



## MODALIDADES

ASÍ ES EL VOLEIBOL SENTADO

## TOKIO 2020

LOS JUEGOS PARALÍMPICOS, EN LA CUENTA  
ATRÁS CON MUCHAS INCOGNITAS

## ADESP

ADESP TRABAJA EN UN AMBICIOSO PROYECTO DE  
DIGITALIZACIÓN DEL DEPORTE ESPAÑOL





José Alberto Álvarez  
Presidente FEDDF

Desde que esta Federación instauró los *Premios Juan Palau*, cada edición supone el reconocimiento a un selecto grupo de personas o entidades, que bien por los logros de la temporada anterior o por una extensa trayectoria deportiva, han dado lo mejor de sí a favor del deporte adaptado, y son un ejemplo a seguir para futuras generaciones, por su carisma, esfuerzo, dedicación, constancia y amor por la práctica deportiva.

Además, cada dos años, obras literarias o de investigación, tienen también su hueco en estos premios, que incluso, en los últimos años, han ido evolucionando y abriendo nuevas categorías de premiación, como a la de medio de comunicación o a la deportividad.

En las nueve ediciones celebradas, 75 son los premiados que han inscrito su nombre en unos *Premios Juan Palau* que, durante muchos años, serán emblema del reconocimiento al deporte de personas con discapacidad física.

El año pasado con la situación sanitaria que nos tocó vivir y que nos sigue tocando, aunque

con visos de encontrar el final en un tiempo prudente, la celebración del acto de entrega estuvo muy en el aire. La convocatoria había salido en el mes de febrero e incluso el jurado se reunió en junio, como no podía ser de otra forma, de manera telemática; pero quedaba la duda de poder o no disfrutar del acto solemne de entrega de los premios.

La simple idea de realizar una entrega de manera virtual suponía perder la esencia que los premios tienen en sí. Fue el ánimo constante de los galardonados el que hizo que buscásemos distintos escenarios, distintas posibilidades para su celebración, y pese a realizar hasta dos aplazamientos, al final, en el mes de diciembre, los premiados con el *Juan Palau 2020*, pudieron recibirlo en persona, con todas las precauciones fijadas en el protocolo de prevención ante el Covid-19, pero con la ilusión intacta de todos los presentes que, desde unos meses antes, habían conocido que eran los premiados de esta edición.

Estamos convencidos que en 2021 volveremos a disfrutar de un día muy especial para la FEDDF, como es el día que se entregan los *Premios Juan Palau*.





## 08 MODALIDADES: VOLEIBOL SENTADO



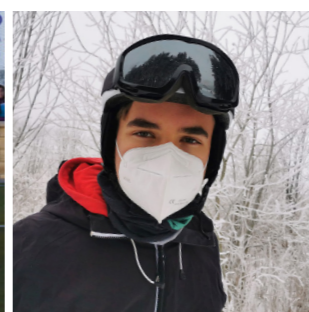
## 22 CPE: 25 AÑOS DE CAMBIOS DEL DEPORTE PARALÍMPICO ESPAÑOL



## 12 TOKIO 2020: LOS JUEGOS PARALÍMPICOS EN LA CUENTA ATRÁS

## 14 ADESP TRABAJA EN UN AMBICIOSO PROYECTO DE DIGITALIZACIÓN DEL DEPORTE

## 18 LEGISLACIÓN: LA VACUNA ANTI COVID DE LOS DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD



## 26 FISIOTERAPIA: ORDEN Y ORGANIZACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

## 28 SALUD + DEPORTE: DESCUBRE POR QUÉ UTILIZARLA ES UNA PÉSIMA IDEA

## 32 CONSULTA: PREVENCIÓN, LESIONES Y ENFERMEDAD

- Modalidades: Así es el voleibol sentado 08
- Tokio 2020: Los Juegos paralímpicos, en la cuenta atrás 12
- ADESP trabaja ya en un proyecto de digitalización del deporte español 14
- Legislación: La vacunación anti Covid de los deportistas 18
- CPE: 25 años de cambios del deporte paralímpico 22
- Fisioterapia: El orden y la organización en el entrenamiento deportivo 26
- Mascarilla y deporte: descubre por qué utilizarla es una pésima idea 28
- La Consulta: Decálogo de prevención lesiones y enfermedad en el ámbito deportivo 32

- FEDDF: Código ético deportivo FEDDF 34
- Premios Juan Palau 38
- Día Internacional Personas Discapacidad: Jornadas de sensibilización 48

## CALENDARIO NACIONAL enero/abril 2021

COMPETICION	INICIO	FINAL	LOCALIDAD	DEPORTE
<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA AXA DE JÓVENES POR CATEGORÍAS DE EDAD</b>	30/01/2021	31/01/2021	VALDEMORO	NATACIÓN
<b>COPA ESPAÑA MOVISTAR RFEDI (SNOWBOARD)</b>	30/01/2021	31/01/2021	SIERRA NEVADA	DEPORTES DE INVIERNO
<b>1ª JORNADA LIGA RSR (Grupo Centro-Sur)</b>	13/02/2021	14/02/2021	VALENCIA	RUGBY
<b>CAMPUS FUNDACIÓN JESÚS SERRA (ESQUÍ Y SNOWBOARD)</b>	14/02/2021	19/02/2021	VALLE DE ARÁN	DEPORTES DE INVIERNO
<b>COPA ESPAÑA AIRE COMPRIMIDO</b>	19/02/2021	21/02/2021	LAS GABIAS	TIRO OLÍMPICO
<b>1ª JORNADA LIGA NACIONAL</b>	20/02/2021	20/02/2021	MADRID	POWERLIFTING
<b>2ª JORNADA LIGA RSR (Grupo Norte)</b>	27/02/2021	28/02/2021	MANRESA	RUGBY
<b>LIGA NACIONAL BC4 - 1ª JORNADA</b>	27/02/2021	28/02/2021	ZARAGOZA	BOCCIA
<b>1ª PRUEBA CAMPEONATO DE ESPAÑA</b>	27/02/2021	28/02/2021	VALLADOLID	ESGRIMA
<b>COPA ESPAÑA MOVISTAR RFEDI (SNOWBOARD)</b>	27/02/2021	28/02/2021	SIERRA NEVADA	DEPORTES DE INVIERNO
<b>2ª PRUEBA CAMPEONATO DE ESPAÑA</b>	01/03/2021	31/03/2021	CIUDAD REAL	ESGRIMA
<b>TROFEO Mª JOSÉ RIENDA - COPA DE ESPAÑA ADAPTADA E INCLUSIVA (ESQUI)</b>	06/03/2021	06/03/2021	SIERRA NEVADA	DEPORTES DE INVIERNO
<b>3ª JORNADA LIGA RSR (Grupo Centro-Sur)</b>	06/03/2021	07/03/2021	BRUNETE	RUGBY
<b>TROFEO SANTIVERI - COPA DE ESPAÑA ADAPTADA E INCLUSIVA (ESQUI)</b>	07/03/2021	07/03/2021	SIERRA NEVADA	DEPORTES DE INVIERNO
<b>TROFEO FUNDACIÓN JESÚS SERRA - COPA DE ESPAÑA ADAPTADA E INCLUSIVA (ESQUI)</b>	20/03/2021	21/03/2021	VALLE ARÁN	DEPORTES DE INVIERNO
<b>4ª JORNADA LIGA RSR (Grupo Norte)</b>	20/03/2021	21/03/2021	ZARAGOZA	RUGBY
<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS</b>	20/03/2021	21/03/2021	CASTELLÓN	NATACIÓN
<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS</b>	20/03/2021	21/03/2021	LA NUCÍA	ATLETISMO
<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ESQUI Y SNOWBOARD</b>	22/03/2021	23/03/2021	VALLE ARÁN	DEPORTES DE INVIERNO
<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS</b>	01/04/2021	30/04/2021	VALENCIA	HOCKEY S.R.E.

COMPETICION	INICIO	FINAL	LOCALIDAD	DEPORTE
<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA ESCOLAR POR COMUNIDADES AUTÓNOMAS</b>	01/04/2021	30/04/2021	POR DETERMINAR	NATACIÓN
<b>COPA ESPAÑA ARMAS OLÍMPICAS 22</b>	09/04/2021	11/04/2021	LAS GABIAS	TIRO OLÍMPICO
<b>6ª PRUEBA COPA DE ESPAÑA - V OPEN NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA ASPAYM TOLEDO</b>	09/04/2021	11/04/2021	TOLEDO	PÁDEL
<b>LIGA NACIONAL BC4 - 2ª JORNADA</b>	10/04/2021	11/04/2021	ZARAGOZA	BOCCIA
<b>7ª PRUEBA COPA DE ESPAÑA - III OPEN NACIONAL DE PÁDEL EN SILLA "TIERRA DE GIGANTES"</b>	23/04/2021	25/04/2021	CAMPO DE CRIPTANA	PÁDEL
<b>3ª PRUEBA CAMPEONATO DE ESPAÑA</b>	24/04/2021	25/04/2021	SAN SEBASTIÁN	ESGRIMA

## CALENDARIO INTERNACIONAL enero/abril 2021

COMPETICION	INICIO	FINAL	LOCALIDAD	DEPORTE
<b>COPA DEL MUNDO</b>	04/02/2021	15/02/2021	PYHA (FINLANDIA)	DEPORTES DE INVIERNO
<b>TROFEO DIPUTACIÓ DE BARCELONA</b>	20/02/2021	21/02/2021	BARCELONA	NATACIÓN
<b>COPA DEL MUNDO</b>	15/03/2021	26/03/2021	ALAIN(UAE)	TIRO OLÍMPICO
<b>GRAND PRIX</b>	18/03/2021	20/03/2021	TÚNEZ	ATLETISMO
<b>COPA DEL MUNDO</b>	25/03/2021	28/03/2021	MANCHESTER (GRAN BRETAÑA)	POWERLIFTING
<b>WORLD SERIES</b>	08/04/2021	11/04/2021	SHEFFIELD (GRAN BRETAÑA)	NATACIÓN
<b>COPA DEL MUNDO</b>	10/04/2021	20/04/2021	VARSOVIA (POLONIA)	TIRO OLÍMPICO
<b>MEETING L'HOSPITALET</b>	10/04/2021	10/04/2021	HOSPITALET DE LLOBREGAT	ATLETISMO
<b>GRAND PRIX</b>	16/04/2021	18/04/2021	POR DETERMINAR	ATLETISMO



## ASÍ ES EL VOLEIBOL SENTADO

El Voleibol sentado es un deporte que se incluyó por primera vez en los Juegos Paralímpicos de Arnhem 1980 en categoría masculina y en Atenas 2004 en categoría femenina.

En los pasados Juegos Paralímpicos de Rio de Janeiro 2016, se disputó una competición masculina y otra femenina formada por ocho equipos cada una.

El Voleibol sentado se rige por la World ParaVolley, basándose en las reglas de la FIVB para el voleibol de pie, pero con algunas modificaciones. La mayor diferencia, como su nombre indica, es que se juega desde la posición sentada, los jugadores en todo momento deben tener una parte del torso en contacto con el suelo y se permiten bloqueos de servicio y ataque.

Los partidos son de seis contra seis separados por una red a una altura de 115 centímetros para hombres y 105 centímetros para mujeres, inferiores al voleibol de pie. Las dimensiones de la cancha también son inferiores, 10x6 metros.

En cuanto al formato de juego es al mejor de cinco sets; en los cuatro primeros sets gana el equipo que primero llegue a 25 puntos (con mínimo dos puntos de ventaja), mientras que, en el quinto set, si se alcanza, vence el primero en llegar a 15 puntos.

### Clases funcionales

Existen dos clases deportivas dependiendo del grado de discapacidad (pueden verse afectados miembros superiores, miembros inferiores o ambos):

**VS1:** discapacidades que afectan más significativamente las funciones básicas del voleibol sentado (mayor discapacidad).

**VS2:** discapacidades que afectan mínimamente las funciones básicas del voleibol sentado (menor discapacidad).

En cada equipo sólo puede haber un máximo de dos jugadores con clase VS2; estos deportistas no podrán competir en la versión convencional del voleibol.

Las clases deportivas también se denominan:

**MD (Minimally Disabled):** para deportistas con menor discapacidad (amputaciones por debajo de la rodilla).

**D (Disabled):** para deportistas con mayor discapacidad (amputaciones por encima de la rodilla).

En cada equipo sólo puede haber máximo un jugador con clase MD.

### Estatus de la clase

N: Nuevo

C: Confirmado

R: Revisable

RFD: Revisable con fecha de Revisión Fija

NE: No Elegible

### Tipo de discapacidad elegible

- Deficiencia de la Potencia Muscular: los deportistas tienen un problema médico que reduce o bien elimina su capacidad para contraer voluntariamente los músculos con el fin de moverlos o generar fuerza.
- Deficiencia en las extremidades: los deportistas con ausencia total o parcial de huesos o de articulaciones debido a un traumatismo.
- Diferencia en la longitud de las piernas: los deportistas tienen diferencia de longitud en las extremidades inferiores.
- Hipertonía: los deportistas tienen un aumento de la tensión muscular y una menor capacidad para estirar un músculo debido a una lesión en el sistema nervioso central.
- Ataxia: los deportistas presentan movimientos desordenados resultado de un daño en el sistema nervioso central.
- Atetosis: los deportistas presentan movimientos involuntarios lentos y continuos.
- Deficiencia en el Rango de Movimiento Pasivo: los deportistas presentan una limitación o una falta de movimientos pasivos en una o más articulaciones.



Tipos de discapacidad VS1	Perfil de clase deportiva VS1
Deficiencia de miembros	Hasta el tobillo (sin calcáneo) o amputación más proximal.
Amputación /extremidad	Amputación.
Dismelia	Amputación de 5 dedos o más en articulación MCP de una mano. Amputación de 8 dedos en ambas manos; o los primeros 3 dedos de ambas manos. Dismelia unilateral de miembro superior: longitud del miembro afectado menor o igual al 33% del miembro no afectado.
ROM pasiva deteriorada	Cadera rígida (anquilosada) en cualquier posición) Flexión de rodilla a 45º o menos. Abducción y/o flexión de hombro máximo 90º. Muñeca rígida (anquilosada) desde posición neutra a flexión completa.
Deterioro de la potencia muscular	Pérdida total de 16 puntos o más musculares en ambas extremidades inferiores. Pérdida combinada de 25 puntos o más en un miembro superior. Pérdida total de 20 puntos musculares en el hombro.
Diferencia de longitud de pierna	La diferencia de longitud entre las piernas debe ser mínimo del 33%.
Hipertonía / Ataxia / Atetosis	Clase 7 o inferior CP-ISRA.

Tipos de discapacidad VS2	Perfil de clase deportiva VS2
Deficiencia de miembros	Amputación completa de Lisfranc unilateral o bilateral.
Amputación /extremidad	Deficiencia congénita equivalente de la extremidad.
Dismelia	Dismelia unilateral en miembro inferior ≤50%. Unilateral articulación MCP: - Amputación unilateral de 4 dedos. - Amputación unilateral de los 3 primeros dedos. Bilateral articulación MCP: - Amputación bilateral de pulgares. - Amputación bilateral de 2º y 3º dedo. Dismelia unilateral en miembro superior entre 25-32%.
ROM pasiva deteriorada	Flexión de cadera máxima 90º. Flexión de rodilla máxima 90º. Anquilosis de tobillo ≤5º en dorsiflexión. Abducción y flexión de hombro máxima 90º. Déficit de extensión de codo en ≥45º.
Deterioro de la potencia muscular	Pérdida combinada de 7-15 puntos musculares en ambas extremidades inferiores. Pérdida de flexión de hombro de 3 puntos musculares. Pérdida de extensión de codo 3 puntos musculares.
Diferencia de longitud de pierna	La diferencia de longitud entre las piernas debe estar entre el 7% y el 33%.
Hipertonía / Ataxia / Atetosis	Clase 8 CP-ISRA.





# LOS JUEGOS PARALÍMPICOS, EN LA CUENTA ATRÁS CON MUCHAS INCÓGNITAS POR RESOLVER

**David Ramiro.** Comunicación FEDDF

A menos de seis meses para el 24 de agosto la llama del movimiento paralímpico iluminará el cielo de Tokio. Los Juegos avanzan firmes hacia la puesta de largo de un evento que los organizadores confían será seguro pero que aún alberga ciertas incógnitas.

Uno de los grandes enigmas por resolver es el público. La evolución de la pandemia en las últimas semanas, la confianza en las diversas vacunas que se están suministrando y, sobre todo, la prueba de fuego que supondrá un mes antes la celebración de los Juegos Olímpicos, serán los factores clave que dictaminen si los deportistas sentirán el aliento de los aficionados en las gradas o, por el contrario, el espectáculo será únicamente audiovisual.

El Comité Paralímpico Internacional que preside el brasileño Andrew Parsons no hace pronósticos en este sentido porque, entre otras razones, la decisión no depende de él, sino del Comité Organizador que sigue con su firme idea de celebrar los Juegos dando pasos cortos pero firmes.

Lo que sí parece claro es que no habrá turistas atraídos por la magia de los Juegos, ni numerosas expediciones de familiares de deportistas

que podrían dar color a las calles de Tokio. Por ese motivo, desde el IPC confían en que las audiencias televisivas y la interacción a través de las redes sociales sean mayores que nunca y el imparable movimiento paralímpico siga creciendo a nivel global con un público cada vez más fiel.

## Encuestas desfavorables

Una de las principales preocupaciones del IPC es la de intentar cambiar en las próximas semanas la opinión que aún existe entre la sociedad japonesa de que lo mejor sería cancelar el evento, ya que algunas encuestas realizadas a finales de 2020 reflejaban que más de la mitad de la población era reacia a seguir adelante con los Juegos.

“Es algo que tenemos en cuenta y nos preocupa como consecuencia de todo lo que estamos viviendo. Ahora, nuestra misión es la de informar cómo se van a hacer los Juegos y como toda la gente que entre en el país será testada antes de formar parte de esta experiencia. Con toda la seguridad que habrá va a cambiar la opinión de la sociedad japonesa. Las encuestas se realizaron cuando el país estaba en pleno Estado de Emergencia, pero ahora con la vacuna y el pro-

toloco que hemos diseñado seguro que cambia la percepción para tener más confianza”, declara a la FEDDF Parsons.

La evolución de la pandemia y las consecuencias tan devastadoras que está teniendo a nivel global, con casi dos millones y medio de personas fallecidas en todo el mundo, podrían provocar que algunos deportistas o, incluso, algún país, decidiera no acudir a Tokio por miedo. Ese escenario también lo contempla el IPC.

“No podemos obligar a nadie a vacunarse, aunque vamos a estimular, en la medida que podamos, a que lo hagan los que puedan para tener más seguridad. Aún así, no creo que haya una baja grande de deportistas por miedo”, confiesa Parsons.

## Legado de los Juegos

Tras concluir los Juegos de Río de Janeiro en 2016, el objetivo inicial de los organizadores de Tokio era que la cita japonesa superase en todos los registros a Londres 2012, considerados por el movimiento paralímpico como los mejores de la historia hasta el momento.

El frenazo que ha supuesto la pandemia global de coronavirus ha dejado en un segundo plano esas aspiraciones porque, aparte del factor sanitario, la celebración de estos Juegos se ha visto afectada drásticamente a nivel económico hasta el punto de que el IPC asegura que su realización será solo “con lo absolutamente fundamental y será radicalmente opuesta a lo previsto inicialmente”.

Lo que cambiará radicalmente la experiencia de estos Juegos para todos los que acudan, desde deportistas a patrocinadores, es que, según el protocolo publicado en el ‘Playbook’, presentado en febrero, la gente no podrá caminar libremente por la ciudad como en otras ocasiones. Los movimientos estarán limitados y controlados y el espíritu de convivencia quedará reducido, por seguridad a

la mínima expresión, con controles en el acceso a recintos, la Villa, los hoteles y todas las infraestructuras relacionadas con el evento.

Aún así, para la organización las prioridades siguen siendo “promover el conocimiento del deporte para discapacitados, especialmente entre los jóvenes y ancianos y lograr una ciudad libre de barreras para las personas con discapacidad con la habilitación de autobuses con accesibilidad mejorada o la instalación de plataformas y ascensores en gran parte de las estaciones de metro y tren”.

## Evento global

Hasta la capital japonesa está previsto que se desplacen 4.350 deportistas con discapacidad física, intelectual, visual o parálisis cerebral de unos 200 países, que buscarán alguna de las medallas en los 540 eventos -272 masculinos, 228 femeninos y 40 mixtos- que habrá en juego en 22 deportes.

Los deportistas rusos, que ocuparon el segundo lugar en el medallero en Londres 2012 y no estuvieron por sanción en Río 2016, volverán a competir, pero, al igual que en los Juegos Olímpicos y en cumplimiento de una sentencia del Tribunal Arbitral del Deporte (TAS), tendrán que hacerlo sin su bandera ni su himno. Las violaciones de las reglas antidopaje por parte de las autoridades de su país vuelven a pasarles factura.

En cuanto al programa competitivo, los dos deportes que se estrenarán en Tokio son el bádminton y el taekwondo, que se unen a larga lista en la que siguen el atletismo, baloncesto en silla de ruedas, boccia, ciclismo, fútbol, hockey en silla de ruedas, hípica, esgrima, fútbol 5, goalball, halterofilia, judo, natación, triatlón, piragüismo, remo, rugby, tenis, tenis de mesa, tiro olímpico, tiro con arco y voleibol sentado.

Someity será la mascota de los Juegos Paralímpicos. Lleva el nombre de someiyoshino, un tipo de flor de cerezo diseñada por Ryo Taniguchi, al igual que Miraitowa, la mascota olímpica.



## ADESP TRABAJA YA EN UN AMBICIOSO PROYECTO DE DIGITALIZACIÓN DE TODO EL DEPORTE ESPAÑOL

Convertir al Deporte en referencia de la transformación digital de nuestro país; ese es el fin que persigue ADESP, la Asociación del Deporte Español, con el macroproyecto que ha presentado recientemente a la Secretaría de Estado de Digitalización y a la Secretaría de Estado para el Deporte.

El ambicioso plan reposa sobre cinco ejes fundamentales: El impulso al manejo del dato en el Deporte, la transformación del modelo de gestión, la mejora de la competitividad del Deporte español, competencias digitales y estrategia de comunicación digital.

El proyecto se ejecutaría en un período de tres años y necesitaría de una inversión estimada de 90 millones de euros. Este plan, que converge con la Agenda 2030 y con los ODS de Naciones Unidas, se encuentra en la actualidad en fase de valoración por parte de las Secretarías de Estado.

En este proyecto de digitalización está previsto también que formen parte dos socios más, como son LaLiga y Mediapro.

“Aspiramos a que todo el Deporte español sea un referente a nivel de digitalización porque

puede ayudar a nuestra sociedad desde muchos ámbitos, no sólo desde el meramente deportivo. La pandemia también ha señalado al Deporte como una herramienta imprescindible y debemos seguir trabajando para que así sea”, ha explicado el Presidente de la Asociación, José Hidalgo.

En este sentido, el propio Hidalgo participó el pasado mes de enero en el Consejo Asesor del Deporte Español, CADE, impulsado también por la Asociación. Aquella reunión tuvo por objeto el análisis de la digitalización de nuestro Deporte desde el ámbito empresarial, del propio

deportista y de las propiedades deportivas (clubes, federaciones, deportistas...). Los ponentes que desarrollaron la exposición fueron Jorge Garbajosa, Presidente del CADE y de la Federación Española de Baloncesto, Emilio Gayo, Presidente de Telefónica España, y Gabriel Sáez, Presidente del Grupo Ingesport/Gofit.

La reunión contó también con la participación de Irene Lozano, Presidenta del Consejo Superior de Deportes, quien explicó los objetivos y los recursos que pondrá el CSD a disposición de la transformación digital, fruto de los Fondos Europeos.

Las primeras conclusiones que emergieron de esta reunión parten de la base de contar con el Deporte también como un motor económico a través de la digitalización. Y son las siguientes:

- Que la sociedad comprenda los cambios y los asuma. Deberíamos ayudar, desde el Deporte, a generar un cambio cultural, y ser didácticos en nuestra forma de comunicar la transformación.
- Cualquier nueva implementación en el ámbito del Deporte debería ser intuitiva y sencilla, con el fin de ayudar a adoptarla a todos los miembros de la sociedad para lograr que esta sea más sostenible y más justa.
- Cualquier nueva implementación debería comenzar por proyectos de concreta aplicación para después escalarlos.
- Dado que este es un proceso en curso, el CADE analizará las transformaciones que se están haciendo a nivel internacional en algunos de los países más avanzados en esta materia.
- Es clave para el éxito del cambio, aportar primero formación en digital a los profesionales de nuestro Deporte.
- La digitalización en el Deporte debe ser un proceso conjunto, continuado y sincronizado para todas las Federaciones Deportivas Españolas. Y ADESP, la Asociación que une al Deporte Federado Español, se ofrece a coordinar y liderar este proceso bajo el amparo del CSD y la Secretaría de Estado de Digitalización.
- La digitalización debería contar con un liderazgo en todas las organizaciones deportivas.
- La transformación debería poner en valor una conexión bidireccional entre el Deporte físico y el digital, también en el ámbito de los e-sports, pues facilitará la atracción de nuevas audiencias.
- La transformación es imperativa, es una cuestión de supervivencia pues aquel agente que no se adapte, podría desaparecer.”





## LA VACUNACIÓN ANTI COVID DE LOS DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD

**Francisco Bartoll Huerta. Secretario General de la FEDDF**

La discapacidad física, por sí misma, no supone un riesgo de enfermarse gravemente en las personas contagiadas a causa del COVID '19. Pero suele ser frecuente encontrar personas con discapacidad que padecen enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes o cáncer. Quizá en menor proporción en el colectivo de las personas que practican deporte, federado o no. Este riesgo se complica en las personas con otra tipología de discapacidad, como el síndrome de Down, por ejemplo. Ello comporta que el colectivo de

personas con discapacidad deba plantearse la vacuna contra el COVID '19 para evitar que un contagio eleve el riesgo de que la enfermedad afecte gravemente sus órganos. Mucho más cuando la práctica del deporte ya sea individual o colectivo, comporta concentraciones y proximidad a otras personas que no pertenecen a sus ámbitos próximos. Quizá la competición, a diferencia de los entrenamientos, comporte ese riesgo añadido, dada la ausencia de la cotidianeidad. La vacunación, es cierto, no nos asegura que

evitemos todo riesgo de contagio, pero sí permite que nuestro contacto con personas posiblemente infectadas nos cause un grave daño y eleve nuestro riesgo de enfermarse gravemente. Además, nos protege a nosotros y a nuestra participación en las competiciones.

En la actualidad deportiva se trata de un tema candente ante la perspectiva de la participación de nuestros deportistas en los Juegos Paralímpicos, igual que sucede en las competiciones olímpicas. El COI ha dejado claro que no tiene potestad jurídica para obligar a los deportistas que participen en los Juegos a vacunarse. Se trata de una potestad que solo detentan los Estados. Pero sí que ha insistido en remarcar que los deportistas que acudan a los juegos tendrán ciertas dificultades. De entrada, una cuarentena en Japón, a su llegada, de quince días. Luego, para el acceso a los entrenos deberán someterse a una larga, extensa y periódica retahíla de controles y pruebas. En este sentido ha insistido en inculcar a los países participantes en los JJ OO y JJ PP que hagan todos los esfuerzos para que los deportistas y resto de personas de cada expedición nacional, lleguen a Japón en su momento, ya vacunados.

Sin entrar en ninguna polémica y sólo como apunte, hay que recordar que en estos momentos las vacunas disponibles no cubren ni a la población de riesgo mundial. Forzar la vacunación de deportistas, normalmente personas jóvenes y sanas, saltándose las prioridades que parecen lógicas, supone un problema de conciencia moral de las sociedades. Pero ello es otro debate al que no se pretende acceder en este artículo.

Las Federaciones deportivas no pueden imponer la obligatoriedad de la vacunación de sus deportistas federados. Incluso los propios estados, como en el caso de España, tienen que cumplir ciertos requisitos para su imposición.

El Comité Asesor de Vacunas, en adelante CAV-AEP (Aspectos legales de las vacunas. Manual de vacunas en línea de la AEP [Internet]. Madrid: AEP; oct/2018. [consultado el 01/03/2021]. Disponible en: <http://vacunasaep.org/documentos/manual/cap-44>) indica claramente que "La Administración solo puede imponer la vacunación obligatoria, previa autorización judicial". "Según nuestro Tribunal Constitucional, la adopción de medidas coercitivas que puedan comprometer la integridad física exige:

- 1. Que se persiga un fin constitucionalmente legítimo**, en este caso, el derecho a la protección integral de la salud que se consagra en el art. 43 de la Constitución.
- 2. Que su decisión venga amparada por una norma con rango de ley** (principio de legalidad), en este sentido el art. 3 de la Ley Orgánica 3/1986 permite adoptar "cualquier medida apropiada".
- 3. Respeto al principio de proporcionalidad: idoneidad, necesidad y proporcionada** en sentido estricto.
- 4. Que sea acordada por la autoridad judicial".**



Hay numerosos casos en que los juzgados y tribunales han obligado a vacunar. Nos remitimos a la consulta al CAV-AEP citada. Es posible, por tanto, que finalmente se pueda imponer como obligatoria la vacunación. Hay propuestas en este sentido, citadas por CAV-AEP, como la aprobada en el Ayuntamiento de Barcelona para estudiar la obligatoriedad de estar al día de vacunas para acceder a las guarderías públicas. Ya hay países de nuestro entorno donde se está condicionando el acceso a las guarderías a que los niños estén vacunados. En Italia los niños de hasta los 6 años, nacidos a partir de 2017, deberán acreditar estar vacunados (o una condición eximente aceptada) para acceder a los centros escolares públicos y privados.

Pero, mientras no se imponga o, en su caso, si no se alcanza dicha imposición legal, ¿cómo debemos actuar? La respuesta debe partir de la conciencia y de la asunción de responsabilidad moral y social de nuestro colectivo, como deportistas. Y de nuestra condición, como personas pertenecientes a una sociedad.

Suponemos que resulta obvio plantearse que no queremos ser causantes de contagio al resto de personas y, mucho menos, a aquellas que con dicho contagio corran un cierto riesgo de que la enfermedad contraída les cause graves perjuicios que pueden, incluso, terminar con su vida.

La idea de la vacuna es la de obtener una inmunidad de grupo que, además de proteger del contagio a los individuos no vacunados por contraindicaciones individuales o porque aún no les ha alcanzado la posibilidad de someterse a la vacuna, permite la eliminación de la enfermedad de un área geográfica determinada, e incluso a nivel mundial.

Por ello y para protegernos debemos optar a la vacuna en cuanto nuestras autoridades sanitarias nos ofrezcan la oportunidad. Y no hacerlo, no es una renuncia que afecte tan solo a nuestra esfera personal. Nuestra renuncia es una decisión que afecta a mucha gente. A nuestro colectivo de deportistas de FEDDF, a nuestros familiares, amigos y personas habituales de contacto. Y a la sociedad.

**¡Por favor, ni lo dudes! ¡Vacúnate!**



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

**CaixaBank. Escuchar Hablar Hacer**



Patrocinador oficial de la selección de baloncesto en silla de ruedas



## 25 AÑOS DE CAMBIOS DEL DEPORTE PARALÍMPICO ESPAÑOL

Luis Leardy Antolín. Director de Comunicación y Relaciones Externas CPE

En las últimas semanas del año 2020 y las primeras del 21 estamos celebrando el 25 aniversario de la creación del Comité Paralímpico Español. Un vídeo conmemorativo, un acto central (semipresencial, semitelevisado, como casi todo en estos tiempos del Covid) y, sobre todo, los paseos del Bus Paralímpicos 25 años por las calles de Madrid, de ciudades de su comunidad autónoma y de capitales de provincia limítrofes.

Con ello celebramos -sin triunfalismos- el importante desarrollo que el deporte pa-

ralímpico ha adquirido en nuestro país en muchos aspectos: profesionalización del deporte, conocimiento por parte de la sociedad, apoyo por parte de las instituciones y de los patrocinadores, atención de los medios de comunicación, etc. El movimiento paralímpico español ha atravesado un trecho impresionante, pero, no nos engañemos, nos queda mucho todavía por recorrer y alcanzar, esa deseada igualdad de oportunidades y condiciones entre deportistas con y sin discapacidad ya sean de alto nivel o en el deporte de base.

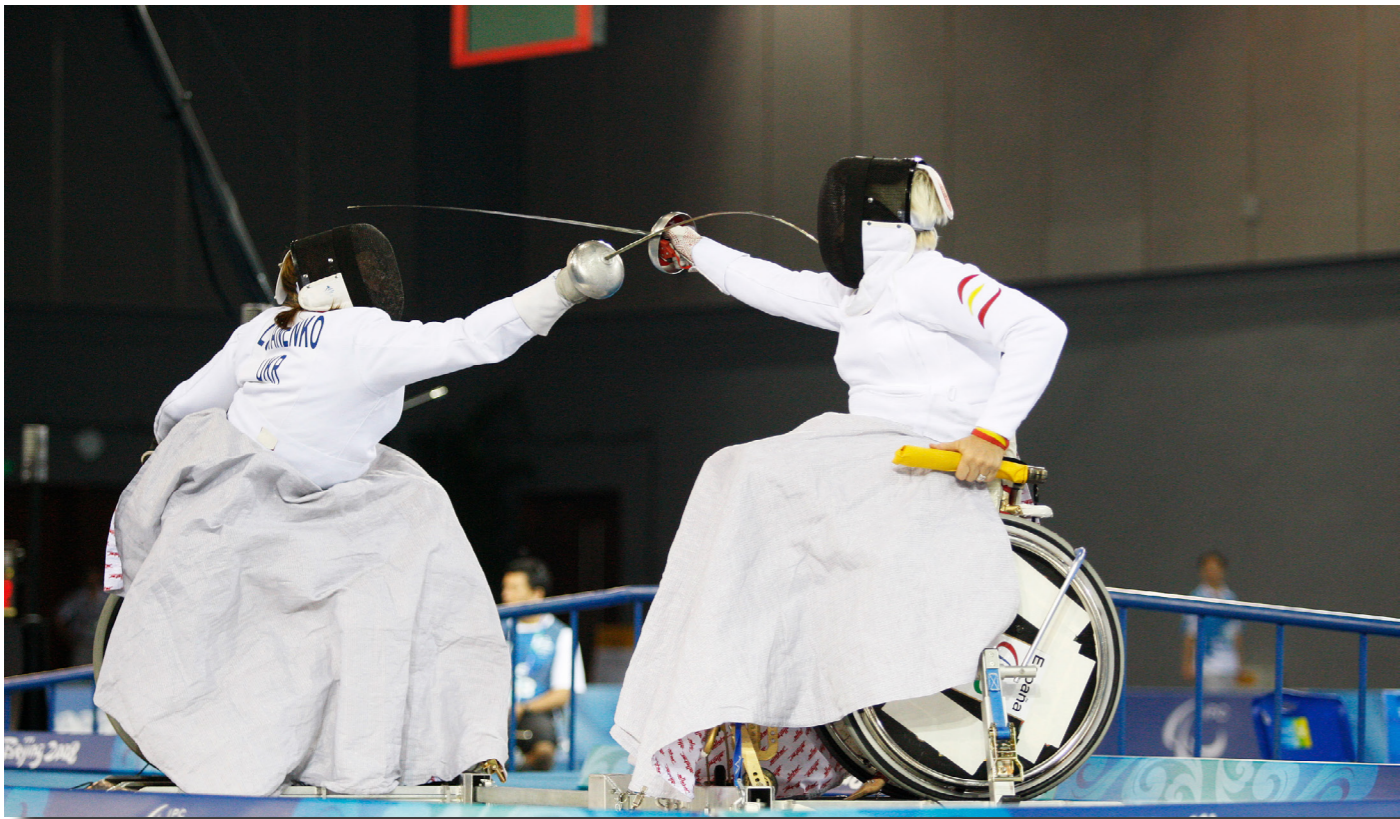
*Si empezamos por la profesionalización del deporte, no existían becas para la preparación de los deportistas, ni premios por resultados*

*El Plan ADOP tal y como lo conocemos hoy era sencillamente ciencia-ficción (y eso que ya existía el ADO olímpico y desde entonces ya se venía reclamando un ADO paralímpico, que no llegó hasta 2005)*

También hay que decir que si nos preguntan cómo es de diferente el deporte paralímpico entre los años 90 y la actualidad, la respuesta simplemente es que no tienen nada que ver. El cambio ha sido radical.

Si empezamos por la profesionalización del deporte, no existían becas para la preparación de los deportistas, ni premios por resultados. El Plan ADOP tal y como lo conocemos hoy era sencillamente ciencia-ficción (y eso que ya existía el ADO olímpico y desde entonces ya se venía reclamando un ADO paralímpico, que no llegó hasta 2005). La precariedad era tan grande que los que formábamos parte de alguna selección nacional en aquella época sabemos que, en más de una ocasión, cuando volvíamos de una competición internacional, teníamos que devolver los chándales para que los usara otra selección de otro deporte de la federación. Teresa Perales cuenta a menudo que una de sus primeras concentraciones con el equipo nacional se hizo en un centro de reclusión de menores en Extremadura, que lo prestaron para la ocasión. Las condiciones de accesibilidad de esa instalación eran nulas.





Si hablamos del conocimiento del deporte paralímpico por parte de la sociedad, hoy podemos congratularnos de que, según un estudio del Comité Paralímpico Internacional de hace unos años, España está situada a la cabeza del mundo, en el segundo lugar, solo por detrás de Japón, en cuanto al grado de conocimiento por parte de los ciudadanos: el 86% de la población sabe lo que son los Juegos Paralímpicos. Sin embargo, vuelvo a la experiencia personal para relatar que, sin ir más lejos, cuando regresé de los Juegos de Seúl 1988, con mis cuatro medallas recién conseguidas, me incorporé a las clases de primer curso de Ciencias de la Información en la Universidad Complutense un mes más tarde que el resto de mis compañeros. Entré en una clase de 200 personas y absolutamente nadie sabía que se

habían celebrado los Juegos Paralímpicos ni, por supuesto, que tenían un compañero con tres medallas de oro y una de bronce.

Por lo que se refiere al respaldo institucional, la situación en la primera mitad de los 90 era muy distinta a la actual. Se acababan de crear las cinco Federaciones Españolas de Deportes de Personas con Discapacidad, desmembrándose de la inicial y única Federación Española de Deportes de Minusválidos, fundada en 1968 y cuya herencia recogió nuestra actual FEDDF. No existía un Comité Paralímpico, y ni el Consejo Superior de Deportes ni el Comité Olímpico Español hacían demasiado caso al deporte de personas con discapacidad. Las ayudas de las administraciones, central y autonómicas brillaban por su ausencia. Aún faltaban mu

**Se acababan de crear las cinco Federaciones Españolas de Deportes de Personas con Discapacidad, desmembrándose de la inicial y única Federación Española de Deportes de Minusválidos, fundada en 1968 y cuya herencia recogió nuestra actual FEDDF**



chos años para que los deportistas paralímpicos comenzaran a integrar en los Centros de Alto Rendimiento del CSD, para que se les considerara oficialmente deportistas de alto nivel, para que se creara el Plan ADOP, para que se empezaran a equiparar los premios por resultados olímpicos y paralímpicos... todo ello logros de los que afortunadamente hoy podemos disfrutar pero que fueron viniendo poco a poco y no sin lucha.

Tampoco existía entonces el apoyo por parte de los patrocinadores, de las entidades privadas. El único sustento que tuvo el movimiento paralímpico en aquella época fue el de la ONCE y su Fundación. Eso sí, fue trascendental, vital. No solo porque sufragó gran parte del funcionamiento del deporte de personas con discapacidad de esos años, sino porque además hizo posible que se celebraran los Juegos Paralímpicos de Barcelona 92. Su trabajo incansable propició que otras empresas se fueran animando, como es el caso de Telefónica a partir de 1996, para llegar finalmente al punto de inflexión: la creación en 2005 del Plan ADOP con la participación de una decena de grandes empresas españolas, que han ido evolucionando hasta el actual plantel de más de veinte marcas que ligan su imagen a la de los deportistas paralímpicos y per

miten que estos tengan todos los medios a su alcance para preparar lo mejor posible su participación en los Juegos Paralímpicos.

Y en cuanto a los medios de comunicación, dicen que las comparaciones son odiosas, pero en este caso aún más. Comparar, por ejemplo, el raquítico dossier de prensa de lo publicado en España durante los Juegos Paralímpicos de Atlanta 1996 con los resultados de audiencias, alcance, seguidores y lectores de los de Río 2016 da una idea de lo que han supuesto estos 25 años de viaje. Los 14 millones de contactos con las retransmisiones de TVE, las 1.000 informaciones diarias publicadas en los medios de comunicación españoles (prensa, radio, TV e internet) o los 60 millones de impresiones en los perfiles del CPE y en las campañas en redes promovidas por el CPE durante los Juegos Paralímpicos de Río dan una idea bastante gráfica de adónde hemos llegado, pero también de que este es un punto de partida nuevo, una parada, desde donde seguir evolucionando.

Los 25 años del Comité Paralímpico Español son 25 años de cambios. Pero son solo el inicio de otros muchos más que vendrán. Juntos lo haremos posible.



## EL ORDEN Y LA ORGANIZACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**Javier Morán. Fisioterapeuta**

Siguiendo la línea de trabajo que os hemos ido presentando en números anteriores, nos gustaría ofreceros una serie de normas o principios que se deben cumplir para respetar los periodos de recuperación y obtener una mejora en el rendimiento deportivo.

El primer principio es el **principio de continuidad**; toda persona que quiere empezar un entrenamiento ha de saber que no sirve de nada realizar una semana entera de trabajo físico y otras dos semanas ninguno. El

entrenamiento o la búsqueda de la mejora de la condición física, implica una continuidad y, como casi todo en esta vida, los atracones no sirven para mucho.

**El principio de progresión**; además de mantener una continuidad en la práctica de actividad física, si todas las semanas hacemos lo mismo, el cuerpo se acostumbra y esto implica un estancamiento. Hay que conocer bien al deportista, saber cual es su límite de trabajo tolerable, ya que por debajo no



supondrá un esfuerzo para el cuerpo y no habrá una mejora; pero, si aumentamos drásticamente la carga de trabajo, podemos caer en el temido sobreentrenamiento.

Como norma general, no se deberían realizar aumentos de una semana a otra por encima del 10% del total de trabajo, pero tampoco podemos aumentar el tiempo total de trabajo de una temporada a otra.

### **El principio de supercompensación**

nos indica que para obtener una mejora fisiológica hay que generar un desequilibrio. El entrenamiento sirve como mecanismo para romper la homeostasis y buscar de nuevo un estado de equilibrio. Este sistema de descompensación está en permanente cambio, es decir que los estímulos para desequilibrar el organismo irán variando. Este principio es uno de los pilares básicos del entrenamiento deportivo y seguramente el que le otorga un carácter de gran complejidad.

**El principio de retornos en disminución** nos recuerda que, cada cierto tiempo, el deportista necesita un pequeño descanso o adaptación para que el cuerpo obtenga un nuevo estado de rendimiento. Un ejemplo sería durante tres o cuatro semanas aumentar la carga de trabajo, y una cuarta o quinta semana descender drásticamente hasta que el deportista asiente todas las capacidades que se han trabajado en las últimas semanas.

La combinación de estos y otros muchos principios hacen que exista orden y organización en la planificación del entrenamiento deportivo.

Para finalizar, una buena forma de entrenar o mejorar tu condición física es realizar entrenamientos con diferentes intensidades. La falta de estímulos que modifiquen el entrenamiento

**Desde la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física te recomendamos que busques profesionales formados para que te planifiquen la práctica de la actividad física con un objetivo claro: mejorar la condición física de cada persona. ¡Busca tu profesional!**

# MASCARILLA Y DEPORTE: DESCUBRE POR QUÉ UTILIZARLA ES UNA PÉSIMA IDEA



El CSD confirmó que no era obligatorio llevar mascarilla para hacer deporte y los expertos no recomiendan su uso: perjudica el balance de oxígeno, limita el rendimiento y puede ser contraproducente

Poco a poco hemos ido conociendo más del nuevo coronavirus Sars Cov 2, y adaptándonos a nuevas rutinas. Estamos aprendiendo a convivir con él y a tomar medidas para evitarlo. Por eso, desde que es posible salir a correr o con una bicicleta, una de las grandes cuestiones que plantearon los deportistas era si debían llevar la mascarilla mientras hacían ejercicio. ¿Mascarilla y deporte?

La respuesta corta es no. Los deportistas no están obligados a llevar mascarilla. El uso de mascarilla es obligatorio desde el 21 de mayo en todos los espacios cerrados y en espacios públicos al exterior cuando no se pueda garantizar guardar la distancia interpersonal de seguridad de dos metros. Pero se establece una excepción genérica para las actividades que "por la propia naturaleza de estas, resulte incompatible el uso de la mascarilla". La actividad física de tipo aeróbico es una de esas actividades.

## Mascarilla y deporte: obligatorias no son, ¿pero convienen?

Las mascarillas no son obligatorias para hacer deporte, pero se plantea otra duda: ¿son convenientes? Los expertos desaconsejan hacer deporte aeróbico con mascarilla, porque limita la entrada de oxígeno a las vías respiratorias. El doctor Juan de Dios Beas, asesor de calidad de los servicios de medicina del deporte de Clínicas Beiman, explica que mezclar mascarilla y deporte puede generar problemas a nivel fisiológico y de rendimiento. Tampoco resulta especialmente útil para la prevención. La mejor medida de seguridad, insiste, es el distanciamiento. Y si no es posible, quizá convenga buscar otro lugar para hacer deporte.

La misma opinión tiene Rocío Gámez, alergóloga de Clínicas Beiman: "¿Mascarilla y deporte? Recomendando que no se usen mascarillas cuando se vaya a hacer ejercicio físico. Lo ideal es mantener la distancia de seguridad de dos metros. Cuando no sea posible, te paras, te pones la mascarilla, andas unos metros, te separas del grupo y vuelves a correr sin mascarilla".

### Por qué no usar mascarilla al hacer deporte

Según los doctores, las mascarillas no son aconsejables para el deporte intenso por estas razones:

Aumenta la humedad en los pulmones porque no se elimina el aire expirado adecuadamente y se acumula la agua en la superficie de los alveolos. "Esto dificulta el intercambio gaseoso, se acumula CO2 en sangre y no conseguimos todo el oxígeno que necesitamos", añade el doctor.

Es incómodo. "Incluso los deportistas lo pasan mal en pruebas de esfuerzo en laboratorio con mascarillas especialmente diseñadas para ellos", señala el doctor Beas.

Limita la entrada de oxígeno a las vías respiratorias, lo que reduce el rendimiento. "Las quirúrgicas te permiten hacer deporte con más facilidad, porque tienen unos bordes que permiten más entrada de oxígeno, pero con las FFp2 o 3 no hay aporte de oxígeno accesorio", señala la alergóloga. "Salvo que tengas que

entrenar sí o sí y tengas una adecuada, como una mascarilla con válvulas con filtros especiales que permite intercambiar el aire sin disminuir el flujo, no merece la pena", explica el doctor Beas.

Las posibilidades de contagio al aire libre durante la práctica deportiva son muy reducidas. "El coronavirus al aire libre habitualmente no está", comenta el doctor Beas. "Dependiendo de la superficie sobre la que se deposite, tiene una vida más o menos prolongada. Pero al aire libre, la carga viral que llegue de un hipotético corredor que fuese delante es tan baja que el contagio es muy poco probable".

Puede ser contraproducente. Como explica la doctora Gámez, la humidificación y la falta de ventilación mascarilla aumenta la secreción de moco y saliva, y esto puede llevar a que el deportista se toque la mascarilla. Además, se crea un microambiente que favorece que los virus y las bacterias puedan multiplicarse. De esta forma, la mascarilla deja de cumplir su función terapéutica.

## Mascarilla y deporte: Menor rendimiento deportivo

A nivel puramente deportivo, el riesgo de llevar mascarilla durante el ejercicio intenso es que no oxigenemos y eliminemos el CO2 adecuadamente. Álvaro Rodríguez, preparador físico y divulgador al frente de [unkilometromas.com](http://unkilometromas.com), explica que el uso de mascarilla puede perjudicar el balance de oxígeno y dióxido de carbono, empeorando el rendimiento.

“Estás limitando el aporte de oxígeno y aumentando el dióxido de carbono. Es justo lo contrario a lo que necesitas cuando haces deporte. Tienes que satisfacer las necesidades metabólicas de ese momento. Si por el contrario estás provocando un déficit, no tienes ningún beneficio”, comenta. El deportista no podrá mantener la intensidad porque será incapaz de mantener la demanda metabólica sin el aporte de oxígeno adecuado.

En todo caso, el efecto de unir mascarilla y deporte dependerá del tipo de ejercicio y de la capacidad del deportista. En 2017, expertos franceses y belgas publicaron un estudio en el que concluían que el uso de la mascarilla en una caminata de seis minutos provocaba que se respirara con más dificultad, pero no disminuía la distancia recorrida. Se trataba, obviamente, de un ejercicio muy moderado.

Además, el riesgo estará en función de las patologías previas del paciente. “Aunque esté controlado y con medicación, a un asmático hacer uso de mascarilla va a limitar el aporte de oxígeno. Con lo cual puede facilitar que necesite medicación de rescate o tenga una crisis de asma”, advierte la alergóloga.

La conclusión de todos los expertos consultados es unánime. La mascarilla no es obligatoria, y tampoco recomendable para hacer ejercicio. Cuestión distinta, como explica el doctor Beas, es pasear o realizar un ejercicio que no requiera mucha ventilación. “En ese caso sí, siempre y cuando no se pueda respetar la distancia de seguridad”. Mantener una separación de dos metros (o de cinco, diez o veinte si se camina, se corre o se monta en bicicleta), sigue siendo la medida más eficaz para evitar el contagio.



# 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

# DECÁLOGO PREVENCIÓN LESIONES Y ENFERMEDAD EN EL ÁMBITO DEPORTIVO



**Dra. Josefina Espejo Colmenero. Servicio Médico FEDDF**

Para nuestros deportistas federados, siempre es importante mantener una actividad física continuada sin tener que detenerse para solucionar problemas relacionados con la enfermedad y/o la lesión deportiva.

Para ello, queremos transmitir ideas concretas que os permitan evitar el espectro de la baja deportiva, poder continuar la práctica deportiva y competir en las mejores condiciones físicas posibles.

Es importante para poder actuar con rapidez, que cualquier síntoma de

alarma que percibáis, sea comunicado a un médico lo antes posible y atajar el problema de forma precoz y ágil. Para prevenir hay que actuar sobre los problemas con el conocimiento. La autoobservación con medida es importante en este aspecto.

1. La higiene consiste en lavado de manos con agua y jabón o geles de limpieza, antes y después de la práctica deportiva, más aún, si eres usuario de silla de ruedas. Higiene en zonas íntimas diariamente. Antes y después de los sondajes, lavado de manos y espray de clorhexidina.

2. Una correcta hidratación en relación con la práctica deportiva conseguirá que los músculos estén en buena forma y no se dañen. Bebe alrededor de un litro en relación con la práctica deportiva antes, durante y después. Si es muy intensa, busca rehidratar con alrededor de dos litros. Si las condiciones son de calor intenso con humedad, debes aportar sales al agua relacionada con el entrenamiento y la competición.

3. La hidratación debe ser a través de botellas de uso personalizado, para cuantificar lo que bebes

y evitar la transmisión de infecciones.

4. El estiramiento es otra fuente de calidad para el trabajo del músculo, evitando que trabaje mal. Siempre, antes de empezar una actividad física, debes movilizar la zona, sus articulaciones, así como estirar la musculatura ligeramente o de forma específica si presentas sintomatología. Y al finalizar la misma es cuando más importante es el estiramiento, se tiene hacer de forma sistemática y exhaustiva de las zonas que más trabajo han realizado.

5. Una preparación física correcta, previa a un entrenamiento, es una de las mejores medidas preventivas de lesión deportiva. Conocer bien el gesto deportivo y estar preparado con fuerza y resistencia, harán que tu cuerpo no falle y pueda absorber las cargas propias del entrenamiento.

6. Realizar una buena alimentación, lo más equilibrada posible, es una medida que permite a tu organismo estar en buena forma para hacer deporte. Se debe buscar un aporte importante de vitaminas y minerales a través de frutas y verduras. Busca comer alrededor de cuatro o cinco piezas diarias de fruta al día y, para entrenamientos de fuerza, debes aumentar el aporte de proteína animal: carnes rojas, blancas y pescado o huevos.

7. El descanso también es importante, por lo que no se debe menospreciar su presencia e incorporarlo en las rutinas de tu día a día. El sueño debe ser reparador, de unas ocho horas en franja horaria correcta.

8. Cumplir con los protocolos de COVID de

forma exhaustiva dada la situación que vivimos en estos momentos.

9. Minimizar el riesgo de lesión por las adaptaciones deportivas o mal cuidado del entorno de entrenamiento. Vigilar que las adaptaciones sean las correctas para el gesto biomecánico y se mantengan en buen estado de forma (no deterioradas). Vigilar que el entorno donde entrenas no tenga obstáculos que puedan causar caídas o daños físicos.

10. Cuidar el muñón de forma que se mantenga bien hidratado, limpio, seco y con un buen encaje. Controlar las horas de actividad física con el muñón, así como de estancia en silla.



# CÓDIGO ÉTICO DEPORTIVO FEDDF

**Porfirio Hernández Zubizarreta.**  
Presidente de la Comisión de  
Ética Deportiva FEDDF



“La ética no se ocupa de cómo alimentarse mejor o de cuál es la manera más recomendable de protegerse del frío ni de qué hay que hacer para vadear un río sin ahogarse, cuestiones todas ellas sin duda muy importantes para sobrevivir en determinadas circunstancias; lo que a la ética le interesa, lo que constituye su *especialidad*, es cómo vivir bien la vida humana, la vida que transcurre entre humanos. Los problemas éticos no tratan solamente de la supervivencia de los seres vivos, como una fiera o como una alcachofa, pérdidas en la naturaleza; ahora se trata de vivir *humanamente*, es decir, con otros o contra otros hombres, pero entre hombres. Lo que hace “humana” a la vida es el transcurrir en compañía de humanos, comunicándose con ellos, pactando y mintiendo, siendo respetado o traicionado, amando, haciendo proyectos y recordando el pasado, desafiándose, organizando juntos las cosas comunes, jugando, intercambiando símbolos... Si uno no sabe cómo arreglárselas para sobrevivir en los peligros naturales, pierde la vida, lo cual sin duda es un fastidio grande; pero si uno no tiene ni idea de ética, lo que pierde o malgasta es lo humano de su vida y eso, francamente, tampoco tiene ninguna gracia.

Ya para Marco Aurelio lo más importante respecto a los hombres no es si su conducta me parece conveniente o no, sino que –en cuanto humanos- me *convienen* y eso nunca debo olvidarlo al tratar con ellos. Por malos que sean, por diferentes

o raros, su humanidad coincide con la mía y la refuerza.

A “eso” común a todos los humanos es lo que desde la ética llamamos *dignidad* y es la condición que puede exigir cada humano de ser tratado como semejante a los demás, sea cual fuere su sexo, color, ideas o gustos, etc. Y fíjate que curioso: aunque la dignidad es lo que tenemos todos los humanos en común, es precisamente lo que sirve para reconocer a cada cual como único e irrepetible. Las cosas pueden ser “cambiadas” unas por otras, se las puede “sustituir” por otras parecidas o mejores, pueden utilizarse como medios para lograra otras cosas, en una palabra: tienen su “precio”. El ser humano tiene dignidad y no precio. Es la dignidad humana lo que nos hace a todos semejantes justamente porque certifica que cada cual es único, no intercambiable y con los mismos derechos al reconocimiento social que cualquier otro.

Pero ¿en qué consiste tratar a las personas como a personas, dignamente, es decir, humanamente? Respuesta: consiste en que *intentas ponerte en su lugar*. Reconocer a alguien como semejante implica sobre todo la posibilidad de comprenderle *desde dentro*, de adoptar por un momento su propio punto de vista. Si no admitiésemos que existe algo fundamentalmente igual entre nosotros (la posibilidad de ser para otro lo que otro es para mí) no podríamos *cruzar ni palabra*. Allí donde

hay cruce, hay también reconocimiento de que en cierto modo pertenecemos a lo de enfrente y lo de *enfrente* nos pertenece... Y eso, aunque yo sea joven y el otro viejo, aunque yo sea hombre y la otra mujer, aunque yo sea blanco y el otro negro, aunque yo sea tonto y el otro listo, aunque yo esté sano y el otro enfermo, aunque yo sea rico y el otro pobre”. (“Ética para Amador” Fernando Savater)

Como actividad humana el deporte implica una reflexión acerca de sus valores, lo bueno y lo malo, lo correcto y lo equivocado de la acción deportiva. La ética deportiva trata en la actualidad con: la naturaleza de la competencia, las reglas deportivas, el fair play o juego limpio, el doping, la comercialización, la intervención de la política, el racismo, la práctica deportiva infantil, la familia, el deporte profesional, la relación entrenador-deportista, los medios de comunicación masivos y el periodismo, entre otros grandes temas. (Aplicado de varios Autores contemporáneos y Parlebas, P. 2001).

El presente Código parte de la consideración de que el comportamiento ético (1) es esencial tanto en la actividad como en la gestión deportiva. Dicho comportamiento permite encauzar la rivalidad y la controversia deportiva desde unas pautas diferentes y socialmente consensuadas y aceptadas, que pueden producir ejemplaridad frente a otras formas de relación social.

El Código Ético de la FEDDF pretende que en la vida deportiva prevalezcan las buenas costumbres, los valores de respeto, rectitud, compromiso, lealtad, objetividad... El “Juego Limpio” debe erigirse en el elemento esencial a toda actividad deportiva, a toda política y a todo tipo de gestión que se realice en el deporte. Es más, la mejor de las gestiones, los mejores resultados, no son suficientes sin la ética (“El Juego Limpio”). En la práctica deportiva se debe actuar con mucha más atención a la responsabilidad ética, por ser un espacio en el que se puede llevar a la práctica la educación en valores, especialmente a los más jóvenes. El deporte practica-

do correctamente inculca valores como saber divertirse sanamente, en el caso de la discapacidad: la superación y rehabilitación, la responsabilidad, el trabajo en equipo, el respeto al adversario, el juego limpio o la búsqueda de la perfección.

Como conclusión, debe destacarse el convencimiento de que la inclusión de los principios y valores enunciados en el presente Código Ético de la FEDDF influirá de forma positiva en las actitudes de los participantes en las competiciones deportivas y del público, disminuyendo episodios relacionados con la violencia, el racismo, la xenofobia y la intolerancia en el deporte adaptado. En definitiva, con esta regulación podrá conseguirse que todas las entidades deportivas o personas que de forma directa o indirecta estén relacionadas con la práctica federada del deporte adaptado, apoyen y fomenten los valores contenidos en el Código y concedan una prioridad absoluta al “Juego Limpio”. La sociedad sólo puede beneficiarse de las ventajas morales y culturales del deporte si el “Juego Limpio” y la ejemplaridad son una de las preocupaciones prioritarias de los dirigentes deportivos y de cuantas entidades y personas tengan relación con el deporte.

1. Vamos a entender como comportamiento ético el derivado de la idea de respeto a la **dignidad humana**, destacada por el filósofo alemán **Kant**, según la cual **el hombre es un fin en sí mismo, no un medio para usos de otros** individuos, lo que lo convertiría en una cosa. Los seres irracionales, como los animales, pueden ser medios para, en cambio la existencia de las personas es un **valor absoluto**, y, por ello, son merecedores de todo el respeto moral, mientras que la discriminación, en cualquiera de sus formas, la humillación, el desprecio, la desconsideración, etc... son acciones moralmente incorrectas.

**Debe destacarse que este Código Ético de la FEDDF ha recogido parte de los principios inspiradores del “Código de Ética Deportiva del Consejo de Europa para el Juego limpio en el deporte”, resultado de la declaración de intenciones aceptada por los Ministros europeos responsables del Deporte (1992), ideas del “Código de Ética Deportiva” realizado por el Equipo de Desarrollo de la Comisión de Ética Deportiva de la Federación de Fútbol, dirigido por D. Javier Latorre, José María Vallbona y Francesc Bartoll y del “Código Ético de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF)” (2015).**



## MEJOR DEPORTISTA



Nuestro galardonado comenzó el pasado año con un salto de calidad en sus marcas y el triunfo en el AXA de Promesas Paralímpicas en la categoría junior, que ya presagiaban una brillante temporada.

El Campeonato de España absoluto celebrado en Madrid, vio como subía hasta en cinco ocasiones al pódium, logrando dos medallas de oros y tres de plata.

Pero lo mejor estaba aún por llegar, y en el mes de septiembre, en la emblemática piscina olímpica de Londres, se proclamaba Campeón del Mundo en la prueba de 400 metros estilo libre.

Si a ello unimos, que se trata del único nadador con discapacidad física que obtiene

las mínimas para participar en los Campeonatos de España Absolutos de Aguas Abiertas, estamos ante un deportista con un maravilloso presente deportivo y, lo más importante, con un brillante futuro por recorrer.

Por todo ello, se concede el Premio "Juan Palau" al Mejor Deportista 2019 a,

**D. JACOBO GARRIDO BRUN**

## MEJOR TÉCNICO / ÁRBITRO



Si nos proyectamos un lustro atrás, la entrada de nuestro galardonado al frente de la Selección Española Femenina de Baloncesto en silla de ruedas, supuso, además de una total revolución en el plano técnico y táctico, una brillante gestión y cohesión del grupo, trabajo en equipo, asignación de roles y liderazgo.

El pasado año, España logró en el Campeonato de Europa, celebrado en Rotterdam, entrar en semifinales y luchar por medallas por primera vez en su historia. Finalizó en cuarta posición logrando el billete a los Juegos Paralímpicos de Tokio, primera cita paralímpica por méritos propios, ya que la anterior databa de Barcelona 92, con una participación vía invitación como país organizador.

Además, se hace cargo del equipo del Club Baloncesto Las Rozas de Primera División que, en una inmaculada temporada 2018/2019, finaliza sin derrotas la Liga Regular y la Final Four, ascendiendo a División de Honor y manteniendo la categoría en la liga 2019/2020.

Por todo ello, se concede el Premio "Juan Palau" al Mejor Técnico 2019 a,

**D. ABRAHAM CARRIÓN RUIZ**

## MEJOR ENTIDAD



La entidad premiada este año es un club deportivo, fundado en el año 2004, con una gran trayectoria y desarrollo en el mundo del hockey en silla de ruedas eléctrica.

El pasado año, logró su séptimo título de Campeón de España de la especialidad, a lo que unió su cuarta Liga Catalana consecutiva, además de la quinta Supercopa Catalana en otras tantas ediciones celebradas.

Su segunda posición en el III Open Internacional Guttmann, abrió la ilusión de la competición internacional a una entidad que cuida como pocos, la incorporación al deporte de los niveles de lesión más graves dentro de la discapacidad física.

Si a todo ello unimos una excelente organización de la edición 2019 del Campeonato de España por Clubes, estamos ante una entidad comprometida con la base, la alta competición y la labor organizativa, todos los aspectos que se pueden requerir a un club deportivo.

Por todo ello, se concede el Premio "Juan Palau" a la Mejor Entidad 2019 a,

**ADB BARBERÁ DEL VALLÉS**

**Recoge su presidenta, Dña. CRISTINA ARROYO ESTEBAN**

## MEJOR PATROCINADOR



Nuestro galardonado lleva cuatro años acompañando al deporte adaptado y financiando distintas acciones que abarcan la alta competición, la sensibilización social o los eventos federativos vinculados a la FEDDF, siempre con un trato cercano en su labor como patrocinador.

Desde 2017, se ha vinculado a uno de los eventos más importantes del calendario nacional de deporte de personas con discapacidad física, la Copa de S.M. El Rey de Baloncesto en silla de ruedas, competición que reúne a los ocho mejores equipos de la División de Honor, en el clásico torneo del k.o. que ha aumentado su visibilidad con la retransmisión de la final en Teledeporte, gracias, entre otros, a que nuestro premiado sea uno de sus patrocinadores oficiales.

En 2017, Adeje (Tenerife), fue sede de una gran cita internacional, el Campeonato de Europa de Baloncesto en silla de ruedas, masculino y femenino, con 18 selecciones nacionales. Ahí estuvo de nuevo contribuyendo al éxito organizativo de un gran reto para nuestro país.

Desde 2018, gracias a su apoyo, se organiza la jornada "Deporte sin adjetivos", una jornada de sensibilización social que permite a cientos de personas sin discapacidad, experimentar en primera persona la sensación de practicar una decena de deportes adaptados, siendo, cada uno de ellos, coordinado por deportistas de primer nivel.

Por todo ello, se concede el Premio "Juan Palau" al Mejor Patrocinador 2019 a,

**PLUS ULTRA SEGUROS**

**Recoge su director de Red Agencial, Instituciones y Marketing  
D. PABLO SAMPEDRO LÓPEZ**

## MEJOR MEDIO DE COMUNICACIÓN



Licenciado en periodismo por la Universidad Complutense de Madrid, nuestro galardonado es un profesional que desarrolla su actividad en Servimedia desde el año 2000 y que, desde ese mismo momento, ha compaginado su labor profesional con su labor para con el deporte de personas con discapacidad, especialmente, el baloncesto en silla de ruedas.

A principios de este siglo, convirtió a la antigua web de Servimedia, "Solidaridad Digital", en un referente de la información del deporte adaptado siendo la sección más leída del medio. Sus registros de la Liga BSR de aquella época son historia viva de nuestro deporte. Por destacar la calidad de sus aportaciones, hasta la propia IWBF Europa, a la hora de contrastar sus registros (por ejemplo, de la mejor liga europea o el cálculo el ranking de equipos europeos), consulta a nuestro premiado su opinión al respecto, ya que es una voz más que experta y reconocida en el ámbito.

Corresponsal y miembro del equipo de comunicación del Comité Paralímpico Español en los Juegos Paralímpicos de Atenas, Pekín, Londres y Río de Janeiro, es, además, incansable testigo y relator de todas las competiciones internacionales de nuestros clubes de baloncesto en Europa y, como no, de los éxitos de nuestras selecciones nacionales.

Adjetivos como ser un periodista con un enfoque veraz, objetivo, detallista y escrupuloso le definen a la perfección.

Por todo ello, se concede el Premio "Juan Palau" al Mejor Medio de Comunicación 2019 a,

**D. MARIO GARCÍA RAMÍREZ**

## PREMIO DEPORTIVIDAD



Nuestra jovencísima galardonada, realiza un acto digno de mención durante el Campeonato AXA de Promesas Paralímpicas de Natación, celebrado en Valdemoro en enero de 2019.

Finalizada la competición, tras los resultados oficiales, se procedió al acto de premiación de las distintas categorías de edad. Ella compite en categoría alevín y resultó tercera clasificada. Después tuvo lugar el protocolario acto de entrega de medallas, recibiendo la medalla de bronce.

A los pocos minutos se detectó un error, había una nadadora con mejores tiempos que retiraba a nuestra premiada del pódium. La debutante tenía a toda su familia en la grada e incluso ya había enviado una foto con la medalla a su entrenadora que, por un motivo familiar grave, no había podido asistir a la competición.

Comunicada esta situación, la sorpresa para todos es la reacción tan madura de nuestra premiada, que lejos de llorar o disgustarse por el hecho de perder esa medalla, transmite a sus técnicos, palabras literales: "Seguro hay una niña muy triste por no haber conseguido esta medalla; entrenaré más para poder ganarle al siguiente año".

Esta reacción permitió volver a celebrar la entrega de medallas sin ningún problema, con un ejemplo de deportividad y comportamiento difícilmente igualables. Esta pequeña gran deportista demostró que, en el deporte, no solo el triunfo es lo que tiene valor.

Por todo ello, se concede el Premio "Juan Palau" a la Deportividad 2019 a,

**Dña. PAULA SÁNCHEZ OLLACARIZQUETA**

## MEJOR TRAYECTORIA DEPORTIVA



Nuestro galardonado cuenta en su haber con la difícil tarea de ser uno de los deportistas pioneros en nuestro país en la práctica de la esgrima en silla de ruedas.

Como resultados más destacados a nivel Paralímpico consiguió un 6º puesto en sable por equipos logrado en Atenas 2004, 6º puesto en espada individual en Atlanta 1996 y 8º puesto en sable individual en Pekín 2008. En Campeonatos de Europa, un 2º puesto en espada individual en el año 2005 (Madrid), 3º en espada por equipos 2001 (Madrid) y 3º en sable por equipos en 2007 (Varsovia).

En 2013 dejó la alta competición y continuó su carrera como entrenador, llegando a ser nombrado Coordinador Nacional de Esgrima en silla de ruedas en 2014, puesto que desempeña en la actualidad.

Por todo ello, se concede el Premio "Juan Palau" a la Mejor Trayectoria Deportiva 2019 a,

**D. CARLOS SOLER MÁRQUEZ**

## MEJOR TRAYECTORIA DEPORTIVA



Nuestra segunda trayectoria deportiva galardonada, cuenta la historia de un licenciado en educación física, apasionado del deporte en general y de la natación adaptada en particular. Décadas de entrega le han permitido estar presente en el cuerpo técnico en dos Juegos Paralímpicos, Pekín 2008 y Londres 2012 y, lo más importante, conseguir joyas de la natación paralímpica española como Richard Oribe, Ander Romarate, Ana Rubio e Iñaki Guirastorza, por citar algunos ejemplos.

Vinculado deportivamente al club Konporta Kirol Elkarte, es un estudioso del deporte adaptado con importantísimos proyectos de investigación, como los relacionados con la valoración de la técnica y rendimiento deportivo en los nadadores con discapacidad, la iniciación al rendimiento en nadadores con parálisis cerebral o las distintas metodologías de entrenamiento, en especial, en edades tempranas.

Con una contribución a decenas de congresos y acciones formativas para las nuevas generaciones de técnicos de natación, estamos, sin lugar a duda, ante una persona clave en el desarrollo técnico de la natación adaptada en nuestro país.

Por todo ello, se concede el Premio "Juan Palau" a la Mejor Trayectoria Deportiva 2019 a,

**D. JAVIER DE AYMERICH DE SAN ROMÁN**

## PREMIO DE LAS CIENCIAS



Investigadora de INEF de la Universidad Politécnica de Madrid. Desde el año 2013 ha venido colaborando con los cuerpos técnicos de las selecciones nacionales de baloncesto en silla de ruedas, en especial, con el equipo de fisioterapeutas de ambas selecciones y, puntualmente, con la Sub-22.

Nuestra galardonada de las Ciencias, ha desarrollado múltiples investigaciones, entre las que destaca un programa

de ejercicio para la salud del hombro autoadministrable para jugadoras y jugadores validado científicamente, demostrando su fiabilidad y, lo más importante, colaborando con la preparación deportiva durante diez semanas del verano de 2016 para que nuestras selecciones llegaran libres de lesión y dolor a los Juegos Paralímpicos de Rio (selección masculina) y Europeo B de Atri (selección femenina). Igualmente, durante 2019 dicho programa fue implementado en la selección femenina, mostrando su utilidad en la prevención de lesiones de hombro, dolor y mantenimiento del rango de movilidad articular, aportando un importante granito de arena al histórico éxito de la selección femenina en su clasificación para los Juegos de Tokio.

Hay que destacar, además, que su tesis doctoral "Efectividad de un programa de ejercicios terapéuticos para la prevención de lesiones de jugadores de baloncesto en silla de ruedas", fruto del programa de doctorado conjunto en "Ciencias de la actividad física y el deporte" del INEF de Madrid (Universidad Politécnica de Madrid) y la Universidad Autónoma de Madrid, obtuvo la calificación de "Sobresaliente cum laude" con mención internacional, siendo defendida el pasado 27 de septiembre de 2018.

La aplicación a la realidad de nuestros deportistas y su trabajo diario con ellos durante el proceso de preparación, así como la transferencia y visibilidad en foros científicos de sus trabajos, le hacen digna merecedora del reconocimiento que ahora recibe.

Por todo ello, se concede el Premio de las Ciencias "Juan Palau" 2019 a,

**Dña. SALEKY GARCÍA GÓMEZ**

## PREMIO DE LAS LETRAS



Periodista deportivo y presentador de deportes en distintas emisoras y cadenas baleares, como Radio Mallorca, Cadena SER, IB3 Radio, Radio Marca, Corresponsal AS Diario, IB3 Tv y Diario de Mallorca.

En el ámbito literario, publica el libro "Sin miedo a caerme", la biografía del nadador paralímpico Xavi Torres en la que recoge, no solo su trayectoria deportiva, sino que va un paso más allá y nos muestra a la persona que hay detrás de esos triunfos a través de una historia sentimental a la vez que divertida, con toques de humor.

"Sin miedo a caerme", de venta en librerías, hace disfrutar al lector durante sus 236 páginas editadas por Rapitbook.

Además, en toda su trayectoria periodística, ha cubierto los acontecimientos deportivos más relevantes para personas con discapacidad desde 1990, a través de sus programas de radio y televisión tanto a nivel autonómico como a nivel nacional. Los Juegos Paralímpicos de Barcelona, Atlanta, Sydney, Atenas, Pekín, Londres y Rio, así como los Campeonatos del Mundo y de Europa, y competiciones internacionales de este periodo en las que ha habido participación balear, lo que ha culminado con la publicación de esta obra recibida con gran interés por los lectores.

Por todo ello, se concede el Premio de las Letras "Juan Palau" 2019 a,

**D. GABRIEL FORTEZA VASALLO**



# FEDDF, PLUS ULTRA SEGUROS Y EL AYUNTAMIENTO DE MADRID, AÚNAN ESFUERZOS EN UNA JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN PARA LA POBLACIÓN ESCOLAR, EN LA SEMANA QUE CONMEMORA EL DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Entre los actos celebrados en la semana que conmemora el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), Plus Ultra Seguros y el Ayuntamiento de Madrid, organizaron el pasado 7 de diciembre en el Centro Deportivo Municipal de Barajas, los "Juegos para la Integración", iniciativa promovida con la colaboración de Plus Ultra Seguros y enmarcada en las acciones que la compañía viene realizando con la Federación durante todo el año.

Durante la jornada contamos con la presencia del presidente de la FEDDF, D. José Alberto Álvarez, y de la Concejala Presidenta del Distrito de Barajas, titular del Área Delegada

del Deporte en el Ayuntamiento de Madrid, Dña. Sofía Miranda, entre otros representantes de las instituciones organizadoras.

La jornada tuvo el objetivo de sensibilizar a la población escolar del Distrito de Barajas sobre las barreras que encuentran en el día a día las personas con discapacidad física, así como los beneficios que supone para este colectivo la práctica del deporte como medio de ocio e integración.

En el Pabellón Municipal de Barajas los/as participantes pudieron practicar deportes adaptados, a nivel individual o bien en grupo, como baloncesto en silla de ruedas, slalom, voleibol y bádminton, cumpliendo con todos

los ítems fijados en el protocolo de prevención ante el Covid-19.

Durante el desarrollo de la jornada, en el equipo de monitores se contó con la presencia de deportistas con discapacidad de estas disciplinas, haciendo una labor de maestros de ceremonia de la jornada deportiva que resultó todo un éxito a nivel de participación y de organización.



**En el Pabellón Municipal de Barajas los/as participantes pudieron practicar deportes adaptados, a nivel individual o bien en grupo, como baloncesto en silla de ruedas, slalom, voleibol y bádminton, cumpliendo con todos los ítems fijados en el protocolo de prevención ante el Covid-19**

## 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