacar partido a su vida, de poder enseñar a gente. Como él, en España practican este juego alrededor de 60 jugadores. Explica que, al perder la visión, y gracias a unos audífonos, puede seguir jugando al tenis, ya que le ayudan a ubicarse en la pista y, sobre todo, a no dejar caer la pelota. El tenista mentiría si dijera que jamás se ha rendido, pero aquí sigue. Nunca se ha considerado una persona enferma, sólo distinta, y hay cosas mucho peores que pueden pasarnos, por lo que sigue pensando que tiene la suerte de estar como está. Hay que seguir jugando a vivir con las cartas que le ha tocado, no romper la ba-



raja, asegura Ruiz. Nacho siempre había jugado al tenis, pero dejó de hacerlo cuando perdió la visión. Supo del blind-tennis hace unos dos años y ya ha conseguido un 5º puesto en el Campeonato Mundial 2023 disputado en Birmingham (Reino Unido) en categoría B3, entre más de 1.250 competidores de 70 países distintos. Todo un ejemplo de superación, perfecto (DIS)CAPAZ. ¹⁴

TENIS SR

El tenis en silla de ruedas surgió hacia 1976 en Estados Unidos. Formó parte del programa de competencias internacionales desde los Juegos Paralímpicos de Barcelona en 1992. La Federación Internacional de Tenis (ITF, sus siglas anglosajonas) es el organismo responsable de la regulación de este deporte en la actualidad. La clasificación funcional del tenis en silla de ruedas se establece de acuerdo a la capacidad física de los participantes. Esto significa que las personas con lesiones de la médula espinal y aquellas que tienen extremidades amputadas pueden competir entre sí. Si bien la reglamentación de este deporte es similar a la del olímpico, se observan algunas diferencias. Entre ellas, una de las principales es la regla de los dos botes, que permite al tenista devolver la pelota al otro lado de la red antes que toque el suelo por tercera vez. Las sillas de ruedas utilizadas son deportivas, con ruedas adaptadas para ofrecer un mayor equilibrio y movilidad. Las raquetas y las pelotas son las mismas que se utilizan en el tenis convencional.

Martín de la Puente

Cuando Martín de la Puente (Vigo, 1999) era pequeño le diagnosticaron una enfermedad rara, el Síndrome de Proteus, lo que le supuso tener que sufrir dieciséis cirugías severas, una de ellas la amputación de su pie izquierdo. Tras los momentos de tanta tristeza por las intervenciones quirúrgicas, procesos de rehabilitación soportados, Martín sostiene que el tenis le



ha ayudado a sentirse persona, a iniciar una cuenta nueva, a arrancar la página y decir que va a empezar un capítulo nuevo en el libro de la vida.¹⁵ Este muchacho gallego es el mejor tenista nacional en silla de ruedas, nº 1 mundial en

dobles en 2022 y 2023 y actual nº 4 del ranking mundial individual. Con tan solo 14 años ganó su primer Campeonato de España y actualmente atesora 7 títulos nacionales, diploma paralímpico en los JJPP Río de Janeiro 2016 y Tokio 2020, campeón del US Open 2022 en la categoría de dobles, semifinalista individual 2023 en Roland Garros y Wimbledon, campeón del Mundo junior 2015, 2016 y 2017. Con la selección española cosechó 2 subcampeonatos de la Copa del Mundo 2021 y 2022. Lo de Martín son palabras mayores.

Martín de la Puente opina que aunque cada día sea un esfuerzo, a pesar que el camino sea difícil, no significa que tenga que sufrir. Al contrario, justifica, hace más reconfortante la meta. El éxito es poner todo el empeño en algo, sea cual sea el resultado.¹⁶

Lola Ochoa

Lola Ochoa (Valencia, 1978) es la número uno del ranking nacional de tenis adaptado, deporte que juega desde los 16 años de edad, dos años después de lesionarse la columna vertebral debido a un fatal accidente. Actualmente en España sólo hay dos jugadoras de tenis en silla federadas que constan en el ranking a nivel in-



ternacional, la primera es Ochoa. Esta es una constante: poca representación de mujeres en el deporte de élite, si bien hay otras 5 ó 6 féminas que juegan a muy buen nivel. En su extenso palmarés hallamos que ha participado en 4 ediciones de JJPP (Atenas 2004, Pekín 2008, Londres 2012 y Río de Janeiro 2016), vencedora de una treintena de torneos individuales y más de 40 de dobles del circuito internacional ITF, y se ha proclamado 5 veces campeona de España. La tenista valenciana explica que lo ha hecho todo con normalidad, quizás a alguien le sorprenda... ¡bienvenida sea esa sorpresa! si sirve para abrir miradas nuevas. Como sociedad nos falta mucho para aceptar la diversidad, se lamenta Lola. Todos somos iguales y cada uno tiene su diferencia. Y eso es válido para personas con y sin discapacidad y es válido también para mujeres. Observa, no obstante, un cambio de tendencia.¹⁷

Daniel Caverzaschi

Desde 2015, Daniel Caverzaschi (Madrid, 1993) es tenista en silla de ruedas y, durante 5 años, número 1 nacional absoluto y top 20 mundial. Aquellos que conocen a Daniel destacan de él lo positivo y luchador que es, además de buena persona. A pesar de su



discapacidad, este madrileño ve la vida desde el lado bueno y no hay entrevista donde no se le vea feliz y natural. Nació sin gran parte de la pierna derecha, lo que le hizo pasar por varias operaciones, pero esto no fue freno para él. Entre otras de sus muchas cualidades, sacó a relucir su potente zurda para llevarse el subcampeonato del Mundo por equipos (2021 y 2022), alcanzó las semifinales en dobles del prestigioso Roland Garros (2022), obtuvo diploma en dobles en JJPP Río de

¹⁵ El País Semanal 9 febrero 2020

¹⁶ Martín de la Puente oficial 3 julio 2023

¹⁷ La Vanguardia 7 marzo 2020

Janeiro 2016. Campeón de España individual en 4 ocasiones, Caverzaschi ya cosecha 26 títulos en individual y 34 en dobles del circuito internacional ITF.⁽¹⁸⁾

Otra de sus pasiones es motivar a las personas a ver los problemas como oportunidades para crecer, y ver las diferencias como ventajas, si se afrontan con actitud. De ahí creó su divertido hashtag #ValeLaPierna para intentar normalizar la discapacidad con humor e incentivar a las personas a perseverar, no importa en qué situación se encuentren, por sus sueños. Daniel quiere eliminar estereotipos y romper paradigmas en nuestra sociedad para que cualquier persona pueda cumplir sus retos y sueños.⁽¹⁹⁾ ¡Claro que sí, Daniel! Mostrándonos tu actitud harás que muchos nos subamos al carro de la inclusión y la igualdad. Eres sobradamente **(DIS)CAPAZ**.

Cisco García

Cisco García (Córdoba, 1982) es abogado reconvertido en tenista en silla ruedas y uno de los instagramers más influyentes, según la prestigiosa firma **Forbes**. Le complace compartir su historia de superación y los pasos que le han llevado a lo más alto del tenis en silla de ruedas. Tenista desde 2016 tras haber sufrido un accidente practicando snowboard un año antes y que le provocó una lesión medular, afirma que este deporte le da objetivos por los que luchar. A Cisco el tenis le ayudó a recuperar la autoestima porque veía que hacía algo bonito y eso le ayudó mucho, otorgándole nuevas motivaciones. Es consciente que a la vida la va abrazando como viene, y si no vuelve a andar es



que no es para él.⁽²⁰⁾

Cisco García jugó su primera temporada como profesional en 2018 y, desde entonces, ha ganado varios títulos nacionales e internacionales, llegando a situarse nº 4 del ranking nacional y nº 58 del ranking mundial. El andaluz no sabía lo fuerte que es hasta que ser fuerte era la única opción. Fruto de esa postura, la cantante Vanesa Martín le dedicó a él y a su mujer el tema *salto mortal*.

Como muy bien explica en su libro *Irrompible, el arte de levantarse siempre una vez más* (ed. Alienta, 2020), Cisco reconoce que le costó aceptar la discapacidad. Pero lo que más, fueron las miradas de pena. Él no quería dar lástima a nadie. Por ello, reclama que cuando veamos a Cisco es fundamental no ver a un hombre en silla de ruedas, sino ver a Cisco. Para él la clave es normalizar. Considera que hay mucho desconocimiento, al final no dejan de ser personas como cualquier otra. Si uno se lesiona, si le llega una adversidad, no queda otra más que aceptarla para ser feliz. No tiene que conformarse, no, pero sí superarla.⁽²¹⁾

TIRO CON ARCO

Hablar del tiro con arco ibicenco es por excelencia hablar de Víctor Juan (Ibiza, 1947). Pionero de este deporte, Víctor fundó el Club S'Arc d'Eivissa en 1972. Es un deporte muy noble, del que destaca su individualidad y accesibilidad. Deporte muy inclusivo, puede practicarlo todo el mundo con éxito, independientemente de edad, discapacidad, etc. Lo practican hasta personas ciegas.

El catalán Angelo Gil, Director Técnico del tiro con arco en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, confirma que el tiro con arco es uno de los deportes históricos dentro del movimiento paralímpico. Disputado ya en los primeros Juegos de Stoke Mandeville en 1948, ha formado parte del programa de

18 YouTube 26 junio 2019

19 Daniel Caverzaschi oficial 15 diciembre 2023

20 Diario de Ibiza 10 septiembre 2023

21 ABC 3 diciembre 2022

los Juegos Paralímpicos en todas sus ediciones.

Los arqueros se dividen en tres categorías paralímpicas. La Open para arco compuesto y la Open para arco recurvo engloban a deportistas que pueden lanzar de pie, en silla o con ayudas para mantener el equilibrio, siempre y cuando no necesiten realizar ninguna adaptación en el arco. Entre ellos destaca el tirador madrileño y ganador de tres medallas paralímpicas, **Antonio Rebollo**, cuya es la archiconocida e icónica imagen en la jornada inaugural de los JJOO Barcelona 1992 encendiendo el pebetero olímpico.

En la categoría W1, en cambio, compiten aquellos deportistas en silla de ruedas cuya discapacidad les obliga a realizar modificaciones en el arco, ya sea compuesto o recurvo, y a ampliar por seguridad el espacio y línea de tiro. La última de las categorías no paralímpicas es el tiro con arco para personas con déficit visual. La principal adaptación en el arco es la incorporación de un visor táctil.

Otro ilustre personaje del tiro con arco es el tirador ibicenco **Dani Morillo**, olímpico en los JJOO Pekín 2008. Me comenta que en 2010 Ibiza fue sede del Campeonato de España de tiro con arco adaptado y que por Ibiza pasó **Antonio Sánchez**, arquero con una amputación, quién compitió en los JJPP Atlanta 1996 y Pekín 2008. Previamente, recalca **Victor Juan**, arquero durante 40 años, en 1973, el Club S'Arc d'Eivissa contó con un tirador con discapacidad física, en silla de ruedas.

Cristina Planells, arquera del Centro de Tecnificación de Es Cubells con déficit auditivo, compete en tiro con arco convencional, sin adaptación ninguna. Cristina es la flamante medallista de bronce en último Campeonato de España en Arco Compuesto sub 21 por equipos.

Y sí, avisado lector: Cristina es aquella compañera de clase de **Àngels Cardona**, exestudiante del IES Balàfia (Sant Llorenç de Balàfia). Y la misma que destacaba entre sus compañeras del aula UEECO del instituto, como nos narraba su directora del centro, **Margalida Marí** (ver [Apartado sexto. El futuro de las generaciones venideras](#)).

Charlando con **Victor Juan**, la leyenda local del arco y las flechas, me ocurrió una divertida anécdota. Al curiosear sobre el botín en medallas que han cosechado los tiradores ibicencos, Victor me señaló que más de 300 tanto nacionales como internacionales en los 50 años de historia de este deporte en Ibiza. Seguidamente, a la pregunta que le planteé de por qué razones los ibicencos somos tan buenos en este deporte, me respondió a ello, guasón, que no tiene la respuesta a esa cuestión, pero a buen seguro sería digna de estudio metafísico de investigadores, ingenieros y científicos.

Desde 2007 es Arco Ibiza, entidad que engloba los dos clubs de tiro con arco ibicencos, S'Arc d'Eivissa y Es Cubells, la que coordina todas las actividades. **Morillo** me informa que desde 2022 realizan dos días por semana un programa deportivo para la salud para miembros de ASPANADIF, Asociación de Padres de Niños y Adolescentes Discapacitados de Ibiza y Formentera. A nivel balear se está promoviendo un programa deportivo-social, no competitivo, impulsado desde la Federación Española de Tiro con Arco, que se denomina *Mujer, Arco y Salud*, destinado a mujeres que han pasado por un cáncer de mama sobre el que se han hecho estudios científicos acerca del linfedema, un efecto secundario de la enfermedad en las mujeres, habiéndose comprobado que el tiro con arco beneficia su salud. Existe hasta un torneo nacional. En Mallorca (*Proyecto Francinarc*, del Club de Tiro con Arco Arkus) y Menorca (*Proyecto ONA*, del Consell de Menorca) ya hay grupos; en Ibiza se está estudiando y valorando implantar este programa.

Matt Stutzman

Como puede comprobar a estas alturas, estimado lector, no hay retos imposibles... y menos para **Matt Stutzman** (Kansas City, Estados Unidos, 1982), el prodigioso arquero norteamericano. Nacido sin brazos por una malformación genética y dado en adopción a los cuatro meses, Stutzman creció en una familia de cazadores en Iowa y siempre quiso ser como su padre y su hermano. Compitió por primera vez en 2011, nadie le



enseñó a hacerlo, aprendió él solo, por necesidad. Medallista de plata en los JJPP Londres 2012 (categoría individual Arco Compuesto), campeón mundial 2015 por equipos, plata en los Juegos Paramericanos 2015 y bronce en el Campeonato Mundial 2019, Stutzman asombra al mundo. El 9 de diciembre de 2015, justo un día antes de cumplir 33 años, Stutzman alcanzó con su flecha un objetivo desde 283 metros, rompiendo la distancia más larga ratificada por Guinness World Records por cualquier individuo en el mundo... aún usando los brazos.⁽²²⁾

TRIATLÓN

El triatlón adaptado es una combinación deportiva (natación, ciclismo y atletismo) dentro de una misma competición. Andoni Valencia, con toda una vida dedicada a la práctica y al mundo federativo del triatlón, considera que los deportistas con discapacidad son un ejemplo de superación, no sólo a nivel deportivo sino por valores que se aplican más allá, en las dificultades y problemas que surgen en todos los aspectos de la vida. Los deportistas se clasifican en categorías según un sistema de puntuación en función de sus limitaciones funcionales. Las categorías de triatlón adaptado son PTWC (usuarios de silla de ruedas, parapléjicos, tetrapléjicos y afectados por poliomieltis), PTS2 (incapacidad severa de las extremidades inferiores,

corren con prótesis con rodilla o muletas en el segmento de carrera), PTS3 (afectados por esclerosis múltiple, distrofia muscular, parálisis cerebral, doble amputación de piernas o parálisis en múltiples extremidades), PTS4 (con impedimentos en los brazos), PTS5 (con impedimento menor de piernas, esto es, amputaciones por debajo de la rodilla) y PTV (personas con discapacidad visual). Es por ello que se permite el uso de sillas de ruedas, triciclos, bicicletas adaptadas, tandem, handbikes, prótesis, muletas, guías humanos... dependiendo de la clase y del segmento de competición.

Beatriz Santos, organizadora voluntaria en pruebas deportivas, me desveló que hace unos años, cuando colaboramos juntos en el Campeonato de Europa de Triatlón Multideporte celebrado en Ibiza, tuvo el privilegio de ver en acción, en directo, por primera vez, a esta pléyade de atletas. Quedó sorprendida de sus capacidades y le fascinó de lo que eran capaces.

Eva Moral

Eva Moral es un manifiesto ejemplo de cómo afrontar la vida cuando todo se vuelve cuesta arriba. Esta madrileña de 41 años sufrió una caída desde un barranco cuando disputaba una carrera cicloturista en 2013 que le provocó una lesión medular. Compagi-



na su vida laboral de abogada con la pasión por el deporte a través del triatlón, donde es una estrella mundial. Su extenso palmarés así lo confirma: medalla de bronce en los JJPP Tokio 2020 categoría PTWC1, 3 medallas de oro en Copa del Mundo (2017, 2021 y 2023), 2 bronces en Campeonatos Mundiales (2017 y 2021), en Campeonatos de Europa ha cosechado 3 oros (2018, 2021 y 2023) y 2 platas (2015 y 2017) y 3 veces campeona de España (2014, 2018 y 2020). También ha competido en duatlón obteniendo 2 oros en Campeonatos de Europa (2015 y



2017) y campeona de España en dos ocasiones (2015 y 2019); y en handbike, coronándose 8 veces campeona de España.

Eva estima que el deporte paralímpico no está a la altura del olímpico en visibilidad ni medios, y considera que hay un reconocimiento distinto, si bien la triatleta observa que cada vez el deporte paralímpico se está profesionalizando más. Ella ve con los mismos ojos el deporte paralímpico que el deporte convencional, esto es, tiene que entrenar igual que entrena una persona que camina, no porque vaya en silla de ruedas el deporte va a ser más suave. ¡Todo lo contrario! Es deportista y se ve capaz de todo.^[23] En 2022 fue madre, y aunque reconoce que no ha sido fácil la vuelta al deporte de alto rendimiento, está plenamente enfocada en las próximas citas deportivas como así lo atestiguan los dos oros conseguidos en 2023 (Copa del Mundo y Campeonato de Europa). ¡Va a por París 2024!

Marta Francés

La historia de Marta Francés (Puertollano, Ciudad Real, 1995), una mujer extraordinaria y una deportista inspiradora que ha desafiado sus propios límites y las expectativas de cuantos

la rodeaban, demostrando que la capacidad del ser humano para esforzarse y superarse es inimaginable. Cuando tenía 16 años recibió la noticia de que tenía un tumor alojado junto al cerebelo y, aunque pudieron extirparlo a tiempo, perdió la movilidad en todo su cuerpo. La manchega tuvo que aprender de cero a hablar, leer, escribir, caminar... Su motivación era recuperarse para volver a hacer valer. Para ella el deporte le enseñó a superarse, a esforzarse y a tener disciplina. Fue la gran clave de todo este proceso. Y es algo que puede aplicarse en el día a día a cualquier persona, asevera Marta. Entre sus logros deportivos encontramos una medalla de oro (2020) y otra de plata (2021) en Campeonatos Mundiales, 2 medallas de oro en Campeonato de Europa (2021 y 2023) y 2 veces campeona de España (2019 y 2020).

Esta triatleta luce una sonrisa radiante allá donde va. Es curioso que, habiendo pasado por experiencias tan difíciles, sea una persona tan alegre, tan positiva. Marta Francés, de profesión conquistadora de retos.^[24]

Alejandro Sánchez

Para Alex Sánchez Palomeiro (Salamanca, 1986) la natación fue su primer deporte, que practica y despunta desde los 8 años. Cuando tenía 17 años sufrió un accidente en moto que hizo que perdiera la movilidad y sensibilidad de su brazo derecho. Tras competir en varios Campeonatos de España para personas con discapacidad, entró a formar parte de la Selección Española de natación en 2007. Ese mismo año, decidió apostar por una vida profesional y gracias a una beca deportiva, se trasladó a vivir y entre-



23 Comité Paralímpico Español programa Capaces 29 enero 2020

24 Lanza digital 17 julio 2022

nar en Palma de Mallorca. De ahí al *Cubo de Agua* del Centro Acuático Nacional de Pekín, objetivo cumplido: medalla de bronce en JJPP Pekín 2008 en 100 m braza clase SB8 así como 2 platas y 2 bronce en Campeonatos del Mundo 2009 y el subcampeonato de Europa 2009. Tras ganar la medalla en Pekín, los JJPP Londres 2012 le supuso emocionalmente un mazazo enorme: una norma del Comité Paralímpico Internacional justo antes de esos Juegos impedía competir con el brazo dentro del bañador. Se retiró de la natación de élite en 2013. Volver al triatlón fue una apuesta personal. Alex comenzó su carrera en el triatlón en 2014 con la ilusión de quién empieza algo nuevo. Hasta la fecha ha conseguido un buen puñado de triunfos. A saber: bronce en JJPP Tokio 2020 categoría PTS4, 3 medallas plata en Campeonatos Mundiales (2015, 2016 y 2018) y 3 medallas de bronce (2019, 2021 y 2023), 2 medallas de oro (2015 y 2016) y 2 bronce (2017 y 2021) en Campeonatos de Europa, 10 medallas en Series Mundiales, 7 medallas en Copa del Mundo, 3 veces campeón de España (2016, 2017 y 2023)... También disputa competiciones de aquatlón —combina natación y carrera a pie— habiendo alcanzado el oro en el Campeonato Mundial 2014 y el oro del Campeonato Europa 2018. Para completar su palmarés, en la modalidad duatlón (prueba combinada carrera a pie y ciclismo) consiguió ser subcampeón del Mundo 2016 y medalla de oro en el Campeonato Europa 2018.^[25]

¡Ah! ¿Quieren conocer la última locura de Álex en forma de apuesta deportiva más difícil a la que se ha enfrentado nunca? El desafío será buscar la clasificación para acudir a los próximos Juegos de Invierno de Milan-Cortina 2026 en las pruebas de esquí de fondo y biatlón —deporte de invierno que combina esquí de fondo y tiro con carabina—, y así hacer historia: ser el único deportista español de la Historia, Olímpico o Paralímpico, en acudir a varios Juegos en 3 disciplinas diferentes.^[26]



Rakel Mateo

Si una persona encarna la determinación y valentía a raudales ésa es Rakel Mateo Uriarte (Mungia, Vizcaya, 1975). Su vida ha sido una carrera de obstáculos que le han obligado a reinventarse una y otra y otra vez y siempre con una sonrisa. No le gustan los dramas ni pensar por qué le ha tocado a ella. Se va a caer mil veces, pero se levantará 1.001, dice la triatleta con la garra que le caracteriza. Poco después de superar una anorexia nerviosa desde los 12 años hasta los 22, Rakel tuvo un accidente laboral en 2001 con una carretilla en el supermercado donde trabajaba. Los 100 kilos de peso que transportaba cayeron sobre su pierna izquierda que la dejaron inutilizada para siempre. Las secuelas fueron una serie de lesiones neurológicas que le impedían doblar la pierna y levantar los dedos de los pies. A partir de ahí tuvo que aprender a convivir a diario con el dolor. Su vida había cambiado por el accidente, pero para bien, recuerda la triatleta vasca. El deporte le ha dado una vida que ni siquiera tenía ni cuando estaba físicamente bien. Tuvo que aprender a nadar diferente, a andar en bici diferente y a correr muy diferente... En pos de un futuro sin pastillas ni dolor —llegó a tomar 19 pastillas diarias para soportarlo—, como sucedió en el Mundial de Australia, en el que llegó a la meta arrastrándose del dolor, y ya en la cuenta

²⁵ Marca 28 agosto 2021

²⁶ Alejandro Sánchez Palomero oficial 2023

Susana Rodríguez estudió medicina en la Universidad de Santiago de Compostela, siendo la primera mujer ciega en ser médico en España —es especialista en rehabilitación en el Servicio Gallego de Salud—. En atletismo, orientada por su guía Celso Comesaña, ha competido en 1.500 m clase T11 y ha obtenido diploma en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, y conquistado el subcampeonato de Europa 2021. Precisamente en ese mismo año se convirtió en portada de la prestigiosa revista *Time* por su dedicación en el deporte e implicación en la lucha contra la covid-19.⁽³⁰⁾

Carmen González

Una malformación genética le provocó que a los 4 años de edad Carmen González (Trigueros, Huelva, 1983) sufriera la amputación de su pierna. En su constante lucha y superación personal, Carmen alberga, entre otros méritos deportivos, ser integrante del Equipo Promesas del triatlón paralímpico París 2024, al igual que el ibicenco Javier Vergara (del que hablaré seguidamente) y almacena premios en forma de 2 medallas de oro (2021 y 2023), 3 platas (2020 y 2022) y 3 bronce (2021 y 2023) en torneos de Copa del Mundo; medalla de plata en las Series Mundiales 2022, y un oro, una plata y un bronce en Campeonatos de España (2023, 2021 y 2022, respectivamente). En duatlón se proclamó campeona de Europa PTS4 en 2020. Asimismo, la onubense destaca en otras disciplinas deportivas. Fruto de ello, consiguió la medalla de bronce en el Campeonato del Mundo de Atletismo en 100 metros lisos en 1999, un diploma paralímpico en 100 m. en JJPP Sidney 2000 y campeona de España en salto de longitud y 100 metros lisos (1999).



Carmen González continúa infatigable y con nuevos desafíos para llevar un mensaje claro a todos, a personas con alguna discapacidad o sin ella. Quiere ser un ejemplo para otras personas con discapacidad, porque todos tenemos días malos y, a veces, es inevitable pensar que ¿vaya putada me hizo a mí la vida! Sin embargo, la triatleta también quiere animar a cualquier otra persona que se encuentre mal o no tiene fuerzas para continuar: todos podemos hacerlo, todo se consigue con las ganas de vivir y el impulso de los sueños. Carmen es una formidable **(DIS)CAPAZ**.⁽³¹⁾

Javier Vergara

Turno ahora para exponerle, lector, dos de las referencias en cuanto a la savia nueva en vanguardia del paratriatlón español, el futuro de este deporte. El primero es Javi Vergara. Este ibicenco vino al mundo en 1986 aunque volvió a nacer tras aquel caluroso día de julio de 2014: un accidente al encaramarse a una valla le trajo como consecuencia la amputación de la extremidad derecha por encima de la rodilla. Avatares de la vida le empujaron a no dejar que sus miedos viviesen por él. En los múltiples e inolvidables momentos que Javi y yo hemos compartido me llegó a asegurar que para él el deporte ha sido la mejor terapia posible, le ha proporcionado bienestar psicológico en un momento muy difícil de su vida. Probó el crossfit, la natación, iba superando retos personales... Más adelante quiso avanzar un peldaño más y se interesó por el atletismo y el ciclismo hasta el punto que hoy en día ya es un reputado miembro de la paratriarmada española. Miembro del Equipo Promesas paralímpicas París 2024 en categoría PTS2, la progresión de Vergara desde que se inició en el triatlón (2020) ha sido fulgurante: en 2022, alcanzó el tercer escalón en el Campeonato de España de triatlón y obtuvo la medalla de oro en el Campeonato de Europa de aquatlón; en 2023, subcampeón de España triatlón, campeón del Mundo

30 Olympics 28 junio 2023

31 RTVE 27 agosto 2021



de aquatlón y subcampeón Mundial de duatlón. ¡Ahí es nada! Y aunque reconoce que estar y consolidarse entre los mejores del mundo son palabras mayores, Javi no cesa en su empeño y se halla en plena lucha por la participación en unos Juegos Paralímpicos. ¿Será en París? ¿Será en Los Ángeles? El tiempo nos dirá y saldremos de dudas.

Pablo Mendieta, Presidente del Grupo Deportivo Presuntos Triatletas, es pionero del triatlón adaptado en Ibiza. De hecho, acompañó a Javi Vergara en sus inicios. Pablo aún recuerda que como no tenían experiencias previas, buscaron ayuda en Redes Sociales de otros triatletas adaptados para compartir experiencias y conocimientos.

Nil Riudavets

Otro exponente de la nueva hornada de grandes talentos, que irán tomando el relevo de los consagrados en este deporte, es el menorquín Nil Riudavets (Maó, 1996). El deporte siempre ofrece segundas oportunidades, esto lo sabe bien Nil, un apasionado del triatlón, modalidad que le arrebató sueños y puso en peligro su vida, pero que a su vez le ha devuelto la alegría y la ilusión con nuevos desafíos. Había cosechado éxitos en categoría júnior (subcampeón de Europa 2015 en duatlón y medalla de bronce en Campeonato de España en triatlón) hasta que en mayo de 2019 un accidente le cortó las alas. En aquel instante competía en el Campeonato de Cataluña de

triatlón y, al chocar con su bicicleta frontalmente con otro ciclista, perdió sensibilidad y movilidad de su brazo derecho. Riudavets dejó el triatlón convencional para iniciarse en el triatlón adaptado tras un arduo y largo proceso de rehabilitación, el balear ha resurgido de sus cenizas y continúa midiendo al más alto nivel. Lleva poco más de un año compitiendo en la modalidad adaptada del triatlón—acumula una medalla de oro (2023) y dos bronce (2022) en Copa del Mundo, una victoria en las Series Mundiales 2023 y el subcampeonato de Europa 2023 categoría PTS4—y ya se ha instalado entre los mejores del ranking, teniendo cada vez más cerca el billete para los Juegos de París.

A semejanza de lo que ocurre con muchísimas personas que pasan por una situación muy complicada en su vida, Nil endereza y se enfrenta cara a cara con ella. Desde hace tres años trabaja de enfermero en el Área de Salud de Menorca, aunque reconoce que en Menorca no lo tienen todo tan normalizado.^[2]

Forma parte del Equipo Promesas paralímpicas de triatlón París 2024... y el de deportes de Invierno Milán-Cortina d'Ampezzo 2026. El portentoso Riudavets también es integrante del grupo de tecnificación de la Federación Vasca de Deportes de Invierno, junto al triatleta **Álex Sánchez Palomero**—bronce en Tokio 2020—y a **Ana Rubio**, que participó en los Juegos de Pekín 2008 como nadadora. Como él mismo relata, sería muy gracioso y paradójico que un menorquín representara a España en esquí nórdico de fondo y en skating en unos Juegos de Invierno (clase LW6).

Datos para el lector curioso: **Pol Makuri** fue el último representante español en esquí de fondo en unos Juegos Paralímpicos de Invierno pues compitió en Pekín 2022. Anteriormente



participaron en una cita invernal Javier Domínguez, Josu Hernández, Javier Batista, Rosa Jaca y el granadino Miguel Ángel Pérez Tello, que ganó dos platas en Innsbruck 1988 y un bronce en Tignes-Albertville 1992.³³

Nil Riudavets Victory, un deportista con una vitalidad y coraje sin límites.



Lionel Morales

Este canario por parte de madre, nacido en Venezuela (Caracas, 1973), compagina su trabajo en el Cabildo de Lanzarote con su pasión al deporte. Desde pequeño ha practicado surf, pesca submarina, boxeo –subcampeón de España peso pluma junior 1991–. El lema vital de Lionel Morales es que su forma de ser no le permite rendirse fácilmente: «si él puede tú también». Y como ejemplo de ello valgan dos apuntes. El primero se remonta a enero de 1997, cuando sufrió un trágico accidente de moto donde perdió la mitad de la pierna izquierda. El segundo, en septiembre de 2014 participó en su primer Campeonato de España de triatlón adaptado cuando, a 400 metros de la meta, sufrió un golpe de calor –el termómetro

marcaba 40º al sol– que le dejó en coma durante ocho días y, a pesar del duro revés, gracias a su fuerza y vitalidad, en dos meses volvía a competir. En ambos casos casi no lo cuenta. No, crack, no eres fácil de tumbar.

En los JJPP Río de Janeiro 2016 obtuvo diploma paralímpico en categoría PTS2, la cual, desafortunadamente no entró en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 aunque ello no le ha desmotivado y, al día de hoy, está entrenando por una plaza en París 2024. Entre el extenso palmarés del triatleta lanzaroteño, 1º en el ranking mundial en 2022, destaca 2 subcampeonatos del Mundo (2021 y 2022); medalla de plata (2021) y 3 veces medallista de bronce (2018, 2019 y 2022) en Campeonatos de Europa; 3 oros, 3 platas y 6 bronce en Series Mundiales; así como 3 oros, 2 platas y 1 bronce en pruebas de la Copa del Mundo. En España ostenta los títulos de campeón nacional desde el año 2015, a excepción del 2016. De igual modo, también despunta en el duatlón, llevándose el subcampeonato Mundial de 2016 y victorioso de todos los Campeonatos de España desde 2016, con excepción del 2017).³⁴

Daniel Molina

Como pueden comprobar, nuestra triarmada es inagotable. Y eso sin mencionar el presente protagonista, Dani Molina (Madrid, 1974), a quien, con 22 años, un accidente le cambió a vida. Un automóvil que se saltó un ceda el paso le embistió cuando él circulaba en moto y le dejó una pierna triturada. Siempre dice que tuvo mucha suerte de perder sólo una pierna, que se está mejor “aquí abajo” con una que con dos “arriba” (sic). Y todo porque las palabras del médico que le atendió en Guadalajara fueron: «este chico debería estar muerto». Tras 14 operaciones y un año de rehabilitación, pudo seguir nadando, su deporte desde la infancia. En 2011 adquirió una prótesis para ir en bici, y como ya nadaba y corría, se propuso el objetivo de acabar un triatlón. Pues hoy el mozo lleva 7 años sin bajarse del podio, con

33 Oxtadaptado 29 octubre 2023

34 Lionel Morales oficial 2023



una colección estratosférica de triunfos, ha ganado 32 oros en las últimas 34 carreras, acumula 5 títulos mundiales y 6 Campeonatos de Europa. De los 60 triatlones que Dani Molina ha disputado del circuito internacional desde su debut en 2012, acumula 51 podios y 37 medallas. Simplemente, imbatible. El botín aumentará próximamente, se lo garantizo.⁽³⁵⁾

Para Molina, da la sensación que los deportistas con discapacidad trabajan menos que los olímpicos para conseguir sus objetivos. Y no es así. Dani asegura que entrenan igual que los deportistas que se preparan para unos Juegos Olímpicos, mismas sesiones, con el handicap de hacerlo con una prótesis y con el gran impacto que recibe el organismo, recuerda. Sus reivindicaciones —y la de muchos— no han caído en saco roto. Para los próximos Juegos en París, por primera vez en la historia, los paralímpicos españoles recibirán el mismo premio económico que los olímpicos por cada medalla.

VELA

Es uno de los deportes en los que se ha hecho mayor esfuerzo de adaptación para que sea accesible a personas con discapacidad. Hay personas que, con una movilidad nula en su cuerpo, pueden manejar una embarcación, y a la vez ser competitivos. Esto no se da en muchas otras disciplinas. La vela adaptada equipara a todos por igual, es un indudable ejemplo de inclusión. Pueden navegar individuos con amputaciones, con discapacidad visual, con parálisis cerebral o en silla de ruedas. Las embarcaciones paralímpicas son **2.4 mR** (un tripulante), **Skud**

18 (2 tripulantes, una mujer al menos) y **Sónar** (3 tripulantes).

Si bien desde los años 80 compiten las personas con diversidad funcional, la vela adaptada se incorporó a los Juegos en Sidney 2000... hasta los JJPP Río de Janeiro 2016, año a partir del cual el Comité Paralímpico Internacional excluyó la vela del programa de los Juegos. Este deporte lo rige la Federación Internacional de Marineros con Discapacidad (IFDS, en inglés). La Vela Adaptada en España tiene dos modalidades: **2.4 mR** es una especialidad individual en donde compiten hombres y mujeres juntos, y la clase **Hansa 303**, individual y dobles.

Sebas Vidal, Director deportivo del Club Náutico de Ibiza, me describe la vela como un fascinante deporte que se desarrolla en un mundo natural, al aire libre, aprovechando energías limpias (viento), y la isla de Ibiza es un lugar privilegiado para la práctica de este deporte. Sebas comenta que la competición de vela adaptada es exclusiva para regatistas federados con discapacidad. Los cursos de iniciación a la vela son aptos para integrar a todos los alumnos en embarcaciones **gamba** y **ciclón**, ésta también utilizada en Formentera. En los campeonatos, las embarcaciones que usarían para este fin serían la clase **2.4 mR** y la **Access** (modalidad olímpica). Si bien Vidal reconoce que se trata de un colectivo muy desatendido, la referencia en Illes Balears en vela adaptada es el Club Náutico de Andratx (Mallorca).

Antonio Maestre

Regatista del Real Club de Regatas de Cartagena, Antonio Maestre (Murcia, 1985) afirma que el mar es el medio en el que se siente más cómodo, y la vela, el motor de su vida. Desde que sus padres le apuntaron a su primer cursillo con apenas siete años, Maestre



descubrió su pasión. Y ese espíritu siguió intacto a pesar de sufrir un accidente de tráfico en 2011 que le provocó una pérdida de movilidad en el lado izquierdo. Se navega igual, lo único es hacer las cosas de forma diferente, sostiene. Entre sus éxitos deportivos se halla como ganador de 4 Campeonatos Ibéricos de vela adaptada en categoría **2.4 mR**.⁽³⁶⁾

Paco Llobet

El catalán (Barcelona, 1962) del Club Náutico Arenys de Mar, con discapacidad física tipo 6, participó en los JJPP de Londres 2012 en clase **2.4 mR** y en los JJPP Río de Janeiro 2016 en clase **Sónar** junto con sus compañeros Manuel Gimeno, con discapacidad visual, y Héctor Álvarez. Paco se coronó campeón de España de Vela Adaptada en 2013 y también obtuvo el tercer puesto en 2018 en categoría **2.4 mR**.⁽³⁷⁾



Arturo Montes

En 2011, Arturo Montes (Sevilla, 1972) perdió la pierna izquierda al ser arrollado por una lancha mientras navegaba en catamarán, hecho que no le alejó del mar, su afición de siempre. Entre muchas competiciones ganadas, destaca el noveno puesto en los Juegos Paralímpicos Río de Janeiro 2016 y los Campeonatos de España de Vela adaptada en clase **2.4 mR** de 2017 y 2019.



36 Marca 29 septiembre 2015

37 Dxtadaptado 22 abril 2013

Entre sus méritos destaca el convertirse en el primer patrón con discapacidad en las 41 ediciones de la regata de la Copa del Rey de Vela disputadas. Al timón del *Ybarra-Befesa* (categoría **ORC4**), busca su tercer título copero tras lograr dos como tripulante del *Estrella Damm* (1998 y 2018).

Montes compagina desde hace años la vela con el pádel y el tenis adaptado, del que ocupa la quinta posición en el ranking nacional.

Arturo Montes Vercy es un referente de superación y pasión por la vela, y su participación como patrón en la Copa del Rey Mapfre 41 es un testimonio de que los límites solo existen para ser desafiados. El regatista asegura que en el mar nadie nota la discapacidad. Es un aliciente más para mostrar que con adaptación y mucho trabajo se puede estar en los sitios que quieran. Su legado inspirará a futuras generaciones de deportistas a seguir sus sueños y alcanzar nuevas cimas en el deporte.⁽³⁸⁾

Jana Mestre

Aunque nació en la República Checa en 1978, reside en Mallorca desde 2004. Una lesión medular le llevó a quedarse paraplégica pero no a resignarse. El coraje todo lo puede, afirma siempre. Compitiendo para la bandera del Club de Vela Puerto de Andratx fue campeona del Mundo 2016, campeona de España 2022 y 2023 y subcampeona de España dobles (a dúo con la regatista **Violeta del Reino**) en 2018 y 2019, todas las competiciones en categoría **Hansa 303**. Antes, como piragüista, ya fue campeona de España y bronce del Campeonato de Europa de 2015.⁽³⁹⁾



38 Marca 11 agosto 2023

39 Gaceta Náutica 10 junio 2016



Sergi Roig

El regatista Serguey Sergi Joan Roig Alzamora nació sin piernas en la ciudad de Tomsk (Rusia, 1994) y a los cuatro años se trasladó a vivir a Mallorca con su familia adoptiva. Con el Club de Vela Puerto de Andratx compete en clase **Hansa 303** proclamándose campeón de España en 2023. También obtuvo el subcampeonato de Europa 2016 y una meritoria 9ª posición en JJPP Río de Janeiro (en esta ocasión en categoría **Skud 18**) con **Violeta del Reino** como compañera.

En 2022, dentro del proyecto **Inspire**, Sergi Roig se enrola junto al equipo suizo en la competición Sail GP, considerada la Fórmula 1 de la vela, con catamaranes que llegan a alcanzar los 55 nudos marinos (más de 100 km/h). El crack (**DIS**) **CAPAZ** balear considera que subirse a un barco es una pasada y que lo que le ha dado la vela es libertad.⁽⁴⁰⁾

Violeta del Reino

Nacida en Venezuela (Caracas, 1962) con afección ósea en los pies, esta regatista afincada en Mallorca, navegando bajo los colores del Club de Vela Puerto de Andratx, sostiene que en la

vela lucha por todo, igual que en la vida. Lo demuestra con un palmarés envidiable en categoría **Hansa 303**: triple campeona del Mundo (2017, 2019 y 2021), triple medallista europea (un oro, una plata y un bronce, en 2018, 2017 y 2019 respectivamente), campeona de España en 2018 y subcampeona en 2019 así como subcampeona España dobles (con **Jana Mestre** como compañera de tripulación) en 2018 y 2019. También obtuvo el subcampeonato de Europa 2016 y diploma en JJPP Río de Janeiro (en estas ocasiones en categoría **Skud 18**) con **Sergi Roig** como compañero.⁽⁴¹⁾

Jordi Cargol

Actual nº 1 de la vela adaptada en España en categoría **2.4 mR**, el regatista catalán padece la enfermedad Charcot-Marie-Tooth, neuropatía degenerativa con afectación a las extremidades de falta de estabilidad y fuerza. Siempre le ha gustado navegar, y desde que tiene dificultad en la movilidad, más. El simple hecho de dejar la silla de ruedas en el pantalán y ser como cualquier otro patrón de embarcación le permite seguir disfrutando. El salto de Cargol a la Vela Adaptada y a la clase **2.4 mR** se produjo en 2012 en el Club Náutico L'Escala y hoy navega bajo bandera del Club Náutico Costa Brava & Club Vela Palamós. Ostenta los últimos tres títulos de campeón de España (2021, 2022 y 2023) y el subcampeonato en 2018.⁽⁴²⁾



Daniel Llaça

El regatista canario del Real Club Náutico de Gran Canaria es otro ejemplo más de superación y determinación. Una enfer-

40 Consell de Mallorca 18 julio 2022

41 Gaceta Náutica 10 julio 2019

42 Televisió de Catalunya 9 agosto 2023



club Jaime Long-Lenton) y 2022 (junto con Wichy Hernández) en vela clase *Hansa 303*.⁽⁴³⁾

WATERPOLO

El waterpolo no contempla modificaciones del reglamento para adaptar el deporte, como sí ocurre en otros deportes acuáticos. Ramón Rosell, Entrenador Superior de waterpolo, me comenta que en algunas comunidades se permitía que, en caso de algún jugador con diversidad funcional, una comisión técnica le otorgaba la licencia de jugar con una categoría inferior a la que le corresponde por su edad. Actualmente hay 6 clubs de waterpolo en Mallorca y sólo uno en Ibiza, el Club Natación Sant Josep —hace un par de años se dió de baja el Club Natación Ibiza—.

Waterpolo Ability es un proyecto inclusivo que surgió en 2014 en Busto Arsizio, Varese (Italia) cuando una madre con tres hijos, uno de ellos afectado con una enfermedad rara, quiso abrir la ventana a un waterpolo más inclusivo y accesible. El primer equipo en acercar el Waterpolo Ability en España fue Aquàtics Sòller de Mallorca en 2018, que hoy cuenta con una sección deportiva adaptada. Otros clubes se sumaron a la causa: Waterpolo Valdepeñas, DKV Natación Jerez, Club Natación Atlètic Barceloneta, Club Natación Barcelona, Club Natación Terrassa, y creciendo en número. A nivel internacional se están haciendo esfuerzos para incluir este deporte en el panorama paralímpico. Además, ya se han cumplido tres edi-

ciones del Campeonato Mundial de Waterpolo Ability (2021, 2022 y 2023) y en todas ellas se alzó el mismo ganador: la selección de Italia.



Paco Ruiz

Paco Ruiz (Granada, 2000) nació sin la pierna derecha. Desde siempre sus padres le han animado a nadar en la piscina, donde ha podido desplegar un talento natural por la natación. Un buen día se fijó en el waterpolo y ya lleva 6 años entrenando igual que el resto de sus compañeros de equipo y jugando para el Club Natación Alhambra de Granada. El granadino me comenta que no ha visto ni ha competido con otras personas con casos como el suyo, en el waterpolo inclusivo. Paco Ruiz, un ejemplo de vida con el waterpolo como testigo. A este waterpolista se le debe tomar como un ejemplo a seguir, quiere dar a conocer este deporte, y más en gente que tiene una discapacidad como la suya. ¡Sí, todo un **(DÍ)CAPAZ!**

NADADORES INVIDENTES



«NADADORES INVIDENTES»

ILUSTRACIÓN DE YULIA CARDONA, 11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL

«No soy producto de mis circunstancias,
soy producto de mis decisiones»

(Stephen Covey, escritor estadounidense, 1932-2012)

APARTADO OCTAVO

Sección de herramientas de difusión

Un breve compendio de las publicaciones surgidas en los últimas dos décadas en prensa escrita local (Diario de Ibiza, Periódico de Ibiza, Noudiari) nos dará una buena idea de dónde venimos y el momento que nos encontramos. Le muestro unos breves apuntes que así lo revelan.

La primera noticia surgida en un medio de comunicación escrito con referencia al deporte adaptado local fue en 2003: dos menciones al Año Europeo de la Discapacidad y los actos conmemorativos en Ibiza.

Desde esa circunstancia hasta el año 2016 (13 años), 12 noticias en total vieron la luz en prensa escrita.

A partir de este año ha habido un ligero incremento de la divulgación hasta el 2018 (15 menciones en 2 años).

Es a partir de 2019 donde hallamos un despegue significativo en la difusión del deporte adaptado, no en vano es desde ese año hasta el cierre del 2023 donde se concentran el 81 % de todas las publicaciones impresas desde 2003: sólo en el lapso comprendido entre enero de 2019 y diciembre de 2023 pudimos leer 122 artículos en la prensa.

Y el último dato indicador: solamente contando el intervalo desde enero de 2022 hasta diciembre de 2023 (24 meses), se han publicado 70 recortes de prensa relacionados con el deporte y la discapacidad, nada más y nada menos que casi la mitad de todos los artículos publicados hasta la fecha.

Nos merecemos por méritos y deméritos, propios y ajenos, el periodo en que vivimos.

«El miedo es la más grande discapacidad de todas»

(Nick Vujicic, orador motivacional con Síndrome de Tetraamelia, Australia, 1982)



noudiari.es
Más de 5.600 personas tienen reconocida alguna discapacidad en las Pitiüses



DICIEMBRE 2019

PERIÓDICO IBIZA
Festival de Deporte Inclusivo: cerca de 500 escolares disfrutaron de esta cita con deportistas paralímpicos nacionales e ibicencos



ABRIL 2023

PERIÓDICO IBIZA
140 personas participarán en la III Trobada Esportiva Inter Illes
 Sitges acoge la próxima semana esta edición de deportes para las capacidades

OCTUBRE 2006

PERIÓDICO IBIZA
Capacitados también para el deporte
 Por primera vez, la delegación de la DREH de Eivissa ha puesto en marcha dos clases temáticas de pilates adaptado



MARZO 2010

noudiari.es
Jornada de concienciación sobre el deporte inclusivo en el CEIP Sant Rafel



MARZO 2021

PERIÓDICO IBIZA
Cuatro 'cracks' del ciclismo adaptado para la Vuelta Cicloturista



OCTUBRE 2017

PERIÓDICO IBIZA
El PSOE de Santa Eulària celebra la puesta en marcha del campus tecnológico y el plan deportivo para discapacitados

JUNIO 2016

DIARIO de IBIZA
La Fesaib quiere formar en Ibiza un equipo de baloncesto en silla de ruedas

La Federación Española de Sillas de Rueda (FESAR) quiere formar en Ibiza un equipo de baloncesto en silla de ruedas

OCTUBRE 2017

«La discapacidad no es una lucha valiente o coraje
frente a la adversidad. La discapacidad es un arte.
Es una forma ingeniosa de vivir»

(Neil Marcus, actor y dramaturgo estadounidense con distonía, 1954-2021)

DIARIO de IBIZA

Casi 500 escolares con el deporte inclusivo

El Centro de Deportes Inclusivos organiza sus dos eventos educativos que han participado en los 20 países



ABRIL 2023

DIARIO de IBIZA

El jugador de Ibiza Álex Díaz, campeón de España de tenis de mesa en Open Pie

El pádel y tenis se fuso con el fútbol para celebrar en el torneo que se celebró en Zamora

Por J. J. Sanjaume. En la foto: J. Sanjaume. 10/04/23



JULIO 2023

PERIÓDICO IBIZA

Solidaridad en el instituto Sa Blanca Dona de Ibiza

Los más de 100 alumnos de 1º de ESO del instituto Sa Blanca Dona de Ibiza participan en una actividad solidaria para ayudar a los más necesitados



FEBRERO 2022

DIARIO de IBIZA

La Vuelta Cicloturista a Ibiza promocionará de nuevo este año el ciclismo adaptado

El Centro de Deportes Inclusivos organiza su evento educativo que ha participado en los 20 países

Por J. J. Sanjaume. En la foto: J. Sanjaume. 10/04/23



OCTUBRE 2021

PERIÓDICO IBIZA

Ibiza y Formentera impulsan la creación de un equipo de basket en silla de ruedas

El deporte adaptado en Ibiza y Formentera impulsa la creación de un equipo de basket en silla de ruedas



OCTUBRE 2017

PERIÓDICO IBIZA

La vertiente social del Cosmitos



MARZO 2022

PERIÓDICO IBIZA

Nace Via l'esport, el primer club deportivo de Baleares que incluye equipos adaptados

Actualizado: 14 de diciembre de 2017



El club Via l'esport, el primer club deportivo de Baleares que incluye equipos adaptados, se presenta en esta imagen.

DICIEMBRE 2017

PERIÓDICO IBIZA

Sant Josep colabora con la Semana del Deporte Adaptado que organiza el CRIC Ses Salines

Actualizado: 14 de diciembre de 2020



Una sesión de deporte adaptado en el CRIC Ses Salines.

DICIEMBRE 2020

PERIÓDICO IBIZA

Mucho más que deporte

El CRIC Ses Salines organiza la Semana del Deporte Adaptado

Actualizado: 14 de noviembre de 2018



Una sesión de deporte adaptado en el CRIC Ses Salines.

NOVIEMBRE 2018

DIARIO de IBIZA

El primer Circuit Esportiu Inclusiu se inicia mañana en Sant Jordi y tendrá doce jornadas

Los Leones de Adif se enfrentarán a los Leones de Adif en la primera jornada del Circuit Esportiu Inclusiu.

Actualizado: 14 de febrero de 2020



FEBRERO 2020

DIARIO de IBIZA

El Cric Ses Salines organiza una semana de entrenamientos de baloncesto adaptado

Actualizado: 14 de diciembre de 2020



DICIEMBRE 2020

noudiari.es

Mig miler d'estudiants en el primer Festival d'Esport Inclusiu a l'Escola d'Elvissa

Actualizado: 14 de febrero de 2022



FEBRERO 2022

PERIÓDICO IBIZA

Las Pitiusas tendrán campeonatos adaptados

Actualizado: 14 de octubre de 2017



Una sesión de deporte adaptado en el CRIC Ses Salines.

OCTUBRE 2017

PERIÓDICO IBIZA

«Las actividades deportivas dan vida a nuestros chicos»

Actualizado: 14 de marzo de 2017



Una sesión de deporte adaptado en el CRIC Ses Salines.

MARZO 2017

«Si yo no podía ser como las otras personas, por lo menos sería yo mismo, de la mejor manera posible»

(Christy Brown, escritor, pintor y poeta irlandés con parálisis cerebral, 1932-1981)

PERIÓDICO IBIZA

Deporte y 'Campeones' para celebrar el Día de la Diversidad en Sant Josep



DICIEMBRE 2023

DIARIO de IBIZA

El balonmano abre el Circuit Esportiu Inclusiu



FEBRERO 2020

PERIÓDICO IBIZA

El programa sobre deporte adaptado e inclusivo llega este jueves al Quàntol del Rei



MARZO 2023

PERIÓDICO IBIZA

Javier Vergara, el mejor del mundo en acuación



MAYO 2023

DIARIO de IBIZA

La II Cursa Inclusiva Apies contará con un campeón paralímpico



NOVIEMBRE 2022

DIARIO de IBIZA

Mujeres y ciclismo adaptado, ejes de la Vuelta Cicloturista

La media maratón comienza en La Alfranca este 22 y con actividades de ocio y deporte en la zona de la Alfranca y en la zona de la Alfranca



OCTUBRE 2021

PERIÓDICO de IBIZA

600 escolares visitarán en noviembre la primera Feria del Discapacitado

El 'Escuela de la Vida' presentará las actividades del Any Grup de Persones amb Discapacitat

14/11/2003



OCTUBRE 2003

PERIÓDICO de IBIZA

El ciclismo adaptado cobra protagonismo en la isla

Mauricio Domínguez, Juanjo Martínez y otros deportistas discapacitados se suman a Ricardo Díaz

14/11/2003



OCTUBRE 2021

PERIÓDICO de IBIZA

El baloncesto como elemento integrador de nuestra sociedad

Intervención de la Asociación de Amigos de la Natación y Formentera en el marco de la feria deportiva con el Club de Baloncesto San Juan



OCTUBRE 2022

DIARIO de IBIZA

Éxito de los chicos y chicas de Addif en el Campeonato de Ibiza y Formentera Adaptado

14/11/2003



14/11/2003

MARZO 2018

PERIÓDICO de IBIZA

Apies lanza una llamada a cambiar la sociedad en la 'Fiesta de la Inclusión'

14/11/2003



14/11/2003

DIARIO de IBIZA

El equipo de básquet en silla de ruedas del Ses Salines compite en Mallorca

14/11/2003

MARZO 2020

ABRIL 2019

«El éxito es, a veces, el resultado de toda una serie de fracasos»

(Vincent van Gogh, pintor holandés, 1853-1890))

DIARIO de IBIZA

Ibiza también corre contra la lesión medular

DIARIO de IBIZA



El éxito es, a veces, el resultado de toda una serie de fracasos

MAYO 2022

DIARIO de IBIZA

Javier Vergara, paratriatleta: «Creen que puedo estar entre los 15 mejores del mundo, son palabras mayores»

«Haber estado en los mejores de personas con discapacidad es lo que me ha permitido llegar y ser ahora uno de los mejores triatletas del mundo»



MARZO 2023

PERIÓDICO IBIZA

Bronce europeo para Álex Díaz

El ibicenco finaliza tercero en el bronce de la clase T4, junto a Alberto Sánchez



SEPTIEMBRE 2023

DIARIO de IBIZA

DIARIO de IBIZA

200 alumnos de Ibiza conocen al atleta paralímpico Alberto Ávila

El atleta de Paralympic juega una sesión paralela del programa Deportivo Inclusivo en la Escuela



FEBRERO 2023

PERIÓDICO IBIZA

El Binissalem Asnimo A y el Fundación Asnimo A vencen en la segunda jornada



MAYO 2022

PERIÓDICO IBIZA

Niños y jóvenes de Santa Eulària descubren el apasionante 'goalball'

La atleta paralímpica Raquel Pina da Silva introduce al deporte para personas con discapacidad a través del programa 'U' by en Inclusió a l'escola



NOVIEMBRE 2023

DIARIO de IBIZA

El año de Javi Vergara como referente del deporte adaptado en las Pitiusas

El atleta ha sido capaz de llevar los diferentes tipos de discapacidad a la práctica deportiva



ENERO 2023

El atleta Javier Soto acerca el deporte inclusivo a los niños



FEBRERO 2022

facebook



4 febrero 2022

Se celebraron las sesiones de las jornadas deportivas de la Asociación de Atletas con discapacidad, organizadas por la FEDADE y la ONC (Oncología) en el polideportivo de Santa Eulària.

MAYO 2022

PERIÓDICO IBIZA

Ibiza corre por la inclusión



NOVIEMBRE 2021

DIARIO de IBIZA

Dani Planells, 6º en las Sordolimpiadas

10 de mayo de 2022



MAYO 2022

PERIÓDICO IBIZA

Apuesta clara y decidida por promocionar el deporte inclusivo "como un derecho"

El atleta Javier Soto ha sido el protagonista de la jornada de la inclusión deportiva en el 100º aniversario del Programa de Deportes Inclusivos del Consejo de Ibiza



NOVIEMBRE 2022

«El coraje y fortaleza no es la ausencia de miedo,
es negarse a asumir el rol de víctima»

(Anne Wafula Strike, corredora en silla de ruedas con poliomielitis, Reino Unido, 1969)



DICIEMBRE 2023



JULIO 2022



NOVIEMBRE 2022



NOVIEMBRE 2023



MARZO 2021



FEBRERO 2023



«Conóceme por mis habilidades, no por mis discapacidades»

(Robert Michael Hensel, activista por la discapacidad con espina bífida, Estados Unidos, 1969)





AGOSTO 2023



MAYO 2021



DICIEMBRE 2019



NOVIEMBRE 2022



MARZO 2023



FEBRERO 2021



ENERO 2024



JULIO 2022

«Si no está en tu mano cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con que afrontes ese sufrimiento»

(Viktor Frankl, psiquiatra austriaco, 1905-1997)



FEBRERO 2019



FEBRERO 2023



DICIEMBRE 2021



SEPTIEMBRE 2023



NOVIEMBRE 2010



NOVIEMBRE 2017



«En el maravilloso reino de la mente,
he de ser libre como los demás...»

(Helen Keller, escritora estadounidense con ceguera y sordera, 1880-1968)



ENERO 2024



MAYO 2022



JUNIO 2021



FEBRERO 2022



NOVIEMBRE 2020



DICIEMBRE 2019



NOVIEMBRE 2023



MARZO 2023



OCTUBRE 2022



NOVIEMBRE 2018



FEBRERO 2010



MARZO 2023



OCTUBRE 2021



ENERO 2019



FEBRERO 2022



OCTUBRE 2023

«El genio se compone del 2 % de talento y el otro 98 % de perseverancia»

(Ludwig van Beethoven, compositor y pianista alemán con sordera, 1770-1827)

DIARIO de IBIZA

Inclusión para fomentar los valores del deporte en diez centros educativos de Ibiza

Los profesores de educación física de los centros educativos de Ibiza participan en la segunda edición de los talleres de inclusión deportiva en los centros educativos de la isla.



OCTUBRE 2022

PERIÓDICO IBIZA

Un grupo de atletas sin límites

Un grupo de atletas sin límites



OCTUBRE 2016

DIARIO de IBIZA

Pablo Hempier, la alentadora historia de un sueño de baloncesto en silla de ruedas

El jugador de 1,84 m. de altura y 75 kilos de peso, Pablo Hempier, es un jugador de baloncesto en silla de ruedas que ha conseguido jugar en el equipo de la selección española.



OCTUBRE 2021

PERIÓDICO IBIZA

Aerif crea un nuevo vínculo entre deporte y enfermedades raras para seguir trabajando

Aerif crea un nuevo vínculo entre deporte y enfermedades raras para seguir trabajando



MARZO 2014

noudiari.es

Can Guero acoge el primer partido de baloncesto oficial en silla de ruedas en Ibiza



MAYO 2021

noudiari.es

Éxito en Ibiza de los campeonatos baleares de deporte adaptado



FEBRERO 2022

PERIÓDICO IBIZA

Sonando con los Juegos Paralímpicos

El jugador de tenis de mesa, Alejandro Díaz, es un jugador de tenis de mesa que ha conseguido jugar en el equipo de la selección española.



ENERO 2023

DIARIO de IBIZA

Puig d'en Valls acoge una jornada inclusiva de 'Tir amb bassetja'

JULIO 2023

El deporte más inclusivo en el CEIP* Guillem de Montgrí



NOVEMBRE 2023

El Consell destina 17.000 euros para el basquet en sillas de ruedas

Agencias para la adaptación climática de México de conformidad con la Ley General del Cambio Climático



AGOSTO 2022

Deporte inclusivo y cultura en Sant Jordi



APRIL 2022

La iniciativa en la que cada día sucede un milagro

Journal of Management Inquiry 20(4)



AGOSTO 2017

Marta Arce transmite su pasión por el deporte y la vida a los estudiantes de Ibizta

© 2004 Blackwell Publishing Ltd, *Journal of Internal Medicine* 255: 105–112



NOVIEMBRE 2022

Ignacio Arribas: «Si pudiera elegir, no querría que me creciera la pierna»

© 1998 by the publisher. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.



ENERD 2024

Empatía sobre ruedas

[illegible]

ABRIL 2021

La asociación Apies organiza una carrera inclusiva en Ibiza

La seconda settimana, per facilitare il lavoro, si è diviso in gruppi di lavoro.



OCTUBRE 2021

«Cualquier vida es única e irrepetible y tiene tanto valor como otra. Si hubiese una vida sin importancia, ninguna sería importante»

(Olga Bejano, escritora española con tetraplejía, 1963-2008)

DIARIO de IBIZA

Correos a ciegos con la mirada puesta en la inclusión en el deporte

Apuntes sobre la inclusión en el deporte adaptado en Ibiza y Formentera



NOVIEMBRE 2023

DIARIO de IBIZA

Un revés a las adversidades

El deportista Pablo Riera, jugador de fútbol de silla de ruedas, comparte su experiencia de superar las adversidades en el deporte adaptado

por: J. García / 19/11/2023



FEBRERO 2020

DIARIO de IBIZA

El atleta de Ibiza Daniel Planells bate el récord nacional de los 5.000 metros para sordos

El corredor de Ibiza Daniel Planells bate el récord nacional de los 5.000 metros para sordos

por: J. García / 20/05/2023



MAYO 2023

DIARIO de IBIZA

Javier Vergara, campeón de Europa

El atleta de Ibiza Javier Vergara se corona campeón de Europa en los 5.000 metros para sordos



SEPTIEMBRE 2022

DIARIO de IBIZA

Golpes adaptados para Apneef en el Club de Campo



JULIO 2021

DIARIO de IBIZA

Jornadas por la diversidad en Ibiza: «Los límites los pone uno mismo»

Las jornadas por la diversidad en Ibiza se celebraron el pasado fin de semana en el Club de Campo de Ibiza

por: J. García



NOVIEMBRE 2022

DIARIO de IBIZA

La Vuelta Cicloturista a Ibiza vuelve a dar visibilidad al deporte adaptado

Alrededor de 150 ciclistas participaron en la edición 2018 de la Vuelta Cicloturista a Ibiza, una de las principales competiciones de ciclismo adaptado que se celebra en el archipiélago. El evento, que se celebró los días 14 y 15 de octubre, contó con la participación de ciclistas de diferentes disciplinas, como el ciclismo de montaña, el ciclismo de carretera y el ciclismo de pista.



SEPTIEMBRE 2018

DIARIO de IBIZA

Javier Vergara, bronce en el Nacional de paradiplomación

Por: J. J. J. J.



MARZO 2023

DIARIO de IBIZA

La natación, protagonista en la segunda jornada del Circuit Esportiu Inclusiu

Por: J. J. J. J.



FEBRERO 2020

PERIÓDICO IBIZA

El CB Puig d'en Vall se suma al programa "Baloncesto sin barreras"

Por: J. J. J. J.



ENERO 2011

notidiari.es

La carrera del Pla de Sant Mateu contará por primera vez con una prueba de atletismo adaptado

Por: J. J. J. J.



SEPTIEMBRE 2019

PERIÓDICO IBIZA

Sant Josep se suma a la celebración del Día de la Diversidad Funcional con un variado programa de actividades

El equipo de Deportes de Sant Josep organizó una serie de actividades para celebrar el Día de la Diversidad Funcional.



NOVIEMBRE 2023

PERIÓDICO IBIZA

Vibra Hotels apoya al Equipo Más Q Basket de deporte adaptado

La organización de Más Q Basket, un equipo de baloncesto adaptado, cuenta con el apoyo de Vibra Hotels.



SES SALINES MQB

DICIEMBRE 2023

DIARIO de IBIZA

Can Coix acogerá en primavera un torneo provincial de atletismo adaptado

El Ayuntamiento de Can Coix ha anunciado que organizará un torneo provincial de atletismo adaptado en primavera.

Por: J. J. J. J.



ENERO 2019

DIARIO de IBIZA

Un circuito para la inclusión social

El Ayuntamiento de Ibiza ha creado un circuito de actividades para promover la inclusión social.

Por: J. J. J. J.



NOVIEMBRE 2020

ILUSTRACIÓN DE NEREA RIQUELNE, 11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL





«La única discapacidad en la vida es una mala actitud»

(Scott Hamilton, patinador artístico con tumor cerebral, Estados Unidos, 1958)

APARTADO NOVENO

Epílogo: Mis apuntes finales

La sociedad en la que vivimos, tan presta a etiquetar y a poner en duda el cumplimiento de las expectativas sobre algunos individuos, ha realizado cambios en positivo a lo largo de estos últimos años, aunque tendrían que haber más. No tanto en ayudas si no en información para que todos vean y comprueben que estos individuos pueden hacer lo mismo que otras personas sin discapacidad. Por tanto, podemos atrevernos a afirmar que una persona no es discapacitada, sino que tiene alguna deficiencia física, mental, intelectual o sensorial, y en función de éstas tendrá la capacidad de poder realizar ciertas actividades o habilidades.

Gracias a que existen actividades, ya sean deportivas, artís-

ticas o de ocio, estas personas tienen un amplio abanico y una motivación extra para levantarse al día siguiente, porque ahí es donde deciden ellos. No necesitan de un familiar o de una institución en su lugar de residencia para que ellos decidan. A lo mejor para firmar un papel sí, pero para decidir qué tipo de actividades prefieren realizar, no. Es imprescindible evaluar y debatir si la discapacidad es incompatible con aquello o no, pero que no se base en un prejuicio sino con pruebas objetivas para acreditar la aptitud de las personas con diversidad funcional. De igual forma, como he escuchado o leído alguna vez, ¿quién puede asegurar que no tiene discapacidad y quién es quién para decir que el otro la tiene o no?

Convivir en la diversidad

A lo largo de la Historia podemos reconocer diferentes épocas, marcadas por actitudes de rechazo hacia las personas con discapacidad. Ya sean del tipo física, intelectual, sensorial o mental eran aisladas, ingresadas en centros e instituciones de salud mental y marginadas del resto de la sociedad. El entorno social es una suma de individuos con diferencias y particularidades. El riesgo de exclusión puede aparecer en cualquier momento de la vida de cualquier persona. No obstante, por sus circunstancias, características o situación histórica, frecuentemente la diferencia se entiende como una amenaza al propio sistema de vida, lo que lleva a rehuir de algunos colectivos, especialmente vulnerables y expuestos: personas en situación de pobreza, personas sin hogar, minorías étnicas o culturales, personas migrantes en situación irregular, personas con enfermedades mentales, población reclusa o excluida, mujeres sin redes familiares o de amistad, personas LGBTIQ+, menores y jóvenes procedentes de instituciones de protección de menores, personas con diversidad funcional por discapacidad sensorial, física o intelectual, personas mayores, entre otros.

Ya en la actualidad se considera que las personas con discapacidad han de estar totalmente integradas, aspecto que se refleja en el lenguaje, las actitudes y la atención que recibe este colectivo. ¿Están lo suficiente? No creo.

Si hablamos de personas con discapacidad hay quien tiende a pensar que arrastran al resto de la población, que dan mucho trabajo, que necesitan muchas ayudas, etc. Todas estas ideas suelen ser fruto del desconocimiento, la falta de experiencia o de contacto con este grupo. Estoy absolutamente convencido que es al contrario: una educación sin exclusión ni excepción es la mejor cualidad, asegura la participación de todos en las mismas actividades, introduce diferentes modelos de organización, hace que se utilicen nuevas tecnologías y que participen más profesionales de soporte, lo que enriquece el ambiente. Es una excelente oportunidad de contemplar esti-

los de aprendizaje diferentes y de educar en valores como la tolerancia, la aceptación y el respeto.

Como consecuencia, es necesario eliminar en la medida de nuestras posibilidades los obstáculos que impiden que las personas con discapacidad lleven una vida normalizada, y hacer frente común para mejorar la calidad de vida de estas personas, proporcionando las ayudas necesarias para que puedan tener las mismas oportunidades que los demás.

Cuando usted mira a una persona con ojos de pena, esa persona se derrumba. Por el contrario, si ve que una persona está intentando algo y usted le anima, esa persona se viene arriba. Es importante que la gente no tenga sentimiento de lástima "¡pobrecito, mira lo que le ha pasado!" Aliéntele a que consiga lo que pretende. ¿Las consecuencias? Le invito a que relea el Apartado primero. Referentes y ejemplos de superación de este libro, se topará con suficientes ejemplos que demuestran la natural capacidad del ser humano para descubrirse, adaptarse, reinventarse... reescribir una nueva historia a través del deporte y ser feliz en el intento.

Si queremos construir una sociedad concienciada, tolerante y sensibilizada e incluir a las personas que tienen discapacidad –¿cómo que "incluir"? ¡Ya están incluidas!– hemos de comenzar por cambiar determinadas actitudes, entre ellas eliminar de nuestra mentalidad todos los prejuicios y estereotipos, estigmas que no son más que ideas falsas y sin fundamento. Todas las personas somos mucho más que un simple detalle. En nuestra mano está dar esa muestra de actitud respetuosa hacia la discapacidad. Al aceptar a estas personas tal y como son les facilitamos alcanzar una vida independiente y satisfactoria que les ayudará a sentirse felices, aptos y útiles dentro de la sociedad. Pensemos que no son ellas quienes se han de adaptar a la estructura social sino, al contrario, es el entorno social que ha de dar respuesta a sus necesidades ya que es la sociedad quien pone las barreras, no lo olvidemos.

¿No son ustedes de mi misma opinión al ver la diversidad

como una realidad incuestionable puede enriquecer nuestras vidas? Las diferencias son un hecho natural. Dirigirse a una persona con discapacidad es tan sencillo como hacerlo con cualquiera otra. Debemos evitar que las personas con discapacidad se sientan más especiales de lo que ya son, cuando les tratamos de manera diferente sin ser necesario. Hablamos con la persona, no con la discapacidad, estarán de acuerdo conmigo, ¿no?

La diversidad funcional es un aspecto que cada día está más presente en nuestra sociedad y como no, en el deporte. Desde aquí animo a que nos demos una oportunidad para el análisis, la reflexión, la concienciación y la apertura de miras hacia nuevos horizontes, necesarios para conseguir que toda esta acción se transforme en la realidad del deporte. Apostar por la inclusión de personas con diversidad funcional en nuestras prácticas ya no es un tópico sino una oportunidad para ofrecer un aprendizaje mucho más significativo, más profundo y más igualitario. Cuando entiende que una persona, además de tener derechos tiene deberes, le está considerando un igual a usted. Si sólo tiene derechos y le considera "pobrecito", no hace falta exigirle deberes, de alguna forma le está convirtiendo en una persona débil, vulnerable, o una persona que no cuenta.

Toda una vida

Tras toda una vida aprendiendo de personas **(DIS)CAPACES**, mi experiencia me sugiere que la mejor manera de darse cuenta de la necesidad del cambio es probándolo, es intervenir para demostrar las ventajas de la práctica deportiva, trabajando conjuntamente con todos los agentes. Con la disponibilidad de los datos extraídos de las opiniones reflejadas en este documento se ha podido cerrar este estudio que compendia una información amplia y rigurosa acerca de las actividades físicas y deportivas adaptadas e inclusivas de Illes Balears. Dicha investigación ha necesitado cuatro años de trabajo y está

elaborado para ofrecer una perspectiva lo más completa y diversa posible con el único fin de aproximarnos a la realidad. Todo ha sido posible gracias a muchas personas a quienes, aunque sólo fuera por cuanto y tan diversa gente ha aportado en este estudio, lo mínimo que puedo hacer es expresarles gratitud, prestarles mi atención y escuchar su opinión, tomarla y mostrarla, para el provecho de todos.

Una de las cualidades que más valoro es la curiosidad. Considero que ser curioso me ha conducido lejos, me ha transportado a diversos escenarios, con los ojos bien abiertos, observando y estudiando con pasión cuanto me he encontrado a mi alrededor. Y cuando has dedicado tanto tiempo en tu vida a observar, estudiar, colaborar, innovar, tantos años por algo en lo que crees de corazón, lo que más honra es compartir lo que uno aprende. ¿De qué sirve si no almacenar tanto conocimiento? He vivido toda una vida al margen de la fama, de las redes sociales —esta función recae sobre otros hombros—, huyendo de todo protagonismo, que no me pertenece. Trabajar en un segundo plano me ha permitido focalizar toda mi atención y dedicación en los auténticos protagonistas de esta obra. A los restos de mi ego les di sepultura allá por septiembre de 1999 —fecha de mi primer, de muchos, Camino de Santiago—. Llegó el momento de compartir con todos ustedes mis "apuntes finales". He aquí toda una declaración de intenciones.

Es muy importante y necesario reflexionar sobre cada uno de los temas abordados, y que se compartan las experiencias en este campo y las lecciones aprendidas, para que lleguen al mayor número de personas posible y en ambiente normalizado. En definitiva, ayudar a otros a tener igualdad de oportunidades y condiciones. Nadie, en toda la Historia de la Humanidad, ha conseguido ni consigue ni conseguirá hacer nada por sí sólo, únicamente. Es imposible. Siempre que alcanzamos a cumplir sueños en nuestra vida ha sido gracias al apoyo, refuerzo y colaboración de otros. Lamento profundamente que haya gente que perciba a las personas con diversidad funcio-

nal como individuos limitados porque eso va a restringir y condicionar aquello que serán capaces de lograr en la vida. Si he aprendido algo es que la confusión y la injusticia no nos cieguen ni indignen tanto que pasemos a formar parte del problema. La comprensión, la compasión, la empatía, la bondad y el amor son las únicas ideas realmente revolucionarias. Si las ponemos en peligro nos convertimos en aquello que odiamos. Y perdemos nuestro humanismo.

El mundo evoluciona constantemente. Y nosotros debemos adaptarnos a esos cambios con el mundo. Esta transformación en la vida es automática, el progreso no. Éste último hay que trabajarlo. Dichos cambios dan dos alternativas: adaptarte, esto es, ir un paso por detrás de la transformación, o ser parte del cambio, aportando nuestro grano de arena. ¿Quién me acompaña en ser parte del cambio?

Bien es cierto que nadie consigue hacer cosas esperando que se las hagan, el desafío está en plantear un reto a cada individuo dado el gran abanico de capacidades que existen. Al Deporte no le importa quién eres, si bien todos pueden tomar parte de él. El reconocimiento y validación de logros son indispensables para sentirnos parte de un grupo, incluidos. Hay que dedicar tiempo a cultivar la empatía y la tolerancia. La actividad físico-deportiva inclusiva es un paso hacia un modelo de sociedad en pos de la accesibilidad universal, sin limitaciones y diseñada para todos. Para crear este tipo de entornos requiere de todos los agentes implicados en la intervención sociodeportiva una mentalidad abierta, que responda de manera ajustada a las necesidades, las inquietudes y las expectativas de los participantes. Se antoja imprescindible poner todos los medios posibles para una actualización constante, que dichos agentes asumamos nuestras capacidades y conocimientos y ponerlos a disposición del resto. Es un proyecto común en el cual debemos preguntarnos cada uno ¿qué podemos hacer por él? No derrochemos nuestra energía envidiando las habilidades de los demás sino más bien perfeccionemos

las nuestras propias. Considero que no se trata de alardear ni sacar a relucir títulos formativos, cargos políticos, rangos empresariales, categorías profesionales, status sociales... Con eso no es suficiente. Eso nos define la posición que ocupamos en la comunidad pero, seamos honestos, no responde a la cuestión ¿qué podemos hacer? Hablo de valores, emociones que sentimos que nos ayudan a tomar decisiones y pensar que estamos en lo correcto. Cada reto exige crecer. La respuesta más grandiosa que se me ocurre está en aprender lecciones de nuestras experiencias, que transformemos nuestra personalidad, habilidades y capacidades, que pasemos a la acción si queremos repercusión: podemos y debemos permitir dar la oportunidad para la práctica físico-deportiva y fomentar, animar, ayudar, apoyar y acompañar para que cualquier persona la aproveche. La inclusión es explotar cada uno de los talentos, es para Todos y no sólo para grupos específicos. La inclusión no es aceptar las minorías sino dar la bienvenida a la diversidad. Si de verdad queremos gestionar de forma satisfactoria la diversidad existente para alcanzar una sociedad inclusiva implica visibilizar esa heterogeneidad ya que de no hacerlo la comunidad no es consciente de las necesidades de la persona y no crea actividades, servicios, medios para cubrirlas. Tampoco se desarrollan políticas, públicas o privadas, de inclusión. Por lo tanto, propongamos la creación de espacios, físicos y de actividades, compartidos y de encuentro con el resto de la comunidad. El deporte nos brinda eso, una oportunidad inmejorable para la inclusión.

Mi propuesta no es la de diseñar programas deportivos para "ellos", distintos, específicos o especiales, sino que hablamos de DEPORTE PARA TODOS haciendo efectivo los principios universales de Integración y Normalización bajo el lema "Yo soy como tú, me siento uno más". Y esto no es opcional.

Analizando el hecho de que exista un concepto del deporte que hable de *adaptaciones* es una de las muchas muestras que la sociedad todavía no está suficientemente concienciada. Las

personas con discapacidad son personas con los mismos derechos; son ciudadanos con los mismos intereses y con las mismas ganas de hacer deporte y actividad física que cualquier otra ciudadano, tanto sea para competir, para relacionarse, por el mantenimiento de la salud, para divertirse, etc. La vida, simplemente, les brinda una oportunidad... diferente.

Así como en nuestra sociedad no hacemos distinción entre deportes para mujeres y deportes para hombres, o deportes para gente con estatura alta o deportes para gente obesa, etc. resulta incoherente hacer referencia a deporte para personas con discapacidad, partiendo del punto de vista de que cualquier persona es diferente, con unas capacidades y habilidades y con unas limitaciones. La heterogeneidad es un aspecto enriquecedor de la sociedad y la discapacidad se verá reflejada en una persona cuando ésta no reciba los apoyos necesarios para tener una vida normalizada, y no con las diferencias a nivel físico, psicológico o social.

Si bien es cierto que en la sociedad se habla de deporte para la tercera edad, deporte para bebés, etc., pero en este caso se toma el criterio como la edad para hacer programas que se aproximen a los intereses de las diferentes personas atendiendo a su etapa evolutiva, y no un criterio como las diferencias personales ni a programas etiquetados bajo la palabra "discapacidad".

Ahora bien, es de justicia confirmar el hecho de que haya un apartado específico (deporte adaptado) para abordar esta situación, puede resultar positivo, desde el punto de vista que denota una inquietud social, una preocupación por querer ofrecer programas adaptados a las necesidades de las personas con discapacidad y para ofrecer todo un abanico de ofertas deportivas. Ésta se puede considerar como un pequeño paso para un largo camino que queda por recorrer. Hablo de igualdad de oportunidades, de derechos, de condiciones, de justicia, de ética, cualquier individuo debe tener derecho a una educación física de calidad, independientemente de las diferencias de cada persona. De este modo, un hito clave en

cualquier sociedad sería que las personas con discapacidad pudieran acceder a cualquier tipo de oferta deportiva.

Aunque las conclusiones definitivas y realmente efectivas de este profundo análisis de la realidad de la sociedad ibicenca y balear se debatirán y hallarán en los foros adecuados y encuentros destinados a tal fin, yo me adelanto a realizar una primera y rápida visualización. Puede que sea una perspectiva relativa, subjetiva, un tanto distorsionada, y me pueda el ansia y las ganas de encontrarme, y cito textualmente, "una sociedad con un sistema deportivo más profesionalizado, con mayor especialización y que trabaje y evolucione hacia una mejor calidad de intervención de colectivos vulnerables, una sociedad equilibrada, justa, segura y normalizada". Por cierto, todo esto entrecomillado que acabo de apuntar está plasmado en la rutilante Ley del Deporte (Ley 39/2022, de 30 de diciembre) y publicado en el Boletín Oficial del Estado num. 314 de 31 de diciembre de 2022.

Es cuanto menos curioso que el informe elaborado por el Consejo Económico y Social entre los años 2007 y 2008 *dictamen 14/2009 CES* acerca del Deporte en Illes Balears y presentado en 2009 sentencie conclusiones que hoy estarían aún vigentes coincidiendo plenamente con la realidad actual. En este contexto nos encontramos en Ibiza y otros lugares de nuestra Comunidad de las Illes Balears. A grandes pinceladas, considero una serie de puntos donde se debería intervenir para poner un razonable y eficiente orden a la situación que vivimos. Esta normalización vendría dada mediante la coordinación entre todas las áreas de intervención: instituciones públicas, federaciones y clubs deportivos, entidades y organismos sociales, departamentos de Educación Física de la comunidad educativa, las familias y las propias personas con discapacidad. Según lo vivido y experimentado en mi trayectoria y dedicación se me antoja difícil pero no imposible.

Los temas generales que propondría tratar para alcanzar

esta coordinación serían:

- unificación de criterios y objetivos comunes –que los hay, y más de lo que nos imaginamos– en el ámbito de la actividad física y deportiva en relación a la discapacidad.
- planificación de actividades y programas deportivos adaptados e inclusivos.
- consenso en tema de subvenciones y ayudas económicas en función de las necesidades (demanda) y las oportunidades (oferta) reales.
- estudio de la oferta existente, en cuanto a actividades, recursos humanos y materiales disponibles e infraestructuras accesibles y adaptadas; acciones formativas básicas y específicas para los técnicos deportivos, profesorado de Educación Física, como base estructural de los recursos humanos hacia las actividades inclusivas.
- promoción y fomento del voluntariado, de la concienciación y la sensibilización ciudadana –infancia, adolescencia y juventud, sobre todo– hacia la diversidad, el deporte para todos, los programas y proyectos inclusivos, etc.

Un posible primer paso para encontrar soluciones sería la creación de un enlace con el fin de ser el altavoz de las personas con discapacidad y el canalizador de los servicios deportivos. Esa conexión debería ser un organismo, comité, entidad o plataforma, sin ánimo de lucro, autónoma e independiente de cualquier poder público y privado, con una representación de las personas más capacitadas, que más conocen y con más experiencia acerca del deporte y la discapacidad en Ibiza –me complace la idea de crear embajadores o expertos en deporte y discapacidad–. A mi entender, éstos deben ser personas proactivas, que sepan escuchar, voluntariosas y responsables. A bote pronto, se me ocurre un puñado de ellas, perfectas candidatas a formar parte de este selecto equipo para desarrollar la misión de ser portador de la voz del colectivo. Se trataría, en definitiva, de un nexo de unión entre las familias y las personas con discapacidad (demanda de oportunidades y servicios) y las federaciones deportivas, clubs y entidades deportivas (prestación de servicios) con el amparo y respaldo de las instituciones públicas (elemento facilitador y de fomento).

Teniendo en cuenta estas premisas –y otras tantas que se aporten– para establecer puentes entre todas las áreas de intervención la mejora de la situación actual está garantizada. No se trata de hallar una solución milagrosa y rápida, una pastilla maravillosa, una pócima mágica que arregle todos los problemas inmediatamente sino más bien hemos de apostar por hacer las cosas de forma eficiente, creando e implementando fórmulas que optimicen lo que se nos da bien hacer a cada uno y lo que tenemos al alcance, beneficiarse de los recursos disponibles e instaurar nuevos, para ir progresando día a día. Un reto más que asumible... si coinciden voluntad e interés.

Los aspectos en los que estimo se debe centrar la atención para avanzar hacia una auténtica inclusión de las personas con discapacidad en el ámbito físico-deportivo podrían ser:

- **Competencia del personal.** Se debe promover la regulación laboral de los profesionales que trabajan con las personas con discapacidad, desde el punto de vista deportivo y de ocio. El hecho de que muchas actividades funcionen con voluntariado puede ser, desde el punto de vista social muy positivo, pero desde el punto de vista normalizador puede resultar discriminatorio.
- **Formación de los recursos humanos.** Se debe impulsar la formación específica al detectarse una necesidad de conocimientos especializados a los profesionales del deporte hacia la atención a la diversidad. La sociedad no es homogénea, sino variada, y es una cuestión ética y de justicia el hecho de que cualquier persona pueda tener la oportunidad de practicar el deporte o actividad física que más le interese.
- **Atención individualizada.** Se debe conseguir aumentar progresivamente la oferta deportiva dirigida a las personas con discapacidad, adecuada a las características del individuo y tendiendo hacia una oferta

generalizada que contemple la plena participación. Esto requiere información previa del participante, buen análisis de las condiciones, un ajuste apropiado del planteamiento didáctico y de la metodología (materiales, seguridad, técnicas de guía, etc), y la adecuación de los distintos elementos de las actividades a las circunstancias de la persona para que tenga la oportunidad de participar en un ambiente normalizado.

- Comunicación efectiva. Utilizando los sistemas y estrategias de transmisión que permitan que el mensaje sea comprendido por todas las personas.
- Recursos adecuados. Me refiero a facilitar los elementos de apoyo necesarios, garantizar la accesibilidad universal de los espacios y las actividades, eliminando barreras físicas, sensoriales, psicológicas y sociales, así como aplicar la normativa vigente para posibilitar que una persona sea diferente –como lo somos todos–, pero que no se sienta discapacitada. Asimismo, mejorar la información sobre la oferta, iniciativas, utilización de recursos y opciones deportivas adaptadas o inclusivas disponibles en el entorno comunitario.
- Satisfacción y mejora de las personas participantes. Contemplar y equiparar al mismo nivel de importancia y participación del deporte para personas con discapacidad que el deporte ordinario y ofrecer oportunidades de éxito a todas las personas. El desempeño de distintas funciones en las tareas y actividades motiva a la participación y amplía el repertorio de intereses. Deben ser pieza activa del grupo del que forman parte, expresando su opinión como el resto y desempeñando diversas funciones que se ajusten a sus habilidades y capacidades.
- Visibilización. Contribuir, a través de campañas de comunicación y sensibilización, a difundir el deporte

de las personas en situación de discapacidad como un derecho, así como sus capacidades y su afición por la práctica deportiva, los beneficios que les aporta la actividad física y deportiva, y la particular contribución de estas personas a los valores propios del deporte: superación, esfuerzo, autonomía personal, inclusión social, etc.

- Todos juntos de la mano. Favorecer una mejor coordinación, conocimiento e intercambio de buenas prácticas e iniciativas desarrolladas por las Administraciones Públicas, Organismos deportivos y entidades del Tercer Sector para orientar, facilitar e impulsar la diversificación en respuestas y opciones de práctica deportiva entre las personas con discapacidad. Así en aspectos como la oferta de actividades deportivas, marcos de colaboración y alianzas con recursos del entorno comunitario, fuentes de financiación, etc. Entiendo que nos vamos preparando cada vez mejor y que debemos seguir haciéndolo para que todos nos sintamos incluidos. Nuestra pugna no está en la queja de lo que falta por hacer, sino en seguir construyendo.

Aprovecho la oportunidad que se me brinda para lanzar un llamamiento para animar a:

- Las asociaciones y entidades sociales, a que promuevan el deporte como terapia saludable a todas las personas usuarias.
- Las federaciones deportivas, y sobre todo a las representantes del deporte adaptado, a que promuevan a sus técnicos, entrenadores, monitores para que se capaciten formativamente en materias específicas del entorno de la discapacidad en relación a la modalidad deportiva que tengan competencia. Sin rehuir del espíritu competitivo, animo también a

que fomenten y potencien el aprovechamiento del ejercicio físico recreativo, por diversión y mejora de la salud.

- El tejido empresarial y comercial para que sigan colaborando con su esfuerzo en labores de mecenazgo para el fomento y promoción de la actividad deportiva adaptada e inclusiva.
- Los centros educativos, y en especial a los profesores/educadores de Educación Física, para que la adaptación de las sesiones de Educación Física sea una realidad cotidiana y de este modo los alumnos, sin distinción, tengan posibilidades y oportunidades.
- Los clubs deportivos, para que tengan iniciativas inclusivas e impulsen la creación de secciones internas de deporte adaptado e inclusivo.
- Las instituciones y organismos públicos para que, en coordinación y asesoramiento experto de las personas, entidades, clubes y federaciones que conocen en profundidad la realidad del deporte y la discapacidad, estén muy atentas a lo que acontece a su alrededor. En ámbitos tan específicos y definidos del deporte, como es el caso del deporte adaptado, la forma más sencilla de tener éxito es dar en el clavo con lo que realmente hace falta, saber las necesidades que existen. Adecuar una idea general del deporte a un colectivo particular requiere conocer la realidad para garantizar el éxito. Impulsen, refuercen, aseguren y consoliden iniciativas y sectores de actividad física y deportiva adaptada e inclusiva con y para grupos de personas con diversidad funcional. Ya existen proyectos e iniciativas nacionales y autonómicos que avalan y fomentan el deporte base para personas con discapacidad: Mesa del Deporte Inclusivo (Consejo Superior de Deportes), Promesas Paralímpicas (Comité Paralímpico Español), Federaciones territoriales, etc.

- Los profesionales de la medicina (psicólogos, psiquiatras, psicopedagogos, logopedas, fisioterapeutas, etc., etc.) para que apoyen y respalden la actividad y ejercicio físicos, recreativos y deportivos como terapia saludable, con grandes beneficios sobre la calidad de vida de los afectados.
- Las familias, amigos y entorno cercano de las personas con diversidad funcional, para que continúen siendo constantes en el apoyo a las personas que presenten alguna dificultad. Ustedes son piedra angular del sistema donde reside gran parte de la ayuda, los consejos, el ánimo y la motivación sobre el colectivo afectado. Por ello, es muy necesario que alguien con conocimiento de este tema contacte con la administración y exponga exactamente lo que necesita el colectivo, de forma clara y concreta. Las instituciones tienen capacidad de reacción ante eso. La iniciativa debería ser desde el grupo interesado y respaldada sobre las instituciones públicas.

Considero fundamental preservar una comunicación asertiva con las familias para transmitirles la importancia de la Educación Física y la práctica regular deportiva, explicando las estrategias de aprendizaje y consensuarlas a través de planes individualizados. Otra posible solución, en cuanto al desconocimiento de este campo por parte de las familias, puede ser ofrecerles sesiones abiertas para presenciar in situ el desarrollo de las mismas.

Y por último, y no menos importante, desde estas líneas animo a toda persona que tenga inconvenientes en sus aptitudes que se crea capaz de llegar más lejos, de superarse. Demuestren que valen, que pueden y que quieren. Aunque hay que reconocer que existe una gran brecha que diferencia al deporte adaptado e inclusivo del convencional, apoyo jamás les faltará. Oportunidades para paliar los déficits derivados de una situación de desventaja, tampoco. Iníciense en la práctica

deportiva o en la actividad física, la que más le guste, no importa cual sea, cualquiera es idónea. Hay mucho donde elegir. Sin lugar a dudas, se lo merecen. Ustedes ofrecen la visión más sincera de la vida, más espontánea, menos reflexiva, más amable, más generosa y menos irritada. Prueben, disfruten, diviértanse, apasionense. Vayan con amigos, con la familia... ¡Todos serán bienvenidos! El éxito no es cumplir sueños sino guiar la situación en la dirección correcta... y los sueños le vendrán. Pueden estar seguros. ¡Sí, amigos! Son **(DIS)CAPACES** y el deporte está al alcance de todos ustedes.

Postrera reflexión

Según los datos de *Paralímpicos, una carrera de obstáculos*, estudio independiente sobre la situación del deporte paralímpico en España, publicado por CaixaBank y 2Playbook en 2022, en España hay 14.000 deportistas federados, lo que supone un 23'6 % más desde la cita paralímpica de Rio de Janeiro 2016. Aún así, se trata que sólo el 0,3 % de las personas con discapacidad están inscritas a una federación deportiva. Hacer accesible la práctica de ejercicio físico es primordial para que cada vez más personas con discapacidad vean el deporte como una opción de desarrollo y salud así como una historia de esfuerzo, sacrificio, superación y optimismo.

Está fuera de toda discusión que cada miembro de una colectividad aportamos lo que humilde y honestamente estamos capacitados para desempeñar, seamos docentes, entrenadores, padres, políticos, arquitectos... Y creo firmemente que lo más coherente es que cada uno desarrolle al máximo su talento y capacidad haciendo lo que sepa, pueda, agrade y satisfaga. En realidad, **TODOS** somos un gran equipo en la Humanidad. Compartir nuestras experiencias ha de ser el gran objetivo de **TODOS** y ponerlo al servicio de los demás, por el bien de nuestra comunidad. Sin lugar a dudas, tenemos a nuestra disposición de cuantas herramientas precisamos para las acciones planificadas, preventivas o restauradoras, es decir, enseñar, entrenar, educar, organizar, gobernar... O lo

que es lo mismo, proporcionar soluciones, generar oportunidades, en pos de la plena participación. Como muy acertadamente observa el autor norteamericano Zig Ziglar "vivamos el presente como único momento que puede cambiar el futuro y mejorar el pasado". Lo más maravilloso que nos puede pasar con la educación físico-deportiva es contar con la posibilidad de compartirlo con los demás. Desconozco cuántas personas con diversidad funcional hoy se convertirán en deportistas paralímpicos mañana o simplemente cuántos realizarán ejercicio físico alguna vez. Al igual que los profesores de Matemáticas enseñan su asignatura sin pensar en cuántos alumnos serán ingenieros, los profes de Lengua enseñan a leer y escribir sin pensar que todos sus alumnos serán novelistas. Por ellos, pongámonos todos manos a la obra, al mismo nivel, enseñemos, entrenemos, eduquemos, organicemos y gobernemos a estos colectivos, hagamos sentirles parte de un grupo, parte de la sociedad, que tomen consciencia sobre sí mismos, que se respeten más, que tengan la autoconfianza necesaria para enfrentarse por lo que necesitan, que se vean como posibilidad y no como problema. Eso significa que para que nos vaya bien a nosotros como individuos tiene que irle bien a la sociedad. Y lo que a la comunidad le va bien también nos irá bien a nosotros. Debemos compartir y ser solidarios con todos porque es la única fórmula de éxito. Vamos a obtener todo lo que queremos en la vida, si ayudamos a otras personas a conseguir lo que quieren. Seamos honestos, responsables y así alcanzaremos el propósito. Cada cual somos provechosos en algo, eso nos hace valiosos. Además, juntos descubrimos lo mejor de cada uno, la "perla", como me dijo un gran profesor que tuve. No temamos ser grandes, de crecer, pues ello inspirará a otros. Sólo es cuestión de tiempo, no importa cuanto lleve el proceso. Demos todo de nosotros mismos, todo cuanto seamos capaces de aportar, sin subestimar a nadie. Hay aún un largo camino que recorrer. Viviendo el presente como único momento para cambiar el futuro y mejorar el pasado, todo es posible. ¡Sí, se puede ser **(DIS)CAPAZ** de todo!

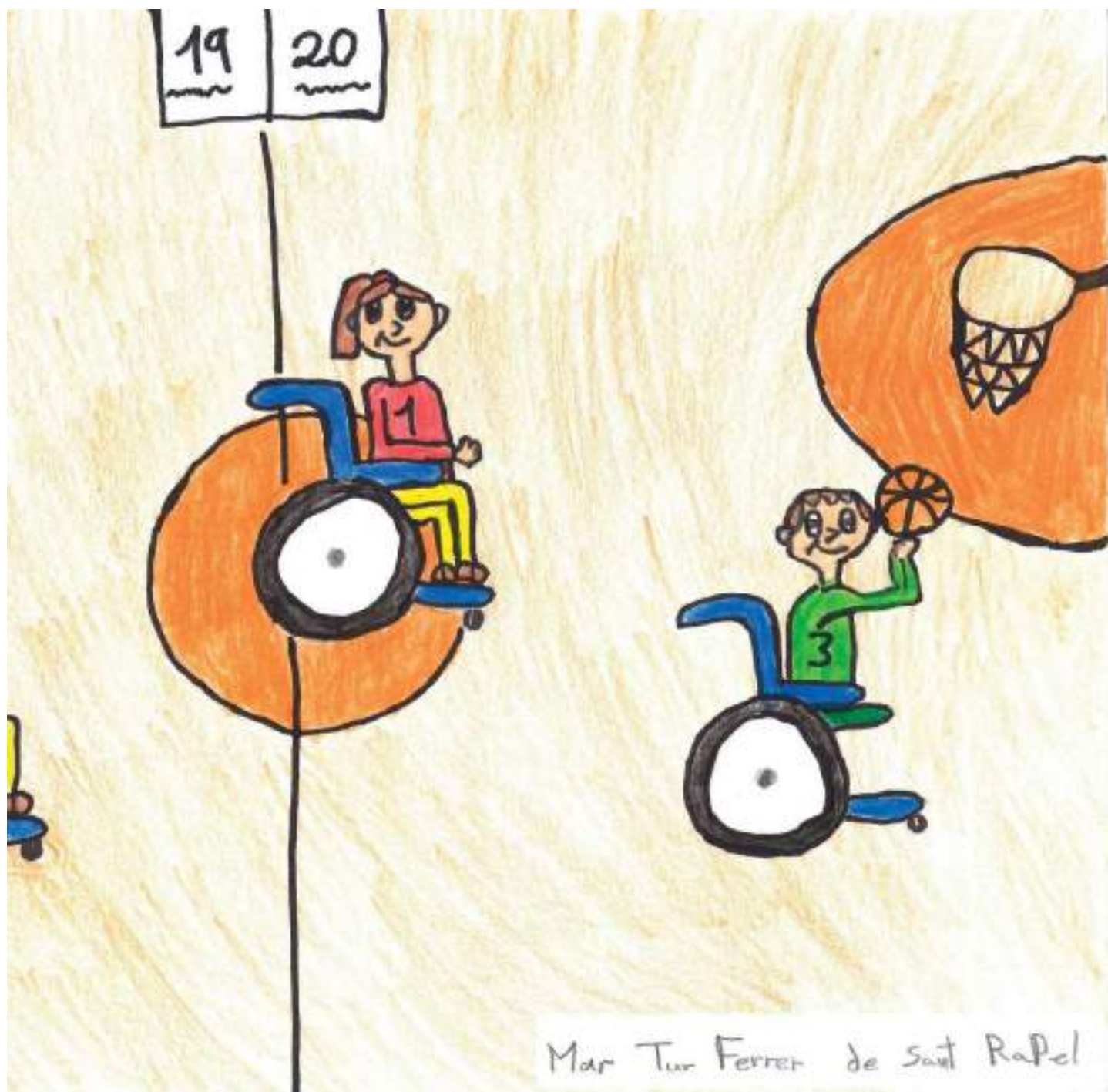
Estimado lector, ésta es mi realidad, la que percibo, la que siento. También es el reflejo de 299 miradas más, con sus opiniones diseminadas a lo largo y ancho de esta obra, cuyos actores principales han intervenido en su consecución. Personas como usted, como yo: narran su verdadera y auténtica realidad a través de testimonios directos. En definitiva y en resumen, entre todos damos crédito de así somos y así estamos, ésta es **LA REALIDAD**. ¿Cómo concebiremos la situación a partir de ahora? El filósofo griego Epicteto (años 55-135), de la escuela estoica, afirmaba: *No puedes volver atrás y cambiar el principio, pero puedes comenzar donde estás y cambiar el final*.

En algún lugar escuché a alguien decir que "con los ojos que miremos a nuestros hijos así los va a mirar el mundo". Debemos ser y actuar como una sociedad feliz, justa e inclusiva, y no deberíamos reñir y rivalizar tanto por serlo. Creo que la felicidad es la única y verdadera fórmula de integración. La única que tiene sentido y por la que, sincera y honestamente, vale la pena un esfuerzo.

"JUGAR"

ILUSTRACIÓN DE MAR TUR, 11 AÑOS, CEIP SANT RAFAEL





Mar Tur Ferrer de Sant Ràfel

«No puedo negar que mi discapacidad visual
me ha hecho ver el mundo mucho más allá
de lo que imaginaba antes»

(Ángela Carolina Poeta, escritora y poeta ciega, Chile, 1979)

APARTADO DÉCIMO

Referencias y bibliografía

Comités y Federaciones oficiales nacionales

Comité Paralímpico Español: <http://www.paralimpicos.es>

Consejo Superior de Deportes (CSD): <http://www.csd.gob.es>

Federación Española de Deportes para Ciegos (FDEC): <http://www.fedces/>

Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FDDF): <http://www.feddf.es/>

Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI): <http://www.feddi.org/>

Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Lesión Cerebral (FEDPC): <http://www.fedpc.org/>

Federación Española de Deportes para Sordos (FEDS): <http://www.feds.es>

Real Federación Española de Ciclismo (RFEC): <http://www.rfec.com/>

Real Federación Hípica Española (RFHE): <http://www.rfhe.com/>

Real Federación Española de Piragüismo (RFEP): <http://www.rfep.es/>

Federación Española de Remo: <http://www.federemo.org>

Real Federación Española de Tenis (RFET): <http://www.rfet.es/>
Real Federación Española de Tiro con Arco (RFETA): <http://www.federarco.es/>
Federación Española de Triatlón (FETRI): <http://www.triatlon.org/>
Real Federación Española de Vela (RFEV): <http://www.rfev.es>
Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME): <http://www.fedme.es>
Federación Española de Actividades Subacuáticas (FEDAS): <http://www.fedas.es>
Real Federación Española de Tenis de Mesa (RFETM): <http://www.rfetm.com/>
Real Federación Aeronáutica Española: <http://www.rfae.org>

Comités y Federaciones oficiales Internacionales

Comité Paralímpico Internacional: <http://www.paralympic.org>
Special Olympics: <http://www.specialolympics.es>
Federación Internacional de Deportes para Ciegos. International Blind Sports Federation (IBSA): <http://www.ibsasport.org/>
Federación Internacional de Deportes en Silla de Ruedas y de Amputados. International Wheelchair & Amputee Sports Federation (IWAS): <http://www.iwasf.com>
Asociación Internacional de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral (CIPISRA): <http://cpisra.org/main/>
Federación Internacional de Ciclismo. Union Cycliste Internationale (UCI): <http://www.uci.ch/>
Federación Internacional de Hípica. Fédération Equestre Internationale (FEI): <http://www.fei.org/>
Federación Internacional de Piragüismo. International Canoe Federation: <http://www.canoeicf.com/icf/>
Federación Internacional de Remo. World Rowing: <http://www.worldrowing.com/>
Federación Internacional de Tenis. International Tennis Federation (ITF): <http://www.itftennis.com>
Federación Internacional Tenis de Mesa. International Table Tennis Federation: <http://www.ittf.com/>
Federación Internacional de Tiro con Arco. World Archery: <http://www.archery.org/>
Federación Internacional Triatlón. International Triathlon Union (ITU): <http://www.triathlon.org/>
Federación Internacional de Vela. International Sailing Federation: <http://www.sailing.org/>

Otros organismos y entidades nacionales

Adaptado: <http://www.adaptado.es/category/s4-tiempo-libre/c17-deportes/>
CEDI Cátedra deporte inclusivo: <http://www.deporteinclusivo.com>
Direcció General d'Esports i Joventut: <http://www.caib.es/govern/organigrama/area.do?lang=ca&coduo=195>
Deporte adaptado: <http://www.dxtadaptado.com>
Discapnet: <http://www.discapnet.es/ocio/deportes/deporte-adaptado>
Fundación AFIM: <http://www.fundacionafim.org>
Fundación Deporte y Desafío: <http://www.deporteydesafio.com>

Fundación Deporte Sin Barreras: <http://www.deportesinbarreras.org>
 Fundación Deporte Solidario: <http://www.fdeportesolidario.es>
 Fundación para el Fomento del Desarrollo y la Integración: <http://www.fundacionfdi.org>
 Fundació per a l'Esport Balear (FEB): <http://www.fundacioesportbalear.es/>
 Fundación ONCE: <http://www.fundaciononce.es>
 Fundación También: <http://www.tambien.org>
 Paradeportes: <http://www.paradeportes.com>
 Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte: <http://www.planamasd.es>
 Vidas insuperables: <http://www.vidasinsuperables.com/categoria/deportes/>

Referencias bibliográficas

- Antón, J.A., Lluch, X. y Rodas M.A. *Educación desde el interculturalismo*. Amarú (Salamanca, 1995)
 Arnold, S. y otros. *La Educación Física en las Enseñanzas Medias. Teoría y práctica*. Paidotribo (Barcelona, 1985)
 Arráez, J.M. *Teoría y praxis de las adaptaciones curriculares en la educación física. Un programa de intervención motriz aplicado en la educación primaria*. Aljibe (Málaga, 1998)
 Arráez, J.M. *¿Puedo jugar yo? El juego modificado. Propuesta para la integración de niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Proyecto Sur (Granada, 2000)
 Bautista, R. *Necesidades educativas especiales*. Aljibe (Málaga, 1993)
 Bernal, J. *Juegos y actividades adaptadas*. Gymnos (Madrid, 2001)
 Burns, I. y Gunn, P. *El síndrome de Down. Estimulación y actividad motora*. Salvat (Barcelona, 1995)
 Comité Paralímpico Español. *Estándar internacional para las deficiencias elegibles*. CPE (Madrid, 2016)
 Consejo Económico y Social. *La situación de las personas con discapacidad en España (informe 4/2003)*. CES (Madrid, 2004)
 Devís, J. *Actividad física, deporte y salud*. INDE (Barcelona, 2000)
 Devís, J. y Peiró, C. *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. INDE (Barcelona, 1992)
 Díaz, A. *El Deporte en Educación Primaria*. DM (Murcia, 1996)
 Escribá, A. *Síndrome de Down. Propuestas de intervención*. Gymnos (Madrid, 2002)
 Gallardo, M.V. y Salvador, M.L. *Discapacidad motórica. Aspectos psicoevolutivos y educativos*. Aljibe (Málaga, 1994)
 Garaigordobil, M. *Juegos cooperativos y socialización en el aula*. Seco Olea (Madrid, 1992)
 García de Mingo, J.A. *Actividades físicas y deporte para minusválidos*. Campomanes (Madrid, 1992)
 Giménez, F.J., Sáenz-López, P. y Díaz, M. *Educación a través del deporte*. Universidad de Huelva (Huelva, 2005)
 Giné, C. *Trastorns del desenvolupament i necessitats educatives especials*. UOC (Barcelona, 1997)
 Giralt, E. *Juegos sin barreras: para niños con o sin dificultades motrices*. Federación ECOM (Barcelona, 1992)
 Gomendio, M. *Educación física para la integración de niños con necesidades educativas especiales*. Gymnos (Madrid, 2000)
 Hernández, R., Oriol, J., Montesinos, M.A. y Sánchez, O. *Manual de valoración y clasificación*. FEDMF (Barcelona, 1990)
 Huizinga, J. *Homo Ludens*. Alianza (Madrid, 1990)

- IMSERSO. *II Plan de acción para las personas con discapacidad 2003-2007*. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales (Madrid, 2003)
- Ley 13/1982, de 7 de abril, de Integración Social de los Minusválidos (BOE num. 103, de 30 de abril de 1982)
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia (BOE num. 299, de 15 de diciembre de 2006)
- Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de Igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad (BOE num. 289, de 3 de diciembre de 2003)
- Linares, P.L. *Fundamentos de la Educación Especial*. Servicio de Publicaciones de Universidad de Granada (Granada, 1993)
- Linares, P.L. y Arráez, J.M. *Motricidad y necesidades especiales*. AEMNE/proyecto Sur (Granada, 1999)
- Linaza, J.L. *Jugar y Aprender*. Alhambra (Madrid, 1991)
- Martín Sánchez, F. y Martín Vicente, F. *Educación Física y deportes para minusválidos psíquicos*. Gymnos (Madrid, 1988)
- Martínez, C. y González, Y. *Actividades físico-deportivas para la inclusión social*. Altamar (Barcelona, 2020)
- Maza, G. *Deporte, actividad física e inclusión social. Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas*. CSD (Madrid, 2011)
- Medina, D.G. *Guía de deportes de discapacitados*. CSD y Grupo Recoletos (Madrid, 2003)
- Mendoza, N. *Proyecto docente para perfil de deporte y actividad física adaptada*. Universidad de Castilla la Mancha (Toledo, 2001)
- Mendoza, N. *Propuestas prácticas de educación física inclusiva para la etapa de secundaria*. Inde (Barcelona, 2009)
- Ministerio de Cultura y Deporte. *Anuario de estadísticas deportivas 2019*. Secretaría General Técnica del Ministerio de Cultura y Deporte (Madrid, 2019)
- Molina, S. *Deficiencia mental. Aspectos psicoevolutivos y educativos*. Aljibe (Málaga, 1999)
- Palastanga, N. *Anatomía y movimiento humano. Estructura y funcionamiento*. Paidotribo (Barcelona, 2000)
- Parlebas, P. *Actividades Físicas y Educación Motriz*. EPS (Paris, 1977)
- Pérez, J. y otros. *El Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI): investigación aplicada, formación y promoción deportiva para personas con discapacidad en acción*. DDxt-e Revista Andaluza de Documentación sobre el Deporte, nº 4 (Sevilla, 2012)
- Pérez, J.C. *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*. Comité Olímpico Español (Madrid, 1994)
- Puigdemívol, L. *La Educación Especial en la escuela integrada. Una perspectiva hacia la diversidad*. Craó (Barcelona, 1998)
- Puga, M.D. y Abellán, A. *El proceso de discapacidad. Un análisis de la encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estados de salud*. Fundación Pfizer (Madrid, 2004)
- Ramsey Musselwhite, C. *Juegos Adaptados para niños con necesidades especiales*. Ministerio de Asuntos Sociales IMSERSO (Madrid, 1990)
- Ríos, M. *Deportistas sin adjetivos: El deporte y la discapacidad física*. FEDMF (Madrid, 2008)
- Ríos, M. *565 juegos y tareas de iniciación deportiva adaptada a las personas con discapacidad*. Paidotribo (Barcelona, 2015)
- Ríos, M. *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad*. Paidotribo (Barcelona, 2003)
- Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T. y Carol, N. *El juego y los alumnos con discapacidad*. Paidotribo (Barcelona, 2001)
- Ruiz, L. *Animación y discapacidad. La integración en el tiempo libre*. Amarú (Salamanca, 2002)
- Ruiz, L.M. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos (Madrid, 1994)
- Sánchez, A. *Necesidades educativas e intervención psicopedagógica*. PPU (Barcelona, 1993)

- Sánchez, F. *La actividad física orientada hacia la salud*. Biblioteca Nueva (Madrid, 1996)
- Sanz, D. y Reina, R. *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Paidotribo (Barcelona, 2012)
- Tejada, J., Nuviala, A. y Díaz, M. *Actividad física y salud*. Universidad de Huelva Publicaciones (Huelva, 2001)
- Toro, S. y Zarco, J.A. *Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Aljibe (Málaga, 1995)
- Torres, J. y otros. *Las actividades físicas organizadas en Educación Primaria*. Rosillo's (Granada 1994)
- Verdugo, M.A. *Personas con discapacidad. Perspectivas psicopedagógicas y rehabilitadoras*. Siglo XXI (Madrid, 2002)
- Zambrana, J.M. *La Educación Física y los disminuidos físicos*. Alhambra (Madrid, 1986)

«Todo parece imposible hasta que un día lo haces»

Papá, mamá, que en paz descanséis, he cumplido lo que os prometí.

«La vida no es fácil para nadie. Pero ¿qué importa! Hay que perseverar y, sobre todo, tener confianza en uno mismo. Hay que sentirse dotado para realizar alguna cosa, y esa cosa hay que alcanzarla, cueste lo que cueste»
(Marie Curie, física y química polaca, nacionalizada francesa, 1867-1937)

Diversidad en el Deporte: Un Viaje de Superación

El deporte adaptado es mucho más que una actividad física y deportiva. Es una plataforma de superación, inclusión y diversidad, donde cada historia refleja una lucha única, un desafío particular y una victoria personal. Este libro no es simplemente una recopilación de 300 testimonios, sino un viaje colectivo a través de las vidas de aquellos que con coraje y determinación han demostrado que no existen límites cuando el esfuerzo se combina con la pasión.

En sus páginas descubrirá una amplia variedad de historias y experiencias, desde atletas que encontraron en el deporte una nueva razón para vivir, hasta personas que han sido testigos y parte activa de esta transformación. El deporte adaptado no sólo se enfrenta a barreras físicas sino también a las invisibles, aquellas que están en la mente de una sociedad que a veces olvida que el deporte nos pertenece a todos.

Cada testimonio aquí presentado es un reflejo de la riqueza que aporta la diversidad. Cada uno a su manera, nos enseña que la verdadera victoria no está en el podio (medallas en el pecho), sino en la lucha cotidiana por superarse (medallas en el corazón).

Este libro es un homenaje a esa diversidad, a la grandeza de las personas que han hecho del deporte su estándar. Es una visión global y positiva del entorno en búsqueda de opciones, oportunidades y alternativas para fomentar y promover la práctica normalizada e inclusiva del deporte. Es una invitación a todos los lectores a mirar más allá de las limitaciones físicas y entender que el poder del deporte radica en su capacidad de transformar vidas. Incluir no es dejar entrar, es dar la bienvenida al respeto por la diversidad.

La discapacidad es la capacidad de ser extraordinariamente capaz

Vicent Costa