

# FEDDF

## TOKIO 2020

LOS JUEGOS PARALÍMPICOS DE TOKIO ¿CÓMO SERÁN?

## ADESP

EL DEPORTE COMO ACTIVIDAD DE INTERÉS GENERAL

## ACREDITACIONES

LA FEDDF OBTIENE EL SELLO DE LA FUNDACIÓN LEALTAD



# LEGADO PARALÍMPICO

La huella de España en la historia de los Juegos Paralímpicos

LEGADO PARALÍMPICO DEL DEPORTE ESPAÑOL



José Alberto Álvarez  
Presidente FEDDF

Nadie podía imaginar el año que estamos viviendo y como todos los ámbitos de la sociedad se han visto tambaleados por una crisis sanitaria sin precedentes en el último siglo.

El deporte no ha sido ajeno a ella y hemos tenido que formular distintos escenarios para intentar volver a un mínimo de normalidad en el desarrollo de la práctica deportiva.

Costó trabajo, pero, finalmente, el Consejo Superior de Deportes, las Comunidades Autónomas y la Federaciones Españolas, conseguimos llegar a un consenso en torno a un protocolo de actuación para prevenir y controlar la Covid-19 en los entrenamientos y competiciones oficiales de ámbito estatal. Así, nos hemos adaptado a la realidad de cada Federación Autonómica, con las particularidades que las instituciones locales hayan podido incorporar al mismo.

La FEDDF suscribió inicialmente el citado protocolo y, además, elaboró un protocolo reforzado que matizaba ciertos aspectos

relacionados con la práctica deportiva por el colectivo de personas con discapacidad física en las distintas especialidades deportivas contempladas en nuestra Federación.

Hemos apostado por la realización de test rápidos de antígenos para todo participante en competiciones oficiales de la Federación, requiriendo pruebas PCR para los casos positivos, de cara a advertir la presencia de cualquier agente que pudiera ir en contra de la prevención de la Covid-19.

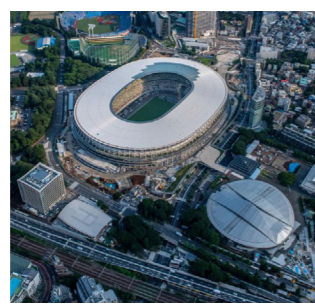
En todo caso, la FEDDF está actuando bajo dos principios básicos: responsabilidad y flexibilidad; responsabilidad para que se cumplan todos los aspectos del protocolo de actuación y, así, podamos garantizar tranquilidad a los distintos estamentos federativos a la hora de competir en nuestros eventos; flexibilidad para atender en cada momento la situación sanitaria general del país, la particular de cada Comunidad Autónoma y la adecuación de calendarios y sedes a los acontecimientos de cada instante.

A nivel personal, añadiría uno más, precaución, mucha precaución para que, entre todos, podamos salir de esta situación y, con independencia de las vacunas venideras, logremos contener la enfermedad como la sociedad desarrollada que somos.





## 06 MODALIDADES: NATACIÓN PARALÍMPICA



## 10 TOKIO 2020: LOS JUEGOS PARALÍMPICOS DE TOKIO ¿CÓMO SERÁN?



## 16 ACREDITACIONES: SELLO DE LA FUNDACIÓN LEALTAD



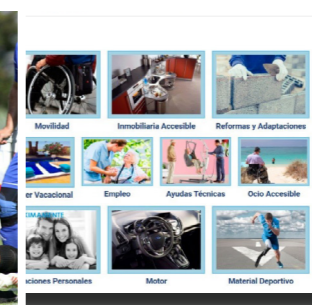
## 18 ADESP: EL DEPORTE COMO ACTIVIDAD DE INTERÉS GENERAL



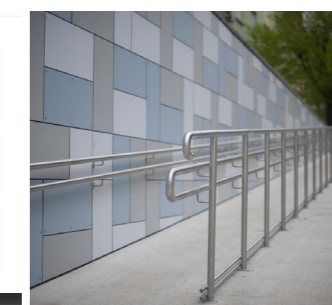
## 24 LEGADO PARALÍMPICO: SIGUIENDO LA HUELLA INDELEBLE DEL DEPORTE ESPAÑOL



## 26 FISIOTERAPIA: VUELTA A LA RUTINA DIARIA



## 30 MERCADAPTADO: PRESENTACIÓN



## 32 ACCESIBILIDAD: ACCESIBILIDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA

### SECCIONES

• Modalidades: Natación adaptada	06
• Tokio 2020: Los Juegos paralímpicos. ¿Cómo serán?	10
• Acreditaciones: La FEDDF obtiene el sello de la Fundación Lealtad	16
• ADESP: El Deporte como actividad de interés general	18
• Legislación: Responsabilidad social y penal derivada del COVID-19	20
• Legado Paralímpico: Siguiendo la huella indeleble del deporte español	24
• Fisioterapia: Vuelta a la rutina diaria	26
• Mercadaptado: Presentación	30

### SECCIONES

• Accesibilidad: Accesibilidad en tiempos de pandemia	32
• Relato: Pero ¿Qué es esto?	36
• Discapacidad: Condenado por falsificar una tarjeta de movilidad reducida	38
• Salud + Deporte	40
• El Rincón de Sando	44


**COMISIÓN NACIONAL DE NATACIÓN FEDDF**

# NATACIÓN PARALÍMPICA: CLASES Y CLASIFICACIÓN

En la natación paralímpica se practican cuatro estilos: libre, braza, espalda y mariposa. Además, los cuatro se combinan en la prueba de estilos, ya sea individual o de relevos. Todas las pruebas se disputan en piscina de 50 metros y los deportistas pueden salir de 3 posiciones: de pie sobre el poyete, sentados en el poyete o directamente desde dentro del agua.

La natación es uno de los pocos deportes que se viene practicando de forma continua desde los primeros Juegos Paralímpicos, Roma 1960.

Cada especialidad deportiva dispone de un sistema de clasificación funcional, para equiparar a los deportistas por su eficiencia funcional (articular, rango de movimientos, coordinación, fuerza), no por su discapacidad, con el objetivo de hacer la competición más equilibrada y justa.

La clasificación es realizada por profesionales autorizados, existiendo un responsable de clasificación y un clasificador jefe. Los clasificadores que hacen la valoración física ("test de camilla"), son médicos, fisioterapeutas, etc., mientras que los clasificadores de la valoración técnica ("test de agua"), son técnicos reconocidos y entrenadores de natación, instruidos en este sistema y autorizados por el Comité de Natación de las Federaciones correspondientes (FEDDF/FEDPC), para clasificar en eventos nacionales.

Si el evento es internacional, deberá clasificar un equipo autorizado por el Comité Internacional de Natación. Este Sistema de Clasificación se comenzó a utilizar en el año 1992, como motivo de los Juegos Paralímpicos de Barcelona.

A partir de enero del 2018, el sistema de clasificación ha sufrido algunas variaciones, pero sigue siendo obligatorio pasar la Clasificación Internacional para poder competir en este tipo de competiciones.

Perfiles de clases. Todas las clases empiezan por S (swim):

- **El prefijo S** (swim) indica la clase para estilo libre, espalda y mariposa.

- **El prefijo SB** (swim breastroke) indica la clase para braza.
- **El prefijo SM** (swim medley) indica la clase para estilos.

Existen estas tres diferencias porque los estilos libre, espalda y mariposa (S), cuentan con mayor importancia del tren superior, mientras que en el estilo de braza (SB), el tren inferior cobra más protagonismo.

En pruebas de estilos, al estar presentes todos los estilos (también de braza), igualmente hay la clasificación SM.

Por tanto, cada nadador cuenta con un perfil de tres clases, y se le aplicará el prefijo, según la prueba que vaya a disputar. Un nadador puede no tener la misma clase en las tres valoraciones.

Las clases S1-S10 son para nadadores con discapacidad física o parálisis cerebral (FEDDF-FEDPC-IPC).

Las clases S11-S13 son para nadadores con discapacidad visual (FEDC-IPC).

La clase S14 engloba a todos los nadadores con discapacidad intelectual (FEDI-INAS-IPC).

### Tipos de Deficiencia Elegibles:

- **Deficiencia de la Potencia Muscular:** los deportistas con Deficiencia de la Potencia Muscular tienen un problema médico que reduce o elimina su capacidad para contraer voluntariamente los músculos con el fin de moverlos o generar fuerza.
- **Deficiencia en las extremidades:** los deportistas con Deficiencia en una Extremidad presentan ausencia total o parcial de huesos o de articulaciones debido a un traumatismo.
- **Diferencia en la longitud de las piernas:** los deportistas con Diferencia en la Longitud de las Piernas son aquellos que tienen diferencia de longitud en las extremidades inferiores.
- **Baja Estatura:** los deportistas con baja estatura tienen una longitud reducida en los huesos de las extremidades superiores, extremidades inferiores y/o el tronco.
- **Hipertonía:** los deportistas con hipertonía tienen aumento de la tensión muscular y menor capacidad de estirar un músculo debido a una lesión en el sistema nervioso central.

- **Ataxia:** los deportistas con Ataxia presentan movimientos desordenados resultado de un daño en el sistema nervioso central.
- **Atetosis:** los deportistas con Atetosis presentan movimientos involuntarios lentos y continuos.
- **Deficiencia en el Rango de Movimiento Pasivo:** los deportistas que presentan una Deficiencia en el Rango de Movimiento Pasivo presentan una limitación o una falta de movimientos pasivos en una o más articulaciones.

No están incluidas en estas clases discapacidades intelectuales, sensoriales o viscerales.

- En cada clase se pueden combinar discapacidades.
- La clasificación está basada en habilidades y no en discapacidades.
- Las habilidades locomotrices son evaluadas en un test de camilla, seguido de un test en el agua.
- Para medir las habilidades se utiliza un sistema de cálculos numéricos expresado en perfiles (clases) que demuestran las variaciones en la propulsión efectiva de los nadadores.

Clases Deportivas en función de las puntuaciones obtenidas tras la Valoración Física, la Valoración Técnica y, si se requiere, la Valoración por Observación en Competición.

Un deportista deberá perder un mínimo de 15 puntos en la Valoración Física para poder pasar a la Valoración Técnica. Si no pierde dichos 15 puntos en la Valoración Física, se considerará al Deportista No Elegible (NE) y la Valoración Técnica no se llevará a cabo.

Clase Deportiva	Puntuación	Clase Deportiva	Puntuación
S1	≤65	SB1	≤65
S2	66-90	SB2	66-90
S3	91-115	SB3	91-115
S4	116-140	SB4	116-140
S5	141-165	SB5	141-165
S6 <sup>a</sup>	166-190	SB6 <sup>a</sup>	166-190
S7 <sup>b</sup>	191-215	SB7 <sup>b</sup>	191-215
S8	216-240	SB8	216-240
S9	241-265	SB9	241-275
S10	266-285		



En la prueba de Estilos Individual, la asignación de Clase Deportiva será calculada en base a la Clase Deportiva del Deportista para los estilos S y SB. El cálculo es redondeado a un número entero. Por ejemplo, un cálculo que resulte en 6.5 será redondeado a una Clase Deportiva SM7.

- Si al deportista se le asigna una Clase Deportiva S5 o superior (p.ej. S6), la asignación de Clase Deportiva para la prueba de estilos (SM) será calculada de la siguiente manera:  
 $3 \times \text{CLASE S} + 1 \times \text{CLASE SB} = \text{CLASE DEPORTIVA SM4}$
- Si al deportista se le asigna una Clase Deportiva S4 o inferior, la asignación de Clase Deportiva para la prueba de estilos (SM) será calculada de la siguiente manera:  
 $2 \times \text{CLASE S} + 1 \times \text{CLASE SB} = \text{CLASE DEPORTIVA SM3}$

Excepción	Descripción	Referencia al Reglamento Deportivo de World Para Swimming
<b>Salida</b>		
H	Deficiencia auditiva (requiere luz o una señal)	5.4.4.3
Y	Dispositivo de salida	3.1.3.8; 3.3.1.3
E	Incapaz de agarrarse para salida de espalda	3.3.1.3
A	Requiere asistencia	3.1.3.8; 3.1.3.2
<b>Durante el nado</b>		
1	Salida con una mano	3.3.1.1
2	Toque con una mano (braza)	3.4.6.3
3	Intento de toque simultáneo (braza)	3.4.6.1
4	Toque con una mano (mariposa)	3.5.2.4
5	Intento de toque simultáneo (mariposa)	3.5.4.1
7	Debe tocar con la parte superior del tronco	3.4.6.2; 3.5.2.3
8	El pie derecho puede salir	3.4.5.1
9	El pie izquierdo puede salir	3.4.5.1
12	Arrastre de la pierna o muestra intento de patada	3.4.4.1
+	Patada de mariposa permitida (ilegal en braza)	

Debido a la naturaleza de su(s) deficiencia(s), a algunos deportistas se le podrán asignar ciertas excepciones (Códigos de Excepción), de acuerdo con el Reglamento Deportivo de World Para Swimming. La Mesa de Clasificación deberá asignar cualquier excepción durante la Valoración Técnica. La siguiente tabla describe los tipos de Códigos de Excepción que podrán ser asignados a los deportistas con discapacidades físicas.

**Los Códigos de Excepción sólo podrán asignarse de la siguiente manera:**

- Estilo libre: no se permiten excepciones
- Espalda: sólo se permite la excepción 1
- Mariposa: sólo se permiten las excepciones 4, 5, 7
- Braza: sólo se permiten las excepciones 2, 3, 7, 8, 9, 12, +

**Estatus de la clase:**

- C: Confirmado
- R: Revisable
- RFD: Revisable con Fecha de Revisión Fijada
- NE: No elegible



## LOS JUEGOS PARALÍMPICOS DE TOKIO ¿SERÁN? EN 2021, ¿CÓMO SERÁN?

Luis Leardy Antolín. Director de Comunicación y Relaciones Externas CPE

En el fatídico año 2020, hacer cualquier predicción es una temeridad. Pero si a nueve o 10 meses vista hubiera que apostar algo, yo pondría mi dinero en que sí, en que finalmente los Juegos Paralímpicos de Tokio se van a poder celebrar, unos días después de los Juegos Olímpicos, concretamente del 24 de agosto al 5 de septiembre.

Seguro que van a ser unos Juegos distintos a los que hemos estado habituados hasta ahora. Pero, ya será un triunfo el mero hecho de que se puedan celebrar. Significará el triunfo del ser humano, el más claro ejemplo de resiliencia, la superación de la situación más adversa que hayamos tenido en décadas.

El aplazamiento de un año, decidido en marzo del 2020, provocó mucha frustración en los deportistas, principalmente, pero también en el resto de la familia paralímpica. Los deportistas supieron transformar esa frustración en una nueva oportunidad para demostrar el año que viene hasta dónde puede llegar una persona cuando se lo propone

Lo contrario, que no se celebraran los Juegos, sería impensable, debemos borrarlo de nuestras cabezas. Sencillamente, supondría la ausencia de la razón de ser de los movimientos olímpico y paralímpico.

Los que trabajamos en conexión con el Comité Organizador de los Juegos de Tokio constatamos que todos los planes siguen en marcha, bajo la hipótesis de que el 23 de julio de 2021 se encenderá el pebetero del Estadio Olímpico de Tokio en la Ceremonia de Inauguración de los Juegos Olímpicos y que el 24 de agosto volverá a suceder lo mismo en la de los Juegos Paralímpicos. Y, además, trabajan en el supuesto de que se van a celebrar en una situación de normalidad, eso sí, pensando en absolutamente todo lo necesario para salvaguardar lo más importante: la salud de todos los participantes.

Continúan los preparativos de la organización en todos sus departamentos, las fases de clasificación de los deportistas en las distintas disciplinas, los periodos de acreditación para todos los colectivos participantes en los Juegos, la contratación de los hoteles de la Familia Paralímpica o de los medios de comunicación, la puesta a punto de la Villa de los deportistas, las instalaciones, los transportes...

Nos vamos encontrando con signos de esperanza, como el hecho de que a finales de octubre se comenzaran a celebrar las primeras competiciones deportivas con público en Japón, reuniendo a decenas de miles de espectadores en algunas ocasiones. Los anuncios de avances en las



**Nos vamos encontrando con signos de esperanza, como el hecho de que a finales de octubre se comenzaran a celebrar las primeras competiciones deportivas con público en Japón, reuniendo a decenas de miles de espectadores en algunas ocasiones**

vacunas contra el Covid, en los tratamientos... No obstante, y como hemos dicho al principio, en un año como el que estamos viviendo, no creo que sea nada prudente dar alas al optimismo, quizá la postura más razonable sea ponerse en el peor de los casos, y a partir de ahí todo es mejorable.

Las trabas que a día de hoy se encuentran los extranjeros que quieren entrar en Japón a causa de la pandemia, podrían y deberían relajarse en época de Juegos. Un periodo de cuarentena para

los extranjeros visitantes haría inviable el desarrollo normal de la competición y de todo lo que la rodea. Por ello, el comité organizador y las autoridades del país anfitrión ya están pensando en

rebajar esas exigencias y articular un sistema para que los viajeros que lleguen a Japón tengan que disponer de pruebas de coronavirus realizadas en origen y, por supuesto, negativas.



No obstante, puestos a hacer vaticinios y apuestas, podríamos aventurar cuatro posibles escenarios:

**Escenario 1.** Los Juegos se celebran con total normalidad. En realidad, esto más que un escenario suena a un deseo, una ilusión, un sueño, pero no sé si se puede llegar a considerar como una posibilidad. En cualquier caso, el comité organizador lo sigue considerando, y si todos los factores (vacunas, tratamientos, recuperación económica) se enderezan en estos meses se podría llegar a alcanzar. Siempre hay que dar una oportunidad a que los sueños se cumplan.

**Escenario 2.** Los Juegos se celebran con público, pero con restricciones entre los participantes, los medios de comunicación, los invitados, etcétera. Es la hipótesis que más cuerpo va cogiendo. Se trataría de mantener en una cierta burbuja a los distintos colectivos que participan en los Juegos, siendo el de los deportistas el que más aislamiento tendría. Se permitiría el acceso al público japonés, con medidas de seguridad muy claras, y lo prácticamente imposible sería la asistencia de público visitante procedente del extranjero. Los colectivos de familia paralímpica (invitados institucionales, mandatarios, representantes de los patrocinadores y de las federaciones deportivas) y de medios de comunicación tendrían muy limitados sus movimientos para no entrar en contacto con otros grupos, siendo requeridos de estrictos controles y test antivirus.

**Escenario 3.** Los Juegos se celebran en formato burbuja y sin público. Reproduciendo fórmulas que han dado buenos resultados como la liga de fútbol española, la NBA, la Champions League o la liga ACB. Sería celebrar unos Juegos Olímpicos y Paralímpicos a puerta cerrada y apostando todo a las retransmisiones televisivas. La idea de llevar a cabo una burbuja en una veintena de competiciones de nivel mundial, de otras tantas disciplinas y con una villa de deportistas de varios miles de residentes se antoja un reto descomunal. Sostener dicha burbuja en la treintena de instalaciones olímpicas y paralímpicas diseminadas por varias zonas de Tokio no parece una tarea fácil. Y mantener a resguardo a los miles de deportistas que viven en la Villa, en la que a diario tienen que entrar y salir también miles de trabajadores, voluntarios, limpiadores, proveedores, personal de seguridad, etcétera, podría convertirse en algo inabarcable.

En el caso de los Juegos Paralímpicos, además, contamos con el hándicap de que, al ir después de los Juegos Olímpicos, si se produjeran fallos importantes en la cita olímpica (como, por ejemplo, numerosos casos positivos o fallos de seguridad para la salud de los atletas), podrían tener consecuencias fatales que incluso dieran al traste con la propia celebración de los Paralímpicos.

**Escenario 4.** Se vuelven a suspender los Juegos, lo que supondría su cancelación definitiva, según ha manifestado en varias ocasiones el propio COI. La peor de las soluciones, la que nadie quiere y la que todo el mundo está trabajando por evitar.

Como decíamos al principio, tratar de adivinar qué sucederá dentro de unos meses con esta incierta pandemia es un ejercicio bastante temerario. No obstante, todo parece indicar que los escenarios más probables son el dos o el tres.



La normalidad, lamentablemente, está lejos de ser realidad. La suspensión definitiva de los Juegos sería un torpedo en la línea de flotación del movimiento paralímpico y también del olímpico. La razón de ser y el negocio de todo este tinglado se vendría abajo: los derechos de televisión, las inversiones hechas por el comité organizador y por Japón en general, los contratos con patrocinadores a todos los niveles, desde los sponsors mundiales de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos hasta los patrocinadores de todos y cada uno de los comités y equipos de cada país, tanto en el caso de los olímpicos como paralímpicos. Los patrocinadores del COI se quedarían sin su principal retorno, las becas que nuestros deportistas han venido cobrando durante cuatro años (cinco incluso en este caso), sufragadas por las aportaciones de los patrocinadores de los planes ADO y ADOP, estarían sin el puerto de llegada, sin su razón de ser. La travesía del desierto hasta los Juegos de París 2024 se haría muy muy larga.

La solución final llegará en el primer trimestre de 2021. No existe una fecha límite escrita, pero es el plazo lógico en el que se ha de tomar una decisión para poder programar y ejecutar todas las previsiones con garantía de éxito.

El aplazamiento de un año, decidido en marzo del 2020, provocó mucha frustración en los deportistas, principalmente, pero también en el resto de la familia paralímpica. Los deportistas supieron transformar esa frustración en una nueva oportunidad para demostrar el año que viene hasta dónde puede llegar una persona cuando se lo propone.

Los patrocinadores del Equipo Paralímpico Español han demostrado una fidelidad inquebrantable, todos ellos han renovado el apoyo económico para que los deportistas puedan seguir haciendo su trabajo. Sin duda una actitud muy destacable, más aún si tenemos en cuenta la nefasta situación que la pandemia ha dejado en todos los sectores. Y esto se une a la gran respuesta obtenida también de otros agentes, como las Federaciones Deportivas o la Administración.

La suerte todavía no está echada. Nos encontramos ante unas semanas o meses cruciales para saber si los Juegos Paralímpicos vuelven a ser esa gran cita mundial que proyecta valores y sirve de inspiración a millones de personas en todo el mundo. Ojalá pueda ser así una vez más.



**PREFIERO NO TENER PIES Y SABER A DÓNDE VOY, QUE TENERLOS Y ESTAR PERDIDA.**

Sara Andrés Barrio

## AUTONOMY

EL PROGRAMA DE FCA DISEÑADO PARA QUE LA CONDUCCIÓN Y EL TRANSPORTE SEAN MÁS SEGUROS Y CÓMODOS. EN TODAS LAS CONDICIONES.



### Movilidad

Para que las personas con alguna discapacidad motriz, sensorial o intelectual tengan la oportunidad de desplazarse con total autonomía y libertad.



### Responsabilidad

De garantizar el derecho a la movilidad individual y colectiva a personas que tienen dificultades para ejercerla.



### Únicos en el sector

FCA es la única Empresa del sector de automoción en el ámbito mundial, que ofrece un Programa específico dedicado a la discapacidad desde hace más de 23 años.



### Ventajas fiscales

Con las ventajas fiscales y otros beneficios que ofrece Autonomy, puedes ahorrar dinero a la vez que obtienes asistencia y servicios adicionales.



900 342 800  
WWW.FCAUTONOMY.ES

# LA FEDDF OBTIENE EL SELLO ONG ACREDITADA DE FUNDACIÓN LEALTAD



Fundación Lealtad, institución independiente y sin ánimo de lucro, ha otorgado el Sello ONG Acreditada a la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física. Se trata de un distintivo único en España que reconoce el cumplimiento de nueve Principios de Transparencia y Buenas Prácticas de gestión. Además, ayuda a los donantes a identificar de forma clara y sencilla a aquellas ONG que ofrecen información completa sobre su gestión, actividades y origen y destino de sus fondos, entre otros aspectos.

El equipo de analistas de Fundación Lealtad ha determinado que la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), cumple íntegramente los nueve Principios evaluados que están relacionados con el funcionamiento de la ONG y la información que pone a disposición de la sociedad.

“La Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física solicitó de forma voluntaria la acreditación, proceso que ha concluido con la concesión del Sello ONG

Acreditada tras analizarse 43 indicadores para verificar que cumple con los Principios de Transparencia y Buenas Prácticas de gestión”, explica Ana Benavides, directora general de Fundación Lealtad.

Durante el proceso de acreditación se han contrastado, entre otros puntos, el buen funcionamiento del órgano de gobierno de la ONG para el cumplimiento de sus responsabilidades y el uso eficaz de sus recursos, si la entidad es sostenible y si su comunicación es

fiable, así como la coherencia de sus actividades con su misión de interés general.

*“La entidad y la transparencia son unos de los principios fundamentales que llevamos desarrollando en la gestión de la FEDDF, especialmente en la última década. Una Federación*

*como la nuestra, ha de ser ejemplo para todas sus estructuras deportivas (Federaciones Autonómicas, clubes, entidades deportivas, etc.) en materia de confianza en la gestión de recursos y de cara a conseguir objetivos comunes”,* Las entidades deportivas llevan años intentando demostrar que la gestión transparente y el deporte tienen principios y valores en común.

*“Este reconocimiento debe ayudar a ratificar la confianza que instituciones públicas y empresas privadas depositan en la FEDDF en el apoyo y desarrollo de nuestros proyectos, sabiendo que somos una entidad que gestiona los recursos adecuadamente a sus fines fundacionales y siguiendo los principios fundamentales de transparencia y buenas prácticas en nuestra gestión”,* comenta el máximo dirigente de la FEDDF.

## Transparencia y buenas prácticas

La Federación Española de Deportes de Personas con

Discapacidad Física puede usar este Sello durante los dos próximos años en sus materiales de comunicación y captación de fondos. Además, los donantes pueden consultar el informe de acreditación de la ONG en la página web [www.fundacionlealtad.org](http://www.fundacionlealtad.org).

*“Las ONG son conscientes de que la transparencia y las buenas prácticas de gestión son básicas para generar y reforzar la confianza del donante en su labor. La rendición de cuentas es clave porque ayuda a crear un vínculo con la sociedad, lo que a largo plazo favorece las colaboraciones”,* señala Benavides.

Con esta acreditación, la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física se identifica como una ONG con la que colaborar con un plus de confianza y que cumple las actuales exigencias de transparencia y buenas prácticas de los donantes. De esta forma, se une al grupo de 218 ONG acreditadas por Fundación Lealtad.



## EL CONGRESO APRUEBA LA CONSIDERACIÓN DEL DEPORTE COMO ACTIVIDAD DE INTERÉS GENERAL, TRAS EL TRABAJO CONJUNTO ADE ADESP Y LA FUNDACIÓN ESPAÑA ACTIVA CON LOS GRUPOS POLÍTICOS

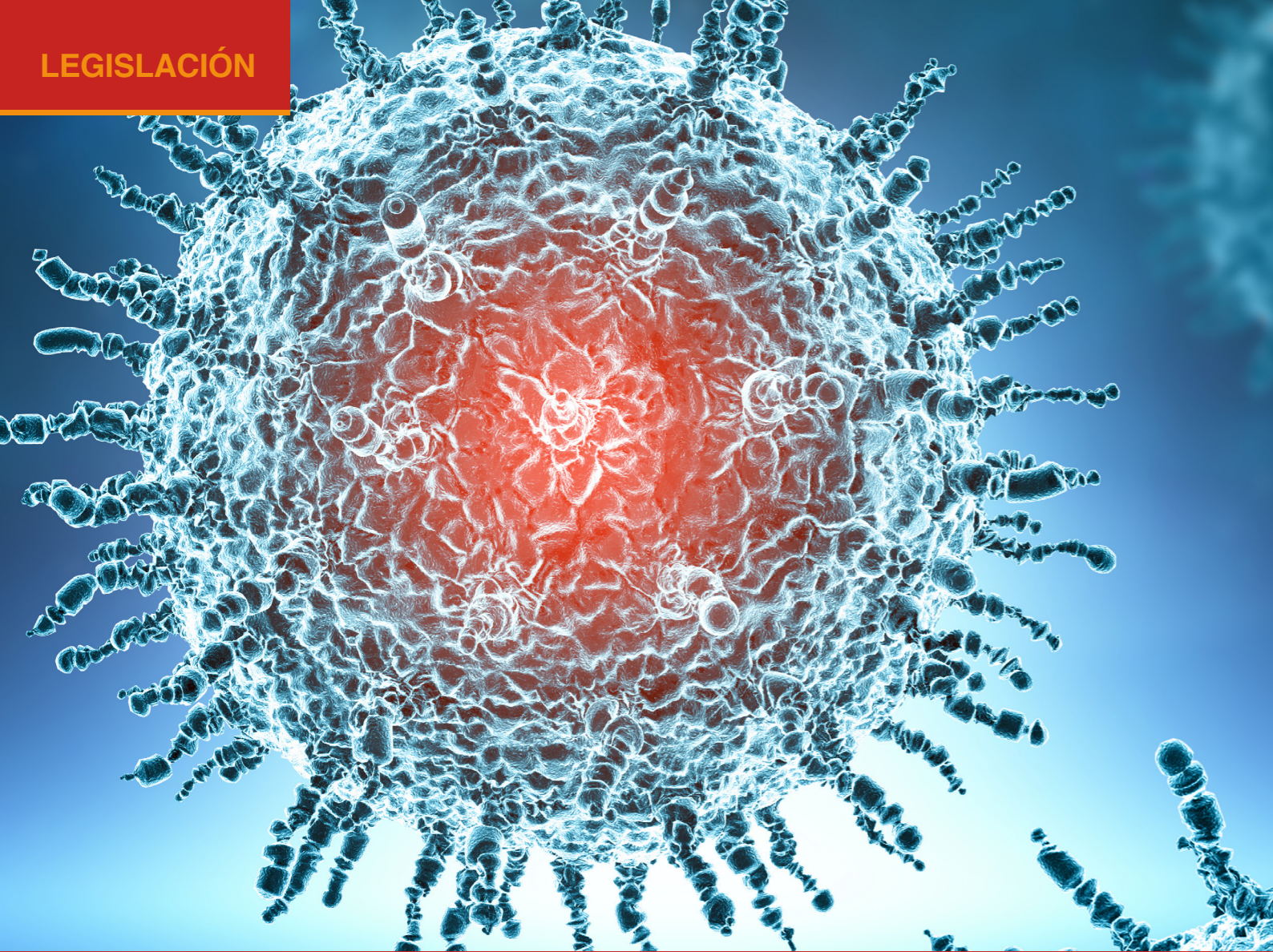


El Deporte ya es una Actividad de Interés General en España. El Congreso de los Diputados ha aprobado de manera mayoritaria la solicitud presentada por la Asociación del Deporte Español, ADESP, junto a la Fundación España Activa, tras meses de trabajo conjunto con los Grupos Políticos más representativos de la Cámara. La petición, presentada en el Parlamento español el pasado mes de octubre, fue respaldada de forma abrumadora por to-

dos los partidos, con la abstención de Vox y ningún voto en contra. La aprobación de esta medida en forma de Proposición No de Ley puede catalogarse de histórica en España, pues nunca antes el Deporte había obtenido similar consideración. Ya durante la comparecencia del Presidente de ADESP, José Hidalgo, en la pa-

sada Comisión de Reconstrucción Económica y Social, en el mes de junio, la propuesta obtuvo un amplio consenso. En aquel entonces, Hidalgo puso en valor cómo el Deporte es una herramienta imprescindible en el engranaje de la reconstrucción pues mejora la salud, la calidad de vida y representa un motor económico y social que promueve casi 300 mil puestos de trabajo directos en nuestro país. Y todo frente al sedentarismo, que supone casi 1.500 millones

de euros de costes sanitarios anuales y mata a más de 52 mil personas cada año en España. “Estamos muy agradecidos a todos los Grupos Políticos por su empatía, su consenso y su trabajo de estos meses, sin ellos habría sido imposible sacar adelante esta propuesta. Y especialmente al Grupo Socialista, por haber hecho la Proposición, y al Gobierno”, ha indicado José Hidalgo.



# RESPONSABILIDAD SOCIAL Y PENAL DERIVADA DEL COVID-19

Francisco Bartoll Huerta. Secretario General de la FEDDF

## Incumplimiento de las instrucciones derivadas del combate contra el coronavirus

El mundo que conocemos nunca se ha enfrentado a un ataque como el que vivimos. Es global, invisible y traidor.

Poseemos una gran tecnología, estamos en la época de la digitalización, construimos edificios inteligentes, aplicamos un gran control en la generación y distribución de alimentos, nos podemos desplazar en medios ultrarrápidos y seguros. Aun así, el coronavirus ha mostrado una de nuestras grandes debilidades.

Estamos preparados para combatir la crisis, pero... siempre y cuando apelemos "todos" a nuestras responsabilidades.

El sector sanitario se deja la vida, literalmente, para salvar, curar y cuidar de todos nosotros. Está trabajando incansablemente en busca de la solución para paliar los efectos del virus. Está incesantemente investigando para obtener la deseada vacuna.

El sector alimentario ha demostrado una enorme fortaleza. Incluso en lo peor de la

crisis ha resistido y nos ha reportado, sin fisura alguna, los alimentos precisos para nuestra subsistencia.

El sector del transporte no ha cesado en momento alguno de cumplir con su cometido, a pesar de las numerosas bajas que el riesgo derivado del mismo ha causado.

Y así podríamos seguir, citando a todas y todos cuantos han hecho posible y siguen luchando por nuestra salud y subsistencia.

¿Y nosotros? ¿Debemos servir también a la sociedad? Después de todo esto, parece lógico que se nos deban pedir obligaciones al resto de ciudadanos. Y las debemos cumplir a rajatabla. ¡Por solidaridad! Pero también por responsabilidad.

Cuando no las cumplimos estamos menospreciando a los demás. Estamos dejando a todas cuantas personas se están dejando la piel y la vida para subsistir, para salir adelante y vencer la pandemia.

A nadie podemos exigir una responsabilidad penal objetiva por la aparición de la pandemia, ya que no responde a una acción u omisión dolosa o, cuando menos, imprudente.

En nuestro día a día se producen situaciones de riesgo de contagio que podemos evitar, como por ejemplo en el transporte público, bares, restaurantes y otros espacios comunes, en las visitas a las residencias de mayores, etc.



Por ello, resulta lógico que esos comportamientos frívolos merezcan nuestra repulsi3n y, como no, el pertinente castigo.

Nuestro C3digo Penal prescribe en el art3culo 318 el siguiente delito:

“El que pusiere en peligro la salud p3blica por infracci3n de las reglas higi3nicas o de salubridad, debidamente publicadas por la autoridad, en tiempo de cat3strofe, epidemia o contagio, ser3 penado con presidio menor en su grado m3nimo o multa de seis a veinte unidades tributarias mensuales”.

La condena por este delito puede comportar penas de c3rcel, aun cuando no se ponga en peligro la salud de nadie. Toda persona que incumple las medidas comunicadas por la autoridad puede ser perseguida y sancionada penalmente por el delito del art3culo 318 del C3digo Penal.

Pero los efectos pueden ser todav3a m3s graves, por ejemplo, en el caso que personas con s3ntomas claros o con diagn3sticos confirmados dejen de cumplir las reglas

sanitarias. Una persona diagnosticada positivo para covid-19, y que no cumple la cuarentena obligatoria a la que est3 sujeto, podr3a ser, adem3s, responsable por la muerte o enfermedad de las personas que contagie, pudiendo ser sancionado como autor del delito de homicidio o lesiones dolosas o culposas, seg3n sea el caso.

Esperemos de todos nosotros que seamos serios en el cumplimiento de todas y cuantas medidas se vayan estableciendo por nuestras autoridades para evitar los contagios y, combatir as3, la terrible pandemia que nos est3 afectando e, incluso, cambiando nuestros h3bitos.

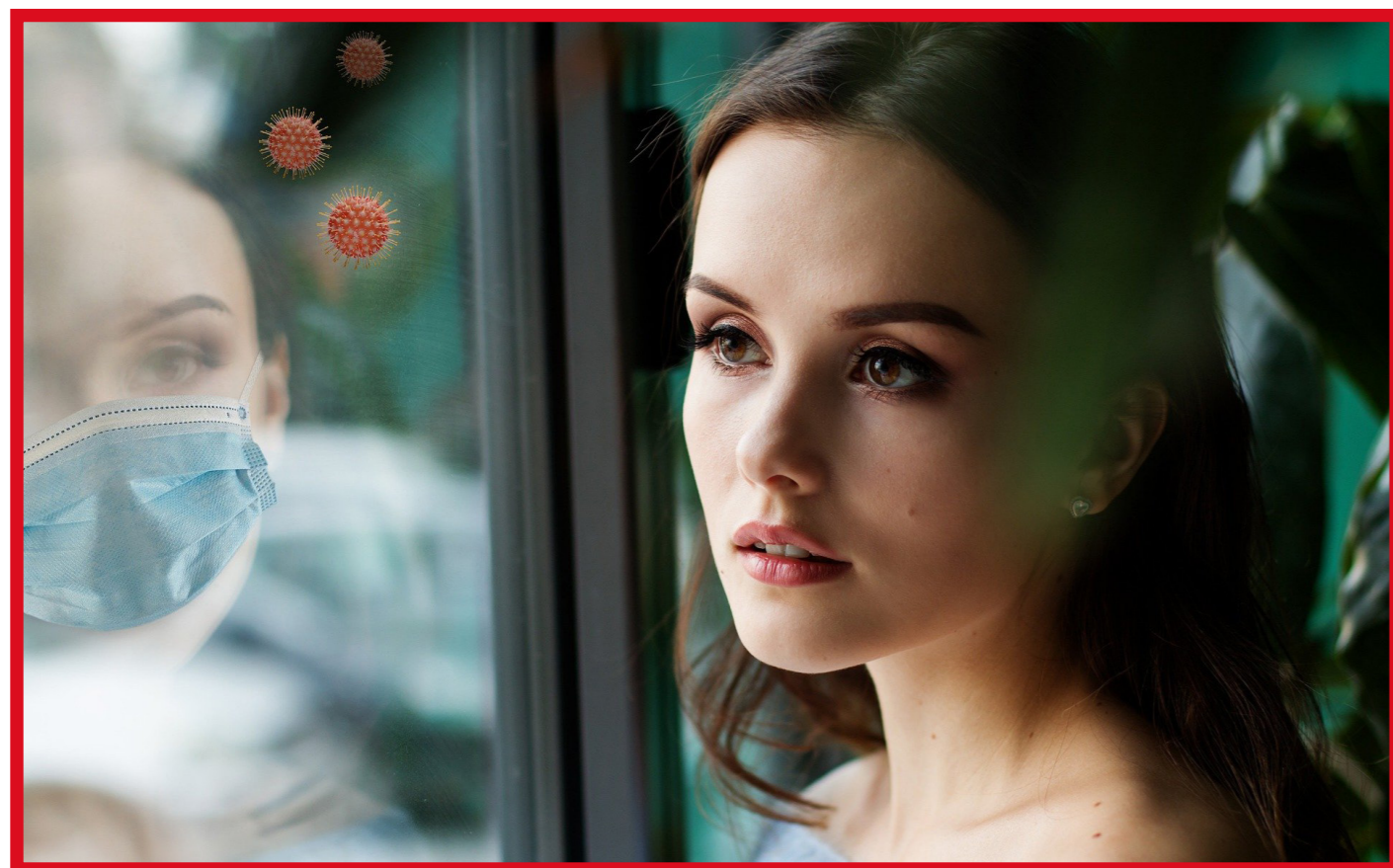
Nuestro colectivo es especialmente vulnerable a la enfermedad, por lo que debemos ser un ejemplo en el cumplimiento de todas las medidas y no tengamos reparo alguno en denunciar a esos “animales antisociales” que salt3ndose todas sus normas muestran no tener la responsabilidad necesaria para convivir con nosotros. Para ello est3 el C3digo Penal.

# NO ES SOLO ALCANZAR PODIOS



El deporte nos enseña que seguir adelante no es solo ganar, sino tambi3n aprender a levantarse. Por eso, en CaixaBank, estamos con el deporte, siempre.

**CaixaBank. Escuchar Hablar Hacer**



# LEGADO PARALÍMPICO

*La huella de España  
en la historia de los  
Juegos Paralímpicos*

**Jesús Ortiz**

## SIGUIENDO LA HUELLA INDELEBLE DEL DEPORTE ESPAÑOL

En mis primeros trabajos como plumilla hace algo más de una década, surgió la oportunidad de aunar dos pasiones, el deporte y las historias de personas inspiradoras y que son ejemplos de vida. El movimiento paralímpico aún no había cobrado la relevancia que hoy día tiene en los medios, pero en cuanto absorbí esos primeros relatos de superación y éxito, estaba convencido de haber encontrado mi sitio. En septiembre de 2013, justo cuando Tokio fue anunciada como sede para albergar los Juegos de 2020, comenzó mi idilio con el deporte adaptado, primero juntando letras en Avance Deportivo y desde hace más de tres años en Dxtadaptado.com. Siempre quise indagar en esos pione-

ros deportistas que, como buldóceres en la nieve, abrieron caminos ignotos. Pero la obligación de satisfacer de inmediato la demanda de noticias de actualidad me impedía frenar e indagar en ello.

Estaba inmerso en la preparación del especial informativo para el evento en la capital japonesa cuando el dichoso coronavirus lo paralizó todo. Sin competiciones y sin Juegos, había que resetear y reinventarse. Entendí que era el mejor momento para escarbar y sacar del baúl los recuerdos, trayectorias de un grupo de deportistas que, a base de esfuerzo, compromiso, perseverancia y arrojo, asentaron las bases del deporte

adaptado español y dejaron una huella indeleble con sus éxitos y azarosas travesías. En ese confinamiento empezó a cocinarse “Legado Paralímpico”, una recopilación de textos en una sección que rezuma historia, éxito, resiliencia y valor humano.

A través de la voz y el testimonio de estos precursores, de forma minuciosa y con rigor periodístico, se profundiza en sus carreras deportivas, haciendo hincapié también en sus vivencias y en la superación personal de cada protagonista. Todo ello aderezado con anécdotas y datos curiosos. Esta primera edición se centra en 35 deportistas que solo forman la punta del iceberg, ya que son muchos los que han llevado al deporte español a lo más alto con victorias y momentos imborrables. Algunos de ellos más populares, como los atletas Javier Conde y Puri Santa-marta, los jugadores de baloncesto en silla Antonio Henares y Diego de Paz, el nadador Richard Oribe o el arquero Antonio Rebollo. Pero otras muchas son biografías desconocidas por el público y que, por su calidad y por lo que representan para el deporte paralímpico, merecen ser narradas.

Entre ellos, Carmen Riu y Miguel Carol, los primeros medallistas españoles en unos Juegos Paralímpicos, en Tel Aviv 1968; Antonio Delgado, que logró el primer doblete de oro español en unos Juegos, en Toronto 1976; nadadores que salpicaron numerosas medallas, como Bertrand de Five, Eugenio Jiménez, Maite Herreras, Arantxa González o Daniel Vidal; atletas de la talla de Manolo Rodríguez, Alfonso Fidalgo, Mariano Ruiz o Julio Requena; los tres únicos españoles que han disputado Juegos de Verano y de Invierno: Miguel Ángel Pérez Tello, Magda Amo y Juan Carlos Molina; y, pioneros en sus disciplinas como Kike Soriano (tiro olímpico), Manuel Robles (tenis de mesa), Paqui Bazalo (esgrima), Juan Damián Matos (judo), Antonio Cid (boccia) y Belén Pérez (ciclismo).

Detrás, horas y horas de conversaciones telefónicas han quedado concentradas en cada reportaje de “Legado Paralímpico”, uno de los proyectos más gratificantes y que más me han enriquecido de los abordados como periodista. Una labor que no tendría sentido sin el respaldo de mis compañeros Javier Martínez y Laura Pérez, y sin la ayuda de Antonio Hernanz y de Carlos Matilla, por el aporte de contactos y material fotográfico. El objetivo es que tenga continuidad y, siempre que la actualidad informativa nos dé un respiro y lo permita, se trabajará para recuperar en un segundo bloque esos nombres que, por desgracia, en muchos casos suelen ir del podio al olvido y es necesario dar a conocer a aquellos que pusieron su granito de arena para construir el deporte paralímpico español que es y conocemos hoy.

**Detrás, horas y horas  
de conversaciones  
telefónicas han  
quedado  
concentradas en cada  
reportaje de “Legado  
Paralímpico”, uno de  
los proyectos más  
gratificantes y que más  
me han enriquecido de  
los abordados como  
periodista**



# VUELTA A LA RUTINA DIARIA

Javier Morán. Fisioterapeuta



Después de estos meses complicados, con restricciones de movimiento y, en muchos casos, la imposibilidad de poder realizar actividad física tanto en lugares cerrados como al aire libre, parece que empezamos a ver la luz al final del túnel con el anuncio de las futuras vacunas para inmunizar a la población.

Ante este punto, cabe hacer un pequeño balance de las posibles rutinas para realizar actividad física de la forma más saludable y beneficiosa. Por este motivo, nos gustaría hacer un breve repaso de cómo hacer ese ejercicio para conseguir el máximo rendimiento a nivel de salud.

Claramente, los métodos más saludables de práctica de actividad física constan en trabajos

a frecuencia cardíaca mantenida (sin grandes cambios) y, aproximadamente, entre un 65% y un 75% de la frecuencia cardíaca máxima. La pregunta es, ¿cómo podemos calcular ese porcentaje si no lo sabemos?

Bien, necesitáis saber dos datos:

**El primero de ellos será saber cual es tu frecuencia cardíaca máxima.** Si tienes un pulsómetro en el que registras tu práctica de actividad física, será bien sencillo; sólo tendrás que bucear dentro de la plataforma de tu pulsómetro y conseguirás ver cual ha sido tu frecuencia cardíaca máxima. Si no dispones del pulsómetro, puedes utilizar un estudio de Tanaka, en el que dice que la frecuencia cardíaca máxima es igual a  $208,75 - [0,73 * \text{edad}]$ . Con estos datos ya podríamos,

**El segundo dato necesario es saber tu frecuencia cardíaca de reposo.** Con un pulsómetro o con los famosos pulsioxímetros que hemos comprado tras el Covid, nos medimos la frecuencia cardíaca en reposo por la mañana y guardamos ese dato.

Estos dos datos habrá que restarlos (Fc max - Fc reposo), y el nuevo dato lo denominaremos la **frecuencia cardíaca de reserva**.

Por último, tenemos que hacer es la siguiente fórmula: Fc reposo + % decidido de la Fc reserva, y, ese dato nos dará la frecuencia cardíaca a trabajar.

Por ejemplo; una persona con una frecuencia cardíaca máxima de 180 latidos y una

frecuencia cardíaca de reposo de 55 latidos. ¿Cuál es su 65% - 75% de la frecuencia cardíaca máxima?

**Frecuencia reposo: 55 latidos**  
**Frecuencia reserva: 180-55 = 125 latidos**  
**65% = 55 + 0,65\* 125 = 136 latidos**  
**75% = 55 + 0,75 \* 125 = 149 latidos**

Esta persona tendrá que hacer un ejercicio continuo entre esos latidos, con un mínimo de duración de unos 30 minutos. Es posible que de primeras sea complicado mantener ese tiempo a esa frecuencia cardíaca, no os preocupéis, intercalad un reposo activo de un minuto de duración entre dos minutos de esa frecuencia y ya veréis como resulta mucho más sencillo.



# Monfort & Bonell

## Abogados

Desde 1988 comprometidos con el Deporte y la Discapacidad, siendo despacho profesional de referencia en asesoramientos y gestión de Centros Especiales de Empleo y medidas de fomento del empleo para discapacitados, y en Derecho del Deporte.

- Derecho deportivo: competición y disciplina deportiva.
- Asesoramiento y Gestión de Centros Especiales de Empleo.
- Asesoramiento y tramitación de prestaciones de Incapacidad laboral del Sistema Público de Seguridad Social.
- Asesoramiento y tramitación del reconocimiento del grado de discapacidad por las Comunidades Autónomas.
- Asesoramiento y tramitación de pensiones de jubilación a trabajadores con discapacidad.
- Asesoramiento y Gestión Laboral a entidades deportivas.

Avd. Barón de Cárcer, 26  
46001 - Valencia  
[www.monfortybonell.com](http://www.monfortybonell.com)



Tlf. 963912689

Fax. 963912506

[gabinete@monfortybonell.com](mailto:gabinete@monfortybonell.com)

VALENCIA – MADRID – JÁVEA – ALICANTE – SAN SEBASTIÁN

# MERCADAPTADO

Mercadaportado.com es un portal de anuncios especializados, que nace de la necesidad de disponer de un espacio para comprar y vender productos entre personas con discapacidad, movilidad reducida y personas mayores (sillas de ruedas, camas articuladas, coches adaptados, etc.).

Hasta que aparecimos no existía ningún portal específico para discapacidad y dependencia, entonces decidimos ¿por qué quedarnos ahí?

Lo mismo ocurre con el empleo, el ocio, el alquiler vacacional o la compra-venta de un inmueble, donde ningún portal inmobiliario permite seleccionar el filtro "accesible" o "adaptado".

En Mercadaportado.com todo lo que aparece publicado tiene una finalidad: ofrecer productos y servicios al sector de la discapacidad y la dependencia.

Mercadaportado.com está creado por un equipo de personas con discapacidad física, perfectos conocedores de las necesidades y los problemas del día a día de nuestro colectivo, por tanto, deseamos ofrecer un servicio de intermediación que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad física y

# MERCADAPTADO

Mercadaportado.com es un portal de anuncios especializados, que nace de la necesidad de disponer de un espacio para comprar y vender productos entre personas con discapacidad, movilidad reducida y personas mayores (sillas de ruedas, camas articuladas, coches adaptados, etc.)



# ACCESIBILIDAD EN TIEMPOS DE PANDEMIA

**Antonio Corbalán. Arquitecto**

La pandemia por covid ha pillado con el pie cambiado a muchas personas y hemos tenido que improvisar y adaptar nuestra forma de vida.

Se han añadido a los problemas normales de accesibilidad, otros que no estaban previstos y que han abarcado todos los ámbitos de diversidad funcional física, sensorial o psíquica.

De repente, ya no se puede entrar y salir por el mismo sitio, que podía ser accesible, y los protocolos de accesibilidad estable-

cen, por ejemplo, un recorrido único de entrada y salida a través de una escalera sin posibilidad de incorporar un ascensor.

De repente, las mascarillas de obligado uso impiden leer los labios. Incluso las señales en braille ya no pueden ser tocadas por constituir una fuente de contagio directo.

Prolifera la señalética nueva, sin homogeneidad, dispuesta por numerosos lugares no necesariamente accesibles, cada una transmitiendo información importante que puede no ser entendida o percibida por

todas las personas con la importancia que merece.

Se ha informado a la población de las actuaciones de emergencia que se debían tomar, por canales de difusión que no siempre pueden ser atendidos en igualdad de condiciones por todas las personas.

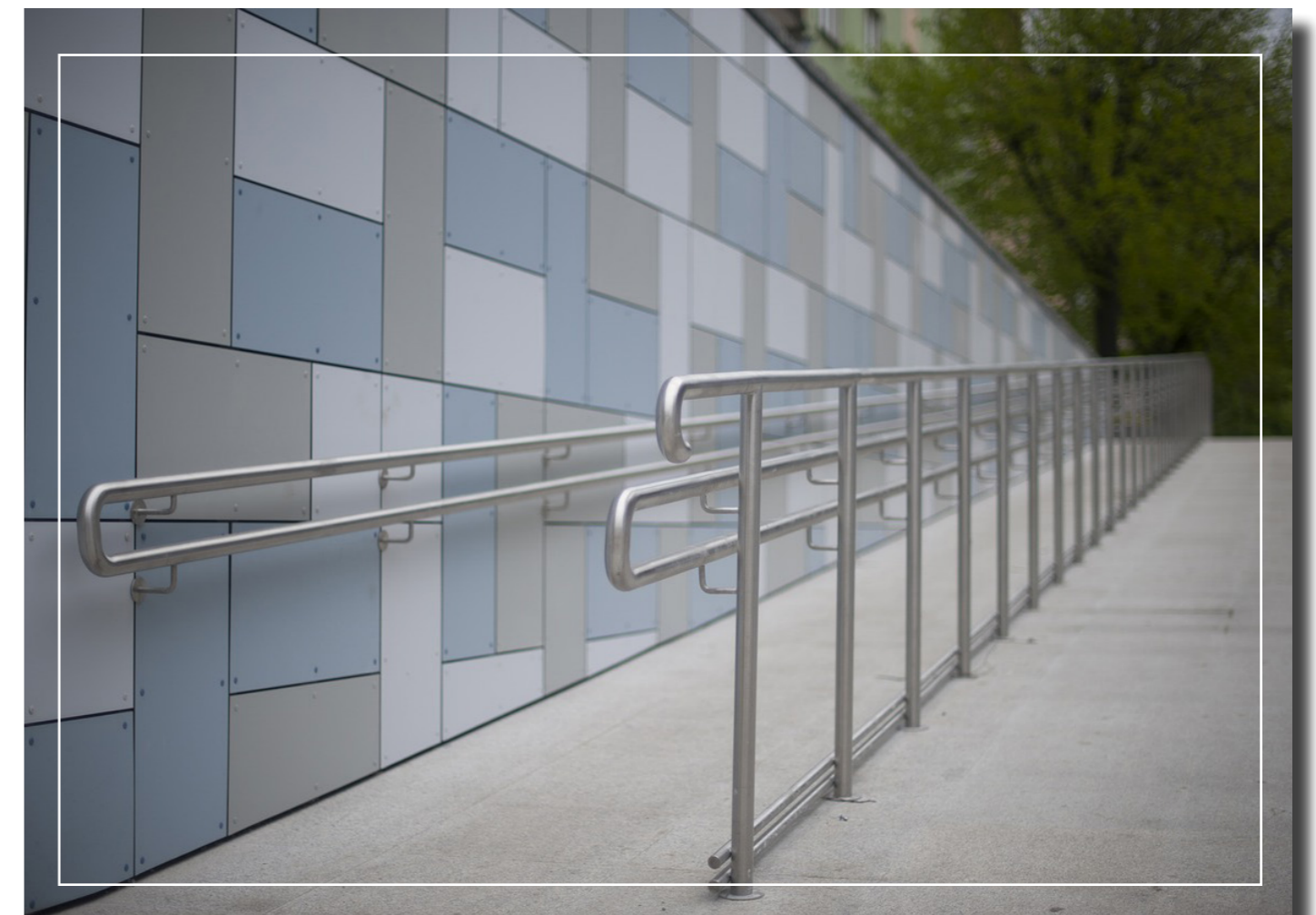
Y cuando todo esto y muchas más cosas aparecieron, se debió improvisar, primero, porque no había protocolos de emergencia para pandemias y, segundo, porque nadie pareció pensar en que los protocolos ordenados debían ser accesibles, por tanto, primó la seguridad inaccesible.

Es cierto que nadie estaba preparado para responder adecuadamente, si bien, ya había precedentes en España de la necesidad de incorporación de la accesibilidad en la gestión de los entornos, bienes y servicios. En este último caso, se difundieron situaciones

genéricas en las propias guías y normas, sin establecer siquiera la indicación de la compensación de cuestiones que pudieran afectar a las personas con diversidad funcional.

En el confinamiento, han aparecido nuevas discapacidades, por la propia restricción de salir de casa y la limitación de movilidad. Los niños y no tan niños, que acudían a un centro educativo, tuvieron que compensar la asistencia a clases presenciales por otras online, sin pensar si necesitaban ayuda o refuerzo por tener dificultad de aprendizaje o dificultades añadidas por su diversidad funcional.

Cuando ya no hubo confinamiento y, por ejemplo, se abrieron las playas, porque así se debía hacer por el interés general, los puntos de atención accesible ya no tienen aseos adaptados, o ayuda directa que implique contacto con las personas, en algún caso inevitable por la movilidad reducida.



En el confinamiento, han aparecido nuevas discapacidades, por la propia restricción de salir de casa y la limitación de movilidad. Los niños y no tan niños, que acudían a un centro educativo, tuvieron que compensar la asistencia a clases presenciales por otras online, sin pensar si necesitaban ayuda o refuerzo por tener dificultad de aprendizaje o dificultades añadidas por su diversidad funcional

Así podríamos estar comentando muchos más casos... El caso es que, llegado el final del año 2020, aún no se ha reaccionado a los problemas de accesibilidad derivados de las restricciones y limitaciones que una pandemia de estas características ha exigido.

Las cuestiones que se suscitan en este caso, desde mi punto de vista, son, una vez más, una falta de adecuación de accesibilidad en España, pero esta vez no sólo por falta de accesibilidad en los entornos, bienes y servicios, sino también por la inexistencia de la gestión de esa accesibilidad.

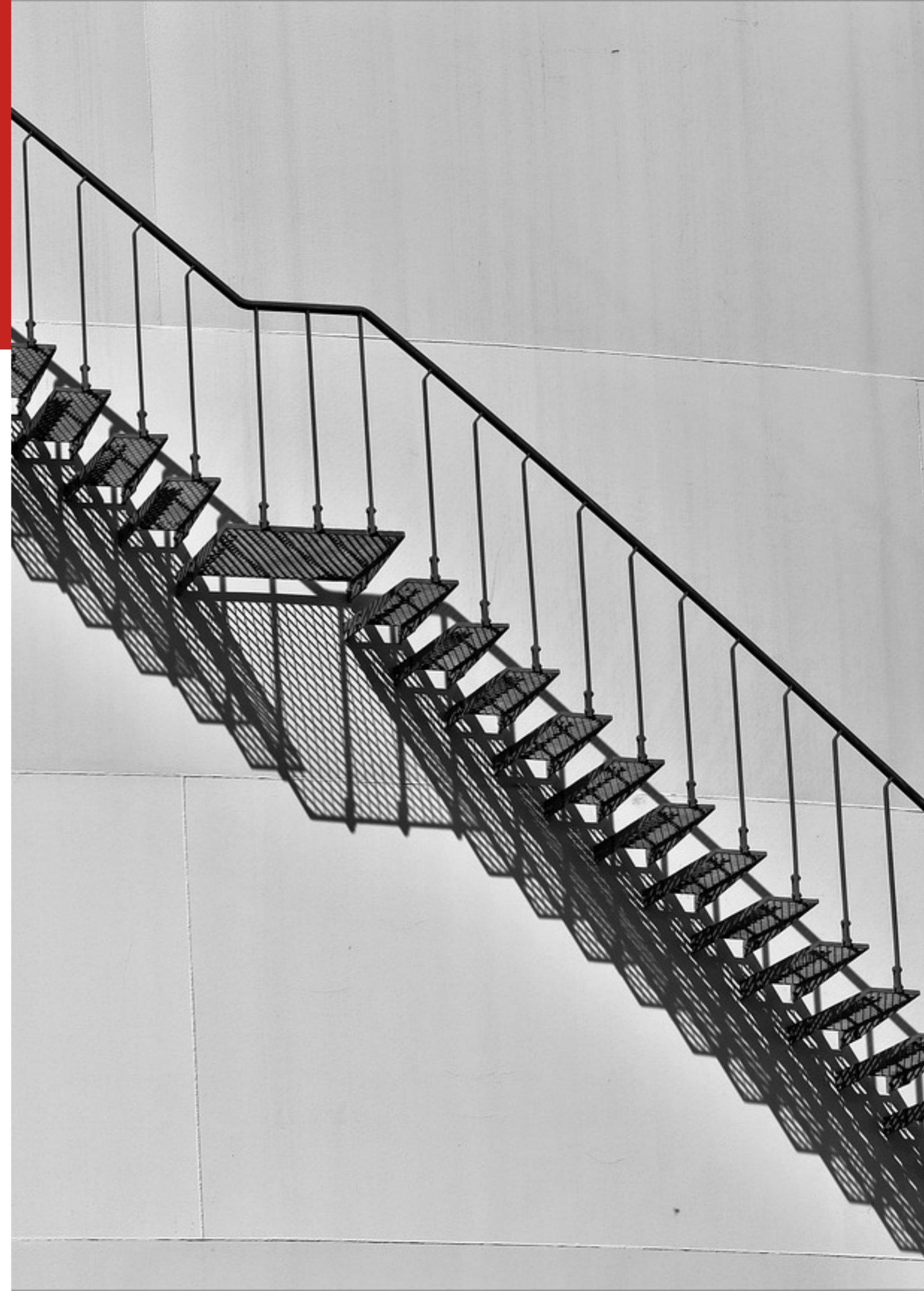
La gestión de la accesibilidad considera a la misma no como un concepto estático, sino dinámico, adaptable, flexible y versátil que permite, mantener las condiciones de accesibilidad una vez conseguida esta y restringida por un cambio en el uso, el entorno o el servicio.

Una adecuada incorporación habría permitido obtener protocolos de evacuación de emergencia en situaciones de emergencia, como el terremoto de Lorca de 2011, un incendio en un edificio concurrido o en una pandemia por coronavirus, eso sí, si en estos casos ya hubiéramos alcanzado la accesibilidad universal.

Pero esos protocolos no suelen existir a no ser que el entorno, el bien o el servicio tenga unas determinadas características, como una gran afluencia de público. Tampoco parece que todos los protocolos disponibles estén supervisados mediante una gestión accesible de los mismos.

Un concepto que nuestra normativa aún no recoge de forma adecuada. Ahí va una propuesta.

Cuidaos mucho.





# PERO ¿QUÉ ES ESTO?

**Porfirio Hernández Zubizarreta**

¡Al fin me he despertado! Menuda noche. Los infiernos se han unido, en una alegre danza, contra mí.

Nubes de mil colores son hermosas, pero me producen un terror angustioso. Gentes sin cara caminan y corren, sin ton ni son, en todas direcciones, tropezando con barreras invisibles. Hay heridas, sangre y yo soy un mero espectador espantado y perplejo.

Antaño, sentimientos parecidos me invadieron, en la escuela, en mis juegos, con las primeras chicas...pero los colores eran distin-

tos. Más vivos. Por esos caminos de tierra y arena, con un sol que me aplastaba, deambulaba sin saber para qué y, sin embargo, me sentía feliz. Esos muros de grandes piedras, oscurecidos por la humedad y envueltos por el musgo me llenaban de olores, en esa larga celda que recorría arrastrando las piernas y dejando estelas de arena que el viento hacía desaparecer. Como tantas veces, no había nada detrás.

Esa lagartija me mira con curiosidad indecifrible, inmóvil, deja ver su lengua viperina en un convulsivo movimiento de saca -

mete, que dicen, detecta mil y un olores. No tengo el menor interés. Yo también siento muchos sabores. Me encanta comer, pero me aburre. Tendría que viajar más y probar esos platos exóticos que veo en la tele.

Estoy agotado y completamente sudado. Las muletas se enredan con mis piernas y casi me caigo dos veces. Este sol me va a matar. Busco la sombra de un pequeño árbol que, pegado al muro, ha crecido retorcido, antipático de abrazar, por lo duro y áspero de su corteza. Un pino tupido que al menos me da una tregua. Apoyo las muletas en el muro, que juraría se ha estremeado al sentirlas. Casi me caigo al verlo y me he agarrado con una fuerza casi sobrehumana, pero no he evitado resbalar hasta el suelo y este maldito árbol con su maldita corteza, me ha llenado de arañazos, rasguños, heridas y sangre, otra vez sangre, por ambos brazos.

La sangre siempre me persigue. Tantas caídas. La polio es un perfecto campo de aprendizaje para los golpes. Lástima que no sirva para los de la vida. Sangre en los quirófanos, con tantas y tantas operaciones, incomprensibles, molestas y duraderas. Empeñadas en separarme del mundo y al fin consiguiéndolo.

Esas sábanas blancas, ásperas. Esos gimnasios eternos. Esas piscinas inacabables. Como los odio. Y, sin embargo, ¡fui tan feliz! Eran mi refugio. Allí era uno más, no el pobre cojo, no el valiente ejemplo de tesón y voluntad. Mentiras. Solo actos de supervivencia ante la amenaza de dejarme a un lado si no aparentaba esa valentía. Jajaja, valentía... Tenía miedo de la noche, de las arañas, de la violencia, de mañana, de no dar la talla, de no hacerlo bien... era un saco de miedos. Pobres necios, no se enteraban. Y yo desde lo más profundo de esa apariencia me reía con malsano rencor de todos ellos y de la vida.

Oigo a los pájaros que siempre me han transmitido tranquilidad y alegría. Mientras duraba la escuela, ni los veía, pero al explotar la primavera y sentir la libertad perdida, escuchaba sus sonidos por todas partes y mi espíritu parecía florecer con ellos. La luz brillante me acababa penetrando, limpiando tantas horas de tensión y amenazas indefinidas, mezcladas en esos colores sucios, oscuros y manchados. Colores que envolvían a los odiosos curas que se movían como fantasmas amenazando con terribles pecados, en capillas tétricas y aulas tenebrosas. Amenazas, miedo, perdón, sumisión. **"A ti te exijo más, porque has de ser más fuerte. Tu cabeza debe ser tus piernas y tu sabiduría, tu fuerza"**, nunca me preguntaron qué quería ser yo, realmente.

Entonces apareció la mar. Peligrosa me decían. Traidora. Sorprendente y hasta asesina. ¡Otra vez mentiras! Otra vez la amenaza, miedo, dolor y muerte. Pero me acerqué a cuatro patas y ella salió a mi encuentro. Me envolvió las manos, las rodillas y las piernas, con una ternura como ningún otro ser me había transmitido. Era agua no muy clara con espuma y me abrazaba. Me tumbé y, aunque apenas mojaba una pequeña parte de mi cuerpo, sentí ese abrazo en su plenitud. Estaba fría, pero cuanto calor me transmitió.

Desde ese momento fue mi ama consejera, cálida y acogedora, sin remilgos. Enérgica y exigente, pero siempre ahí cuando la necesitaba.

En la ciudad, por el contrario, me perdía entre tanto escombros humanos. Luces, ruido, locura. Tantos colores, tantos sonidos, tantas luces, tantos seres anónimos. Y ¿para qué?

Sigo sudando. Apenas puedo moverme, porque me duele todo. Ayer por la noche me perdí entre tanta luz y sonido que hoy me costará recuperarme. Bueno, al menos, estoy despierto.



# LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA CLAVE EN EL RENDIMIENTO



La psicología deportiva ha pasado en los últimos diez años de tener un papel casi de espectador a formar parte de la titularidad en todas las disciplinas. Su desarrollo se produce en un contexto en el que los deportistas tienen cada vez más conocimientos y mayor conciencia de que necesitan potenciar todas sus capacidades para alcanzar sus objetivos, y de cómo un equipo multidisciplinar de profesionales puede llevar su rendimiento a otro nivel, incluso cuando ya no parece posible.

## La aplicación de la psicología deportiva está llegando a todos los ámbitos

En el alto rendimiento, ya es una disciplina contrastada en la evaluación o intervención, en la búsqueda de optimizar el rendimiento. En el deporte de iniciación también está creciendo, apoyándose en una tecnología cada vez más eficiente y un conocimiento científico cada vez más profundo. Por último, la psicología deportiva también puede usarse para maximizar los efectos positivos de la práctica deportiva como forma de ocio y de fomento de la vida saludable.

Términos como atención, percepción, control de im-

pulsos, ansiedad competitiva, toma errónea de decisiones o precipitación son algunos ejemplos que se han popularizado tanto en medios de comunicación como en el lenguaje del propio terreno deportivo. Pero de su medición, análisis, intervención y mejora poca gente sabe algo. Ése es justo el terreno de la psicología deportiva.

Por anticipar un ejemplo, la psicología es un factor muy importante para explicar las recaídas en una lesión cualquiera, sea cual sea el deporte y sea cual sea la lesión.

### Cuándo acudir a la consulta de un psicólogo deportivo

Como seres humanos que somos, las personas tendemos a conceptualizar y dirigir todo aquello que se nos cuenta. Forma parte de la adaptación al medio el dar intencionalidad a los mensajes que recibimos, emitiendo, queriendo o sin querer, juicios arbitrarios.

Un psicólogo sabe de la existencia de ese fenómeno y por qué ocurre. De ese modo, cualquier persona que asista a consulta de un psicólogo deportivo se encontrará con un profesional que evitará juzgar, manteniéndose en tercera persona, para encontrar la forma más útil de dar solución a la problemática que se presente.

El deportista, entrenador, técnico, directivo o cualquier persona relacionada con el mundo del deporte encontrará en la consulta de un psicólogo deportivo herramientas científicamente probadas (la psicología es una ciencia del comportamiento humano) para dar solución a aquellas cuestiones que necesite mejorar en el entrenamiento o competición.



<https://www.saludmasdeporte.com/psicologia-deportiva/>

# Beneficios de la psicología deportiva

Pese a que el rol del psicólogo deportivo es desconocido aún por muchas personas, pocos dudan de la importancia de los factores psicológicos en el rendimiento. Cada vez son más los equipos y los deportistas contratan los servicios del psicólogo deportivo conscientes de los beneficios que aporta en diferentes aspectos de la competición, del entrenamiento o de las relaciones interpersonales.

El conocimiento especializado del comportamiento humano que la psicología proporciona y su metodología específica para evaluarlo, estudiarlo, entenderlo y poder modificarlo, puede ser de gran utilidad tanto para deportistas como para entrenadores.

En otras palabras, el funcionamiento psicológico de los deportistas es igual de trascendental para su rendimiento que el funcionamiento físico, técnico y táctico/estratégico. Además, el funcionamiento psicológico puede influir de manera positiva o negativa en todos los factores que hemos citado, por lo que es muy importante controlar el aspecto mental en la dirección correcta. Por todos estos motivos, es necesario que la preparación psicológica se integre en el conjunto de la preparación global del deportista, como un elemento más, que va a interactuar correctamente con las parcelas física, técnica y táctico/estratégica.

**La psicología deportiva no solo actuará directamente sobre el deportista en particular, sino que debe trabajar con el entrenador para que este también mejore tanto a nivel individual como en beneficio del deportista o equipo al que entrena**

A continuación, te exponemos una lista de diez razones de influencia positiva por parte del psicólogo deportivo en otras tantas situaciones que podemos vivir en el mundo del deporte.

- **Estado mental idóneo:** Tan necesaria es la preparación técnico-táctica como la preparación mental para el momento de la competición, en la búsqueda del estado óptimo de funcionamiento.

- **El refuerzo:** Reforzar a los jugadores en momentos oportunos es realmente importante para la mejora de su autoestima y es uno de los principios básicos del aprendizaje, ya sea psicológico, técnico o táctico.

- **Los objetivos:** El psicólogo deportivo va a ayudar tanto al jugador como al entrenador a beneficiarse de la planificación adecuada. Los objetivos realistas y los pasos inteligentes para conseguirlos pueden reforzar el nivel de autoconfianza de los jugadores, mantener su motivación alta y evitar problemas de autoestima.

- **La cohesión grupal:** El conocimiento de psicología grupal juega a favor de un ambiente de equipo orientado hacia un fin común. El rendimiento unificado es más exitoso que un equipo con divisiones internas.

- **Las autoinstrucciones:** Las autoinstrucciones pueden utilizarse en el deporte para adquirir destrezas nuevas, para que la motivación aumente, para erradicar hábitos negativos, para la iniciación de la acción, para el mantenimiento del esfuerzo en situaciones extremas o cuando el foco atencional ha de mantenerse de forma sostenida en el tiempo. Además, las autoinstrucciones positivas sirven para potenciar la autoestima, la motivación, la atención, el rendimiento y ayudan a soportar mejor el cansancio al provocar que el sujeto se centre más en la tarea.

- **El entrenamiento en imaginación:** Es útil en la reducción progresiva de la ansiedad o para la relajación.

- **Control del estrés:** Pese a que necesitamos que exista cierto nivel de estrés en la competición, el estrés puede ser un factor negativo para el rendimiento. La psicología deportiva puede ayudar a mejorar el control del estrés del deportista, por ejemplo, contribuyendo a que su estilo de vida sea lo menos estresante posible y facilitando que pueda compatibilizar todas sus obligaciones diarias. Además, también puede reducir la "presión" del deportista, influyendo en sus expectativas de rendimiento y centrando su atención en objetivos alcanzables.

- **Atención:** Las técnicas atencionales son muy útiles para el buen rendimiento durante la práctica deportiva.

- **Gestión de emociones:** Existen emociones facilitadoras de rendimiento. El estado emocional del deportista determina de forma directa su rendimiento en la competición. Generar emociones facilitadoras es un elemento clave en el buen funcionamiento deportivo de cada persona. Además, el psicólogo deportivo puede ayudar a los deportistas a usar las emociones negativas como la ira, el miedo o la decepción, en su beneficio.

- **Apoyo en la recuperación de lesiones:** Lesionarse es uno de los momentos más duros en la vida de un deportista. El apoyo psicológico puede ser útil para aceptar una lesión y superar los malos momentos. El psicólogo puede aportar herramientas para volver de forma gradual al entrenamiento y mantener la motivación durante la rehabilitación. El caso del portero Sergio Asenjo, que ha superado cuatro roturas de cruzado en su carrera, es un ejemplo. Además, también tiene un factor crucial en la prevención de recaídas.



## Javier Sandomingo

Buenas a todos/as:

Este es, sin duda, el rincón más difícil que he escrito hasta el momento. Tocan tiempos difíciles y lo peor es que aún no se vislumbra una salida de esta situación. Mas allá de las cuestiones deportivas y/o federativas, no me gustaría empezar sin transmitir, lo primero, mi más firme deseo de que os encontréis bien y que todo el "mal" (que no es poco) sea puramente deportivo.

Hoy, de forma excepcional quiero compartir este rincón con Porfirio, compañero y presidente de la Federación Vasca de Deporte Adaptado, al que, seguramente, muchos de vosotros conocéis. Y es que estas líneas, también han nacido de conversaciones e intercambios con él, por lo que hemos decidido compartir esta reflexión con todos vosotros.

Dicho esto, como bien sabéis los que leéis este pequeño trozo del boletín de la FEDDF, no suelo ni evitar ciertos temas, ni ocultar mi opinión sobre estos, por ello, y siguiendo mi

tónica general, me gustaría trasladaros nuevamente una reflexión.

Nos ha tocado vivir en tiempos complicados, no sé en vuestro caso, pero en el nuestro, esta es una situación que se nos antojaba inimaginable hace algún tiempo. Debido a ello, hace ya algunos meses, nos ronda una frase que oímos desde hace muchos años, "a grandes males, grandes remedios" y a la que, pensamos, podríamos añadir "a grandes males, soluciones simples". Os decimos esto porque, ahora más que nunca, en los momentos difíciles es cuando la valía y la utilidad de la FEDDF se debería hacer patente. Vivimos en un país donde una parte de las instituciones públicas o con delegación pública, se están poniendo de lado o no están siendo todo lo efectivas que la población necesita. En este aspecto, tampoco queremos incidir, porque daría para mucho más que el espacio que nos cede la FEDDF.

De lo que sí nos gustaría hablar, es de la utilidad de las instituciones deportivas, concretamente de la FEDDF en estos difíciles mo-

mentos, en los que, más que nunca, debería estar al lado del deporte, al lado de los deportistas, técnicos, árbitros y clubes que la forman y que son su razón de ser. Hemos oído en infinidad de ocasiones y a infinidad de presidentes y directivos federativos la frase "estamos aquí por y para los deportistas". Pues bien, señores, es ahora y es aquí donde se tienen que convertir en hechos esas palabras, más que nada para que no se conviertan solo en un eslogan electoral. De verdad esperamos no tardar en ver a esta federación, tomando medidas concretas y útiles de abrigo y apoyo a los deportistas, técnicos, árbitros y clubes, porque si la cosa no la empezamos a gestionar con solidaridad, lo que estamos sufriendo ahora lo pagaremos durante muchos años.

Entendemos que las federaciones estén intentando salvar los datos contables anuales. Entendemos que se este "forzando" un calendario deportivo o que las soluciones que

actualmente se plantean son, en alguno de los casos, soluciones improvisadas; entiendo todo esto desde la incertidumbre y volatilidad de la situación actual. Pero, como ya se ha comentado en alguna ocasión desde estas líneas, los deportistas de la FEDDF no están en igualdad de condiciones a nivel internacional (ni nacional), y esta situación no hará más que agravar esa diferencia. Como salvedad intuimos que cambiar las dinámicas y procedimientos justificativos contables de la FEDDF con el CSD o la institución ministerial que proceda, para hacer un uso de recursos de manera y con contenidos excepcionales, ni es fácil ni rápido. Pero también es verdad que es el momento de plantearlo y pelearlo, más que nada porque, al menos aquí en Euskadi, las sensaciones son que las instituciones están siendo más permisivas y comprensivas ante las justificaciones "heterodoxas". En definitiva, creemos que es imperativo, desde hace tiempo, cambiar el modelo federativo, reflexionar sobre



Nos ha tocado vivir en tiempos complicados, no sé en vuestro caso, pero en el nuestro, esta es una situación que se nos antojaba inimaginable hace algún tiempo. Debido a ello, hace ya algunos meses, nos ronda una frase que oímos desde hace muchos años, “a grandes males, grandes remedios” y a la que, pensamos, podríamos añadir “a grandes males, soluciones simples”. Os decimos esto porque, ahora más que nunca, en los momentos difíciles es cuando la valía y la utilidad de la FEDDF se debería hacer patente

los objetivos y mecanismos para hacerlos realidad, redirigir los recursos según los resultados de esta reflexión, modernizar técnicamente, formación avanzada y colaboraciones entre la FEDDF y las territoriales... En definitiva, dar un giro profundo hacia la modernidad que modifique el contenido del “deporte adaptado” que todavía sigue vigente en muchos “aparatos públicos”. Es hora de un profundo cambio y, ¿cuándo mejor que los malos momentos para tomar medidas extraordinarias?

No podemos dejar de hacer un pequeño comentario sobre algunas situaciones internas que llevan tiempo en la “mesa de la FEDDF”. Y es que, desde hace tiempo, nos hemos enfrascado en discusiones sobre si la clase 5 en BSR sí o no o sobre modelos de integración hoy por hoy muy lejanos. Solo hay que mirar el resultado de algunas “inclusiones” en federaciones convencionales, en demasiadas mesas de “trabajo” de las cuales, la mayoría, es difícil saber que función tienen o comisiones inoperantes... En definitiva, tenemos la sensación de que estamos evitando tomar medidas concretas y con agentes concretos. En nuestra opinión, estamos tardando en empezar a unificar criterios, metodologías y sobretodo objetivos, y es en este punto, a nuestro entender, donde radica el principal y más profundo problema. Que, para unos, la FEDDF es una entidad fundamentalmente dirigida al Alto Rendimiento y Tecnificación y para otros una estructura para el desarrollo

de actividad física, social, de ocio inclusivo... Esto subraya y resalta lo arriba apuntado: la necesidad de debatir sobre qué somos, qué queremos y a dónde vamos, para poder seguir avanzando con unión y criterio (antes de que seamos despellejados, queremos dejar bien claro que ambas aspiraciones nos parecen igual de necesarias y legítimas, pero tenemos que abordarlas con orden y con estructuras apropiadas para cada uno de esos objetivos, porque su mezcla las condiciona enormemente).

Nos despedimos repitiendo el deseo de que la buena salud os acompañe, y con el, aún si cabe, más firme deseo de poder vernos más pronto que tarde.

Mucho animo, mucha fuerza y mucha paciencia.



## PATROCINADORES INSTITUCIONALES



## PATROCINADOR Y SOCIO FINANCIERO



## PATROCINADORES



## COLABORADORES



FEDDF · PASIÓN POR EL DEPORTE  
www.feddf.es



Calle Ferraz 16  
28008 Madrid  
Teléfono: +34 915471718  
www.feddf.es  
feddf@feddf.es  
www.facebook.com/feddf  
@FEDEDDF