

FEDDF

PATROCINADORES

CaixaBank facilita la participación de 1.300 deportistas con discapacidad física en competiciones oficiales de la FEDDF

MODALIDADES

SNOWBOARD ADAPTADO

MEDIO AMBIENTE

Encuentro histórico de los presidentes de las federaciones españolas de deportes de agua por el medioambiente



PREMIO JUAN PALAU: D. JUAN JOSÉ SANJUÁN VILLARROYA



José Alberto Álvarez
Presidente FEDDF

Quién podía imaginar, hace unos meses, cuando llegaban noticias desde la lejana China que la existencia de un nuevo virus iba a cambiar tantísimas situaciones de nuestro día a día. La vida no será igual a partir de ahora ni tampoco el deporte, como parte de ella y fenómeno social de primera magnitud.

Desde que empezaron las normas y recomendaciones, entramos en el espacio de las incertidumbres, en el que los protocolos de contenido sanitario están por encima de todo lo demás. Por ello, garantizar la seguridad de deportistas y técnicos ha de ser prioritario a la celebración de eventos de ámbito competitivo. Incluso los Juegos Paralímpicos y la mayoría del calendario internacional, se han visto aplazados al próximo año o directamente suspendidos en cuanto a su celebración.

Con este escenario, a nivel nacional, estamos barajando distintos supuestos para volver a la competición, ya sea de las ligas, baloncesto y rugby, o de los campeonatos oficiales que se han visto y se verán privados de su celebración para prevenir la difusión del COVID-19.

Por todo ello, debemos ir ajustándonos a lo que las autoridades sanitarias vayan pautando, particularmente asociado a la actividad deportiva. Estos ajustes nos exigen y exigirán priorizar la tranquilidad y la prudencia en la toma de decisiones,

para que estas puedan atesorar el máximo consenso entre todas nuestras estructuras federativas.

Esta compleja situación ha hecho cambiar nuestra forma de trabajo. En un país como España, donde la relación social y el contacto forman parte inseparable de nuestro ser como personas, pensar en el formato de teletrabajo parecía un imposible. Y, sin embargo, hoy en día, empresas y entidades lo practican masivamente, con resultados más que aceptables.

La FEDDF ha sido una de esas entidades que se han acogido a esta modalidad. Además de atender todas las peticiones de adaptación de reglamentos a la nueva situación, hemos buscado en las redes sociales un escaparate de acciones distintas a las habituales. Por ejemplo, mostrar el trabajo doméstico de nuestros deportistas, lo que ha ayudado a conocer más a fondo nuestros deportes, comunicaciones directas con deportistas y técnicos de primer nivel, acciones formativas, etc. Con la necesidad de recurrir a las reuniones on line, hemos descubierto la practicidad de este recurso, resultando tan efectivo que ha venido para quedarse. Este “descubrimiento” va a permitir acercarnos a todas las estructuras federativas (autonómicas, responsables técnicos de cada deporte, coordinadores...) y extra federativas (vehículo sin igual para continuar una frenética actividad institucional con ADESP, el CPE, COCEMFE, etc.).

Intentando hacer eco de esta situación, los contenidos del presente boletín van encaminados a la adaptación de la llegada de este nuevo inquilino con el que debemos convivir y al que, seguro, entre todos, lograremos vencer en un futuro cercano.





06 Modalidades: SNOWBOARD ADAPTADO



12 Fisioterapia

La actividad física durante y después del confinamiento



16 Medio Ambiente

Cumbre de presidentes de las Federaciones agua



20 FEDDF

Las capacidades de la discapacidad

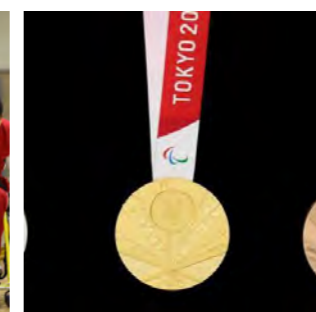


24 CaixaBank facilita la participación de 1.300 deportistas con discapacidad física en competiciones oficiales de la FEDDF



28 CEDI

"Deporte inclusivo en la Escuela"



32 Tokio 2021

La "nueva normalidad" nos llevará a los Juegos de Tokyo"



34 Premio

Premio Juan Palau a D. Juan José Sanjuán Villaroya



38 En la historia

Mitos y leyendas del baloncesto en silla de ruedas

SECCIONES

• Modalidades: SNOWBOARD adaptado	06
• Fisioterapia: La actividad física durante y después del confinamiento	12
• Medio Ambiente: Cumbre presidentes deportes de agua	16
• FEDDF: Las capacidades de la discapacidad	20
• CaixaBank facilita la participación de 1.300 deportistas	24
• CEDI: "Deporte inclusivo en la Escuela"	28
• La "Nueva normalidad" nos llevara a los Juegos de Tokio	32
• Premio Juan Palau a D. Juan José Sanjuán Villaroya	36

SECCIONES

• En la historia: Mitos y leyendas del baloncesto en silla de ruedas	38
• COVID-19: Volveremos	42
• Salud + Deporte: Contra la depresión, haz deporte	44
• Relato: T.E. Aislamiento	48
• El Rincón de Sando	50



cuando en 2012, IPC lo agrega como especialidad de los Deportes de Invierno Adaptados, destinándole dos pruebas con premiación en los Juegos Paralímpicos (JJPP) de Sochi 2014 en Rusia.

Se introduce, de esta manera, el Snowboard Adaptado en la lista de deportes con representación en los JJPP de Invierno; se reorganiza su estructura y funcionamiento como deporte con circuitos de Continentals Cups (CoC) y World Cups (WC) (Copas Continentales y del Mundo); Campeonatos del Mundo (World Championships, WCh) y JJPP. Después de Sochi 2014, pasa a ser deporte paralímpico con gobierno propio dentro de IPC.

En España, a partir de la decisión de IPC de integrarlo en los JJPP de Sochi 2014, se crea el Equipo Nacional de Snowboard Adaptado en el Valle de Arán. Se utiliza la estructura existente del Centro de Deportes de Invierno Adaptados (CDIA), que ya albergaba el equipo de Esquí Alpino Adaptado. Todo este proceso, se realiza a través de la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF) y la Federación Española de Deportes con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido (FEDPC).

El Snowboard Adaptado se puede describir como un deporte en plena evolución, a nivel internacional solamente lleva ocho temporadas funcionando con la estructura que se ha comentado anteriormente. Acumula dos JJPP (Sochi 2014 y Pyeongchang 2018), tres WCh -Mundiales- (La Molina 2015, España; Big White 2017, Canadá; Pyhä 2019, Finlandia), y ocho circuitos de Copas del Mundo (WC).

SNOWBOARD ADAPTADO

Albert Mallol Soler

Snowboard Adaptado es como se denomina oficialmente el deporte en nuestro país. En inglés, y el propio International Paralympic Committee (IPC), lo llama Para Snowboard. Otro nombre que se ha utilizado, desde sus inicios alrededor del año 2000, es Adaptive Snowboarding; el primer ente organizador de carreras de Snowboard Adaptado, la World

Snowboard Federation (WSF) utilizaba dicha nomenclatura.

Históricamente, la WSF organizaba carreras de Snowboard Adaptado por todo el mundo con sus propias categorías y clasificaciones médicas. Sin embargo, el momento más importante del Snowboard Adaptado fue

A nivel nacional, el CDIA durante los primeros años, dependía del Comité Paralímpico Español (CPE) y las Federaciones Españolas; como máximo organismo regía el Ministerio de Cultura y Deporte, pasando después de los JJPP de Sochi a depender directamente del Consejo Superior de Deportes (CSD)



Snowboard Adaptado dentro de IPC, se inició en 2012 con el Snowboardercross (SBX) en formato individual. El SBX es una especialidad competitiva donde el factor de rendimiento es el tiempo y, a su vez, el orden de llegada a meta. Su formato habitual es el actual en el circuito de Para Snowboard

En la competición internacional, existen tres grandes categorías según la clasificación funcional. Genéricamente, las clases se ordenan en:

- Upper Limb, SB-UL, personas con afectaciones en las extremidades superiores.
- Lower Limb (LL) personas con afectaciones en las extremidades inferiores:
 - o SB-LL1: mayor nivel de afectación.
 - o SB-LL2: menor nivel de afectación.

La actual clasificación funcional solamente da cabida a los deportistas con lesiones físicas; no dispone de categorías

específicas para deportistas con lesión visual o con parálisis cerebral, por ejemplo.

A continuación, se presentan el conjunto de afectaciones físicas descritas en el reglamento (World Para Snowboard – Classification Rules and Regulation) para que un/a rider pueda ser elegible para competir en Para Snowboard según IPC:

- Déficit de la potencia muscular.
- Deficiencia en las extremidades.
- Diferencia de longitud de pierna.
- Hipertonía.

- Ataxia.
- Atetosis.
- Deficiencia en el rango de movimiento pasivo.
- No son elegibles las siguientes afectaciones: dolor, discapacidad auditiva, tono muscular bajo, hiper movilidad articular, inestabilidad articular, deterioro de la resistencia muscular, funciones reflejas motoras deterioradas, funciones cardiovasculares deterioradas, alteraciones de las funciones respiratorias, deterioro de las funciones metabólicas, tics y gestos, baja estatura, discapacidad visual y deterioro intelectual.



La competición en Snowboard Adaptado dentro de IPC, se inició en 2012 con el Snowboardercross (SBX) en formato individual. El SBX es una especialidad competitiva donde el factor de rendimiento es el tiempo y, a su vez, el orden de llegada a meta. Su formato habitual es el actual en el circuito de Para Snowboard: los/las riders se clasifican a partir de una o dos bajadas por tiempo individuales por el circuito de SBX (rondas clasificatorias), para entrar según la clasificación de tiempo conseguida en un sistema de brackets (cruces) de cuatro o seis corredores/as todos/as a la vez dentro del circuito, en formato eliminatorio hasta llegar a la final. Los/las riders deben demostrar competencia en habilidades como rollers (dubbies), peraltes, saltos, escalones y curvas de radio de Gigante Slalom (GS).

Otra especialidad del Snowboard Adaptado es el Banked Slalom (BSL), presente en el circuito desde el 2014. El BSL es una especialidad competitiva individual donde el factor de rendimiento es puramente el tiempo (cronómetro). Los/las riders, según el reglamento, deben demostrar competencia en las siguientes habilidades: rollers (dubbies) y curvas perraltadas de radio de Slalom (SL).

En la temporada 2019-2020, se ha incluido el Dual Banked Slalom (DBSL), donde se fusionan los formatos del SBX y el DBSL. Se construyen dos circuitos de BSL paralelos y se realizan bajadas por tiempo individuales por el circuito para establecer una clasificación y poder realizar unos brackets (cruces) de 1x1. Los/las riders compiten a la vez, sin contacto entre ellos en un formato eliminatorio hasta llegar a la final.

El DBSL es una especialidad competitiva donde el factor de rendimiento es el tiempo y el orden de llegada a meta.

El GS, por reglamento, también es una especialidad competitiva del Para Snowboard. Es la modalidad que estratégicamente se ha dispuesto para introducir a los/as nuevos/as corredores/as, dada su menor complejidad técnico-coordinativa comparada con las otras especialidades. Esta modalidad no dispone de competiciones de Copa de Mundo, quedando un poco relegada a un segundo plano en la órbita competitiva internacional. Por este motivo, estas competiciones no se realizan con demasiada frecuencia.

La última especialidad competitiva reflejada en el reglamento del Snowboard Adaptado es el Team Event (TE). Esta, es una competición de SBX, de igual formato, pero



que se corre por parejas de riders del mismo país. La característica principal de esta especialidad, es que los brackets son dobles, se dan dos salidas, los dos riders corren en pareja de forma contigua. Es decir, cuando se inicia la carrera salen los cuatro primeros riders a la vez (salida 1), cuando el rider 1 de cada equipo cruza la meta, automáticamente se abre la puerta en la zona de salida del rider 2 (salida 2); esta segunda salida no es a la vez como la primera, si no que se da por el orden temporal en que van sucesivamente cruzando la meta los cuatro primeros riders. Gana el equipo que cruza primero la línea de meta de la segunda salida de cada bracket. Por el momento, esta especialidad solo se ha realizado a modo de exhibición en el WCh de Pyhä 2019 con la

intención de introducirla progresivamente y convertirla en un nuevo ranking de países y en una nueva prueba paralímpica, más allá de los próximos Juegos Paralímpicos de Beijing 2022.

Las competiciones de SBX, BSL, DBSL, GS y TE, se organizan en diferentes niveles competitivos:

- Level 1: JJPP, WCh y WC.
- Level 2: CoC.
- Level 3: WPSB y National Cups (NC).

Cada nivel competitivo aporta un límite de puntos establecido por reglamento, según el número de corredores/as y el ranking de puntos de los/las corredores/as participantes en la competición.

Por ejemplo, en las competiciones de Level 1, normalmente con los mejores riders, el vencedor/a gana 1.000 puntos y para el resto de corredores/as se realiza un escalado decreciente a partir de los puntos del/la primer/a clasificado/a. En CoC el/la vencedor/a suele optar a 260 puntos y en WPSB a 130 puntos.

El acceso a las competiciones de WC, Level 1, requiere que el/la rider haya sumado un mínimo de 100 puntos en alguna de las competiciones de Level 2 o 3, habilitándose de esta manera para competir en WC. Para el acceso a JJPP y al WCh, el/la deportista debe cumplir con unos criterios tanto internacionales como nacionales, que se establecen para cada uno de estos eventos, normalmente están relacionados con el ranking IPC.

A nivel de resultados, los JJPP y WCh (Mundial) proporcionan campeones paralímpicos y campeones del mundo respectivamente en SBX y BSL.

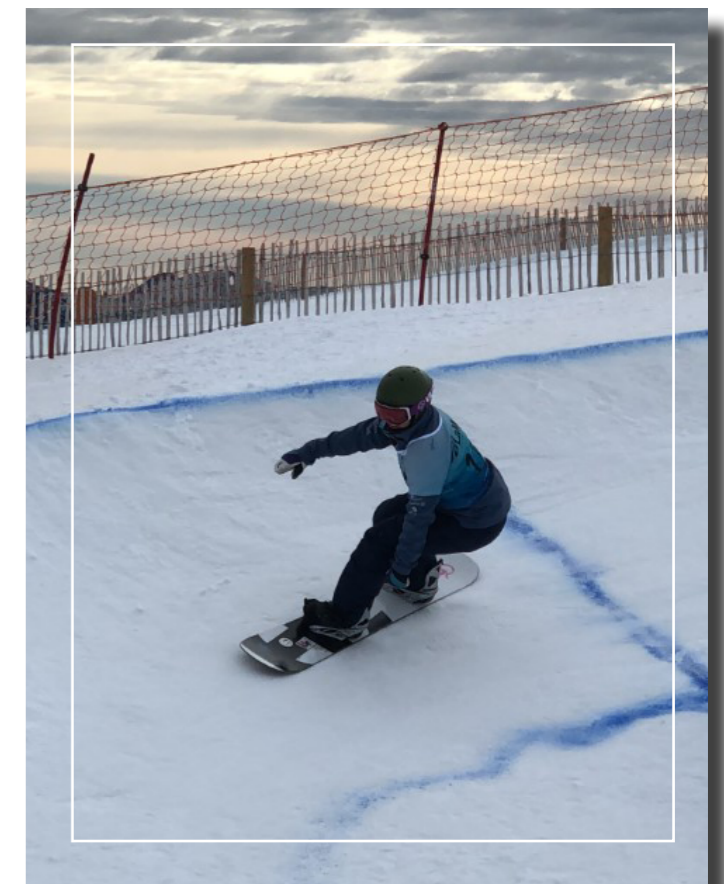
Las WC (Copas del Mundo) aportan un/a campeón/a de las mismas en SBX, BSL, overall (sumatorio final de todos los puntos acumulados en Level 1) y una nación campeona de las copas del mundo (la que suma más puntos WC acumulados entre todos sus riders).

A nivel de resultados y ranking, como elemento muy importante para ubicar el nivel de cada rider y para la clasificación a JJPP y WCh, existe el WPSB ranking. En esta lista, los/las riders acumulan la media de puntos de sus dos mejores resultados. Estos resultados tienen una validez de un año. Se establece así, un ranking que distribuye a los corredores según sus resultados en las diferentes especialidades competitivas.

A nivel de competición nacional, destacar la Copa de España Adaptada (CEA) que desde la temporada 2019-2020, se realiza de

forma integrada con la Copa España (CE) Movistar de RFEDI, donde los/las riders con discapacidad participan en la CEA y, si pasan el corte de tiempo de la competición regular de SBX, compiten contra los/las deportistas nacionales sin discapacidad de la CE Movistar.

A nivel de deportistas españoles, destacar a Adrián García (SB-UL) que fue el primer deportista español que subió a un pódium de WC, bronce en Maribor (Eslovenia) en la temporada 2012-2013. Igualmente, a Astrid Fina (SB-LL2), medalla de bronce en SBX en los Juegos Paralímpicos de Pyeongchang 2018 y bronce en el BSL del WCh de Pyhä 2019, junto a innumerables pódiums de Copa del Mundo a lo largo de las últimas ocho temporadas. En la actualidad, y de forma regular, junto a Astrid Fina, están participando en el circuito internacional IPC los riders Sergi Rivas (SB-UL) e Irati Idiakez (SB-UL) introduciéndose en el circuito de Copa del Mundo.





LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE Y DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO

Javier Morán Tiesta. Fisioterapeuta

La práctica de la actividad física lleva asociada una serie de mejoras en el rendimiento de la persona. Estas mejoras pueden ser tanto físicas, que se pueden medir con aparatos más o menos precisos, como psicológicas que son sustancialmente más complejas de medir, pero igualmente importantes.

En la sociedad que vivimos, por desgracia, cada vez hay un mayor número de personas sedentarias, las cuales sufren sobrepeso, y un aumento de patologías como el tan descrito síndrome metabólico (1), asociado a aumentos de estados de inflamación de bajo grado (2).



El consejo más importante, sé feliz, a pesar de la situación que estamos viviendo, saldremos adelante y seremos más conscientes de lo bonito que es compartir la vida, la salud y el deporte

La prescripción de actividad física se realiza asumiendo que el ejercicio realizado causará un desequilibrio en el organismo (3). Este desequilibrio generará una respuesta positiva, es decir, el ejercicio físico sería como buscar la dosis exacta de un medicamento para conseguir su efecto. Si tomamos muy poco o si nos pasamos podríamos tener efectos adversos no deseados.

Ante este nuevo prisma, tendríamos que analizar cuál es la situación actual antes de hacer ejercicio, valorando nuestra condición física y aspectos externos que no son controlables. Pues bien, ante la situación que estamos inmersos desde hace ya casi 10 semanas, parece evidente que el escenario externo ha cambiado de forma considerable.

Tenemos un compañero de viaje un tanto molesto, y ya hemos oído a los expertos decir que uno de los grandes problemas que tenemos es la respuesta exagerada del sistema inmune ante la infección por coronavirus. La pregunta sería muy fácil... ¿el ejercicio físico genera algún tipo de repercusión sobre nuestro sistema inmune?

La literatura científica, desde hace más de tres décadas, indica las implicaciones que tiene la actividad física en nuestro sistema inmune. Simpson (4) ha descrito la respuesta del sistema inmune ante el ejercicio físico y parece que sí, que el ejercicio físico genera cambios en este y que, si nos pasamos, estos cambios podrían llegar a ser no todo lo buenos que deberían.

Resumiendo, podemos creer que el



máximo tiempo. Como norma, practica actividades no superiores a la hora de duración.

3. Rompe el sedentarismo, cada media hora realiza una actividad divertida, plantéatelo como un juego y consigue retos, es más fácil que nos movamos si lo pasamos bien.
4. Hidrátate bien durante el día y mientras hagas actividad física.
5. Duerme un mínimo de 8 horas para que tu cuerpo tenga tiempo para repararse durante la noche.
6. Intenta reducir el consumo de sustancias no saludables.

Y el más importante, sé feliz, a pesar de la situación que estamos viviendo, saldremos adelante y seremos más conscientes de lo bonito que es compartir la vida, la salud y el deporte.

¡Ánimo a todos!

ejercicio físico activa la respuesta del sistema inmune, y que tras ejercicios de larga duración o elevada intensidad el cuerpo generará estados de inmunosupresión, pero no, no es así, por lo que las personas que realizan ejercicio de alta intensidad, en la situación actual, deberán moderar su actividad física, ya que no parece sea lo más adecuado.

Por el contrario, se conoce que ejercicios de una moderada intensidad en la que podamos ir tarareando nuestras canciones preferidas, hacen que nuestro cuerpo aumente sus defensas ante infecciones del tracto respiratorio alto (5).

Por otro lado, romper el sedentarismo de forma mantenida mejora los estados de inflamación de bajo grado (6).

A continuación, se indican una serie de normas para ejercer actividad física de forma segura y que nos ayuden a evitar la depresión de nuestro sistema inmune:

1. No hagas ejercicio extenuante, no es el momento de mejorar tu rendimiento físico, sino de cuidar tu salud.
2. No tienes que prepararte para el Tour de Francia, entre otras cosas, porque lo van a retrasar, así que no intentes conseguir el

1. Kaur J. A comprehensive review on metabolic syndrome. *Cardiol Res Pract* [Internet]. 2014/03/11. 2014;2014:943162. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24711954>

2. Minihane AM, Vinoy S, Russell WR, Baka A, Roche HM, Tuohy KM, et al. Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation. *Br J Nutr* [Internet]. 2015/07/31. 2015 Oct 14;114(7):999-1012. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26228057>

3. SELYE H. The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *J Clin Endocrinol Metab*. 1946 Feb;6:117-230.

4. Simpson RJ, Kunz H, Agha N, Graff R. Exercise and the Regulation of Immune Functions. *Prog Mol Biol Transl Sci*. 2015;135:355-80.

5. Nieman DC. Exercise, infection, and immunity. *Int J Sports Med*. 1994;15(SUPPL. 3).

6. Peddie MC, Bone JL, Rehrer NJ, Skeaff CM, Gray AR, Perry TL. Breaking prolonged sitting reduces postprandial glycemia in healthy, normal-weight adults: a randomized crossover trial. *Am J Clin Nutr*. 2013 Aug;98(2):358-66.



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



ENCUENTRO HISTÓRICO DE LOS PRESIDENTES DE LAS FEDERACIONES ESPAÑOLAS DE DEPORTES DE AGUA POR EL MEDIOAMBIENTE

La Asociación del Deporte Español, ADESP, ha organizado el I Simposio de Federaciones de Deportes de Agua durante el pasado mes de febrero en El Puerto de Santa María, Cádiz.

En el encuentro, que se ha celebrado durante dos días, las 11 Federaciones Nacio-

nales relacionadas con el medio acuático, han decidido reforzar sus acciones en defensa y compromiso con el medioambiente. Así, entre las conclusiones de las jornadas de trabajo, destaca la firme decisión de modificar los reglamentos deportivos actuales con el fin de que estos sean responsables con la sostenibilidad

y el medioambiente, llegando incluso a sancionar las conductas que sean irresponsables con este.

Los presidentes de los 11 entes federativos se han comprometido también a utilizar un distintivo común, la Bandera Verde del Deporte -Green Sport Flag-, con la intención de identificar a todos aquellos eventos que cumplan los requisitos establecidos.

José Hidalgo, Presidente de ADESP, ha explicado que “el compromiso de las Fe-

deraciones Deportivas Españolas con el medioambiente es máximo. Llevamos varios meses trabajando con el apoyo del Gobierno de España en este sentido, y tenemos un deber que cumplir desde el deporte para con la sostenibilidad y el ecosistema que nos rodea, y vamos a dar ejemplo”.

Otros objetivos concretos trabajados durante el Congreso están relacionados con la hoja de ruta para la defensa, divulgación y conservación del medioambiente marino y fluvial: conseguir la unidad ante

las distintas administraciones públicas y solventar la problemática común de los deportes de agua.

Esta cita histórica del deporte de acuático español también ha puesto de manifiesto la vinculación de los deportes náuticos con el turismo deportivo, y la generación de riqueza en los territorios en los que se celebran sus competiciones.

Las 11 Federaciones Españolas de Deportes de Agua y que han participado en el encuentro son: Natación, Triatlón, Surf, Piragüismo, Esquí Náutico, Remo, Vela, Motonáutica, Pesca y Casting, Salvamento y Socorrismo y la Federación Española de Actividades Subacuáticas.

El I Simposio de Deportes de Agua se enmarca dentro del Plan de Acción del Deporte Español en pro de la sostenibilidad y el medioambiente, denominado Green Sport Flag, y del Proyecto Libera, cuyo objetivo es mantener los espacios naturales libres de residuos y concienciar a la ciudadanía sobre el impacto negativo que tiene la "basuralidad" sobre el entorno natural.

José Hidalgo, Presidente de ADESP, ha explicado que "el compromiso de las Federaciones Deportivas Españolas con el medioambiente es máximo. Llevamos varios meses trabajando con el apoyo del Gobierno de España en este sentido, y tenemos un deber que cumplir desde el deporte para con la sostenibilidad y el ecosistema que nos rodea, y vamos a dar ejemplo".



I SIMPOSIO DE FEDERACIONES DE DEPORTES DE AGUA

I CUMBRE DE PRESIDENTES DE FEDERACIONES DE DEPORTES DE AGUA





LAS CAPACIDADES DE LA DISCAPACIDAD

Francisco Bartoll Huerta. Secretario General de la FEDDF

Nuestra FEDDF, la Federación de Deportes de Personas con Discapacidad Física, recoge en sus **ESTATUTOS** unos **PRINCIPIOS COMUNES** comprendidos en el Artículo 1:

*“La Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), es una entidad de derecho privado que **agrupa en su seno a deportistas con discapacidades físicas, técnicos (con o sin discapacidad), así como Asociaciones Deportivas.***

Comprende así mismo a las Federaciones de Deportes de Personas con Discapacidad de las Comunidades Autónomas.”

Por su parte, en el artículo 8, apartado i) se prevé:

“La FEDDF, además de las actividades propias de gobierno, administración, gestión, organización y reglamentación de las especialidades deportivas que correspondan

a cada una de sus modalidades deportivas, ejercerá bajo la coordinación y tutela del Consejo Superior de Deportes, las siguientes funciones públicas de carácter administrativo:

*i) **Colaborar con la Administración estatal, autonómica y local en la prevención de accidentes deportivos, estableciendo protocolos de seguridad, y en la lucha contra cualquier tipo de violencia, el racismo, la xenofobia y la intolerancia en el deporte, así como en la violencia de género, pensamiento o por razones de raza o género y, finalmente, contra la corrupción.** Todo ello de acuerdo con las normas que lo desarrollen, con los presentes estatutos y con sus reglamentos”.*

Estamos viviendo, por desgracia, uno de los peores episodios de la historia de la humanidad, comparable con la translación de lo que pudieron significar las plagas bíblicas, las pestes del medioevo o la tan denostada gripe española. Pero la diferencia es que, en el presente, todo se documenta, se difunde y se conoce. Y además de inmediato. Tenemos grandes ventajas sobre las vivencias citadas. La más importante, nuestro sistema de sanidad y salubridad. Nuestra higiene y nuestras costumbres no son comparables. Ello ya de por sí, es el mayor de los pasos que la humanidad ha dado para preservarse de contagios.

Pero la globalización ha pasado ciertas facturas. Cualquier acción tiene su efecto a nivel global. Ahora vivimos una crisis mundial. Es una crisis sanitaria de rangos descomunales que ha empequeñecido otras crisis recientes como la del ébola o incluso



la del sida. Esta crisis no tiene precedente alguno comparable; ni por dimensión en su afectación, ni por extensión.

Sus consecuencias no solo se limitan a una crisis sanitaria mundial, sino que prometen una gran debacle económica. En este momento, todo está por ver, pero los vaticinios son terribles, propios de una novela de terror de cuya realidad no nos podemos abstraer.

El deporte es un mundo aparte. Pero en ningún caso va a resultar inmune a estas graves consecuencias. Deberá cambiar el pensamiento deportivo. Deberá adaptarse la práctica deportiva. Y, ¿quién sabe más de adaptación que nosotros?

Las personas con discapacidad debemos dar un primer gran paso, para entender esta nueva era que se nos avecina en el mundo del deporte. Debemos dar ese primer gran paso para ayudarnos y ayudar a entender la nueva forma del deporte. El nuevo deporte tras el COVID '19.

La FEDDF, como hemos visto en el enunciado de sus principios y de sus finalidades, tiene una responsabilidad en la canalización de las dificultades que nos vamos a encontrar en el mundo del deporte y, en especial, del deporte adaptado. Debemos esforzarnos en investigar, hallar, estudiar y resolver todo el abanico de problemas, de impedimentos y de dificultades que irán apareciendo.

¿De qué modo podemos aportar desde la FEDDF soluciones? ¿Qué papel podemos asumir o, incluso, interpretar en el acto de resolución de problemas?

¿O, al menos, los podemos aliviar de algún modo?

Es una serie de preguntas abiertas y dirigidas a todo nuestro colectivo. Se trata de generar debate colectivo sano y enriquecedor.

Constructivo. Es el momento de aportar. Ello exige una crítica constructiva.

Pero comenzaré por contestar ahora al primero de los interrogantes.

Entiendo que la FEDDF **sí** tiene un papel importante en este nuevo escenario. Y debemos empezar por lo más importante: la salud de nuestras y nuestros deportistas, y de nuestras y nuestros técnicos, claro.

Atentos, como no, a las directrices de las autoridades sanitarias y deportivas, deberemos plasmar en protocolos todas aquellas medidas de corte sanitario y preventivo que protejan nuestra salud. Ello significa que la normativa técnica reglamentaria pasa a un segundo plano, en caso de conflicto con la seguridad. Este estudio sólo se puede llevar a cabo de la mano de quienes lo conocen profundamente: los técnicos y deportistas. La Federación, como hemos visto en el primero de los artículos de nuestros estatutos, somos todos. Las y los deportistas la parte esencial.

Debemos canalizar, a través del espacio federativo específico, vuestras sugerencias, vuestros temores, incluso miedos, vuestras propuestas de adopción de medidas.

¿Es solo un derecho de todos los federados? O, ¿Es una obligación?

En cualquier caso, el buzón está abierto
feddf@feddf.es



Creemos en el baloncesto

sin ningún límite

Creemos en deportistas que hacen grandes los partidos y mayores las competiciones. En los que juegan cada partido como una final. Creemos en un baloncesto en el que el único límite es conseguir la victoria. #CreemosEnElBaloncesto

CaixaBank. Escuchar Hablar Hacer





CAIXABANK FACILITA LA PARTICIPACIÓN DE 1.300 DEPORTISTAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA EN COMPETICIONES OFICIALES DE LA FEDDF

La entidad financiera sufragará los gastos de inscripción de los deportistas que participen en competiciones oficiales celebradas en España durante la temporada 2020/2021

Nuevo acuerdo de colaboración que reafirma la implicación de la entidad con el deporte paralímpico y que se suma a la campaña "Inconformistas del Deporte", que tiene como objetivo acompañar a los atletas hasta los Juegos Paralímpicos de Tokio

CaixaBank tiene un nuevo compromiso con el deporte adaptado tras su reafirmación en la campaña "Inconformistas del Deporte", que creó la entidad para acompañar a los atletas paralímpicos a los Juegos de Tokio 2020.

La entidad financiera ha firmado un nuevo acuerdo de colaboración con la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), mediante el que sufragará los gastos de inscripción de 1.300 deportistas que disputen cualquiera de los eventos oficiales organizados por dicha Federación, en las 14 especialidades de su calendario nacional: atletismo, baloncesto en silla de ruedas, boccia, esquí alpino, snowboard, slalom, hockey en silla de ruedas eléctrica, natación, pádel en silla de ruedas, powerlifting, rugby en silla de ruedas, tiro olímpico, foso olímpico y fútbol para amputados.

De esta manera, la cuota de inscripción de los Campeonatos de España -absolutos, por clubes y por selecciones autonómicas-, Copas de España y Ligas Nacionales que las Federaciones Autonómicas, Clubes, Entidades Deportivas o deportistas, según los casos, abonarán a la FEDDF, estará íntegramente financiada por CaixaBank durante la temporada 2020/2021 como apoyo a la participación de los deportistas con discapacidad física en la actividad competitiva estatal organizada por la FEDDF.

Para el presidente de la Federación, José Alberto Álvarez, "esto supone un importante apoyo a nuestro deporte federado, un soporte para todas nuestras estructuras federativas que facilitará la participación de sus deportistas o equipos en competiciones y abarcará todas las especialidades deportivas que, a lo largo del año, tienen actividad competitiva a nivel estatal".

Asimismo, el presidente ha subrayado la importancia de una colaboración de este tipo: "Es especialmente destacable, en un momento tan difícil, donde se deben adoptar medidas que ayuden a mantener la actividad de federaciones autonómicas y clubes, para continuar promocionando y ayudando a competir al colectivo de deportistas con discapacidad física al que representamos".

Por su parte, CaixaBank ha destacado la relevancia del acuerdo. "Para CaixaBank es importante mantener nuestro firme compromiso con el deporte adaptado, que se inició en 2016.

Durante este periodo de tiempo hemos estado trabajando para potenciar las diferentes modalidades deportivas y dar visibilidad a los deportistas paralímpicos. En el contexto actual, creemos que es el momento de reafirmar nuestro compromiso, ayudando a que todos estos atletas puedan seguir con su preparación diaria", han explicado en la entidad financiera.





#ContigoMásQueNunca

A través de la campaña #ContigoMásQueNunca, la entidad financiera ha adoptado múltiples medidas para seguir al lado de los deportistas paralímpicos, así como de los clientes, accionistas, empleados, patrocinados y de la sociedad en general. A través de este compromiso con la FEDDF, así como con el programa ADOP, CaixaBank seguirá junto a ellos para que puedan seguir con los mejores medios posibles para alcanzar sus objetivos deportivos y trasladar a la sociedad los valores que representan.

Además, la entidad financiera seguirá trabajando para desarrollar campañas de difusión y visibilidad con el objetivo de dar a conocer el día a día del deporte paralímpico y sus deportistas, favoreciendo un mayor conocimiento de sus hitos deportivos y de los valores que impregnan cada una de sus acciones.

La meta es asociar los valores de CaixaBank al deporte adaptado, por ello, la entidad financiera seguirá dinamizando su plan de contenidos para "Inconformistas del Deporte", eje creativo de la campaña publicitaria, fruto de su acuerdo con el Comité Paralímpico Español.



La entidad financiera ha firmado un nuevo acuerdo de colaboración con la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), mediante el que sufragará los gastos de inscripción de 1.300 deportistas que disputen cualquiera de los eventos oficiales organizados por dicha Federación, en las 14 especialidades de su calendario nacional



En concreto, en el programa DIE, son las siguientes modalidades deportivas de la Federación Española de Deporte para Personas con Discapacidad Física (FEDDF) que podéis encontrar en la plataforma del programa, todas ellas en formato inclusivo:

- Boccia.
- Natación.
- Hockey en silla de ruedas eléctrica.
- Rugby en silla de ruedas.
- Baloncesto en silla de ruedas.
- Voleibol sentado.

Las actuales 26 modalidades deportivas (incluidas las anteriores) se desarrollan en forma de más de 580 tareas. Cada una de esas modalidades dispone de una introducción + ilustración, video explicativo, video ejemplo de tareas, ficha del profesor y alumno, cuestionario profesor y alumno, así como reto profesor y alumno. Además, y lo más importante, es que podréis componer y descargar vuestras sesiones de dichas modalidades inclusivas en función del nivel de la tarea y las necesidades de material, así como de componerlas en función de la parte de la sesión que se trate (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma).

Para poder acceder tan solo tenéis que visitar nuestra web:

www.deporteinclusivoescuela.com

y usar las siguientes credenciales:

usuario: die.quedateencasa
contraseña: die2020

"DEPORTE INCLUSIVO EN LA ESCUELA"

¡Queremos que uséis estos días el programa educativo al completo!

Dr. Javier Pérez-Tejero.

Profesor Titular de Universidad en la UPM. Director de la CEDI, INEF, UPM.
Coordinador de baloncesto en silla de ruedas en la FEDDF.

Porque sabemos que estos días de compromiso social son fundamentales para que consigamos salir de este paréntesis mundial que nos está haciendo replantear, como poco, nuestras rutinas personales, familiares, laborales y sociales. Desde la **Cátedra "Fundación Sanitas" de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) de la UPM** hemos decidido dar un paso al frente y abrir al completo nuestro ya conocido y valorado programa educativo "Deporte Inclusivo en

la Escuela" (DIE). ¿Y esto qué significa? Que mientras dure el estado de alarma a nivel de todo el estado por causa del Covid-19, se puede acceder en abierto a la plataforma online y a TODOS sus recursos, poniendo a disposición de todos una potente herramienta formativa que han disfrutado desde 2012 más de 35.000 alumnos y que cerca de 400 profesores de educación física han usado para el desarrollo de sus sesiones y clases.



Desde la Cátedra "Fundación Sanitas" de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) de la UPM hemos decidido dar un paso al frente y abrir al completo nuestro ya conocido y valorado programa educativo "Deporte Inclusivo en la Escuela"

El programa DIE es un programa educativo impulsado por la Fundación Sanitas a través de la CEDI (INEF – UPM) y de la Fundación También, a su vez apoyado por el Comité Paralímpico Español y la Comunidad de Madrid y subvencionado por el acontecimiento de especial interés público “Deporte Inclusivo” del Consejo Superior de Deportes, y donde distintas instituciones, como la Federación Española de Deporte para Personas con Discapacidad Física (FEDDF) colaboran en su desarrollo.

Es el momento de aprovechar el programa DIE, y de usar sus recursos digitales al máximo. También para descubrir todas las posibilidades del deporte para personas con discapacidad en formato inclusivo.

¡Disfrutad del DIE! #quedateencasaconDIE

Gracias y recibid un afectuoso saludo.

Mientras dure el estado de alarma a nivel de todo el estado por causa del Covid-19, se puede acceder en abierto a la plataforma online y a TODOS sus recursos, poniendo a disposición de todos una potente herramienta formativa





LA “NUEVA NORMALIDAD” NOS LLEVARÁ A LOS JUEGOS DE TOKIO, PERO EN 2021

Luis Leardy Antolín. Director de Comunicación del Comité Paralímpico Español

Llegó el mes de marzo de 2020 y todo cambió. El vuelco dado a nuestras vidas ha puesto patas arriba todo, absolutamente todo. El mundo paralímpico, como todos los mundos, entró en un parón, en shock. Y dos meses después, las incertidumbres siguen siendo muchas. Sin embargo, las personas con discapacidad en general y los deportistas paralímpicos en particular, si algo tienen es una enorme capacidad para sobreponerse a las adversidades. Y, en esta ocasión, lo están demostrando una vez más.

En los primeros días de la crisis mundial, producida por la pandemia del Covid-19, y de la implantación del estado de alarma decretado en nuestro país, la situación de los deportistas paralímpicos era preocupante. Había unos Juegos Paralímpicos a pocos meses vista, y nadie podía entrenar ya que todo el mundo tenía que estar recluido en casa. En estos primeros días, el Comité Paralímpico Español se planteó responder con rapidez y la máxima eficacia posible, mediante un plan de contingencia que paliara,

La “nueva normalidad” nos va a llevar a los Juegos Paralímpicos de Tokio en 2021. El Gobierno de España acaba de aprobar la extensión, hasta el 31 de diciembre de 2021, de los beneficios fiscales previstos en el acontecimiento de excepcional interés público

en la medida de las posibilidades, esta situación y permitiera a los deportistas incluidos en el Plan ADOP continuar con sus entrenamientos, aunque fuera en sus domicilios. Así, y gracias a la colaboración de empresas como Go Fit o Matrix, y a un importante esfuerzo logístico del equipo de gestión del CPE, se entregaron en los domicilios de un centenar de deportistas, pesas, máquinas de remo, ergómetros, bicicletas, rodillos, cintas de correr, material de fuerza, etcétera. Con ello, se consiguió dar respuesta a la práctica totalidad de las solicitudes recibidas.

Poco después, llegó el anuncio oficial de que los Juegos Paralímpicos se aplazaban un año y que la nueva fecha de celebración era del 24 de agosto al cinco de septiembre de 2021. Así las cosas, la urgencia para los entrenamientos y la puesta a punto ya no eran tan elevadas, planteándose una nueva temporada paralímpica a 15 o 16 meses vista.

Con este nuevo horizonte, la primera determinación que adoptó el Comité Ejecutivo del Comité Paralímpico Español fue garantizar el mantenimiento del pago de las becas actuales a todos los deportistas, deportistas de apoyo, entrenadores y seleccionadores del Plan ADOP.

El siguiente paso, en este plan de apoyo al entrenamiento en época de confinamiento, fue el refuerzo de los servicios del Plan ADOP, mediante el desarrollo de una plataforma online y telefónica que permite a los médicos, psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, fisiólogos y técnicos responsables, continuar asesorando y haciendo el seguimiento de los de-



**Comité
Paralímpico
Español**

portistas desde una perspectiva multidisciplinar. El desarrollo e implementación de esta plataforma se logró gracias a la aportación de la empresa tecnológica Netboss Comunicaciones.

Cuando por fin llega el cuatro de mayo, y la posibilidad de que los deportistas comenzaran a entrenar fuera de sus domicilios, con bastantes restricciones, eso sí, y solamente al aire libre, el CPE decidió complementar sus ayudas con el reparto a los domicilios de los cerca de 150 deportistas, incluidos en el Plan ADOP, de un kit de material de seguridad y control compuesto por cinco mascarillas FFP2 (reutilizables), 100 guantes de nitrilo, un gel hidroalcohólico de 500 ml., un pulsioxímetro (mide la saturación de oxígeno, indicador adelantado de posible contagio por Covid-19) y un termómetro para controlar la temperatura corporal.

Además del envío de este material, el Servicio Médico del CPE estableció un sistema para mejorar el seguimiento de los deportistas, en todo lo relacionado con el Covid-19. Todos los días, entre las 20 y las 21 horas, cada uno de ellos debe contestar un cuestionario online con preguntas sobre si ha tenido contacto con personas infectadas, si presenta algún síntoma, sobre su estado general, fatiga o sueño, rendimiento en el entrenamiento y datos precisos sobre pulso cardíaco, peso, temperatura corporal o saturación de oxígeno. Así, diariamente, el Servicio Médico del CPE está en disposición de detectar de forma precoz un posible contagio y actuar rápidamente en consecuencia.

Asimismo, se les hizo llegar a todos los deportistas del Plan ADOP un protocolo de actuación para la vuelta a los entrenamientos en condiciones de seguridad, elaborado por este Servicio Médico del CPE, en consonancia con el publicado también por el Consejo Superior de Deportes.

Paralelamente a estas medidas, las redes sociales y los medios de comunicación han sido el escenario de un interesante auge de la pre-

sencia de los deportistas paralímpicos, como verdadero ejemplo de superación ante la adversidad y de responsabilidad durante el confinamiento. Numerosos vídeos, publicaciones y entrevistas se han compartido y hasta viralizado, con muestras de cómo afrontan la cuarentena, el entrenamiento en casa o simplemente su actitud ante los momentos tan duros que nos ha tocado vivir. Los paralímpicos han expuesto cómo entrenan, han participado en retos solidarios, en distintos programas de televisión o páginas webs, a través de videoconferencias, entrevistas, reportajes, etcétera. Pero, entre todas estas acciones destaca, sin duda, el fenómeno viral en el que se convirtió la versión en play back de la mítica canción del Dúo Dinámico "Resistiré", interpretada por una veintena larga de deportistas paralímpicos que llegó a registrar casi tres millones de visualizaciones (2.979.000), cinco millones en alcance, y fue 232.000 veces compartido en Facebook, Instagram, Twitter y Youtube, además de colarse en algunos informativos de las principales cadenas de televisión del país.

La "nueva normalidad" nos va a llevar a los Juegos Paralímpicos de Tokio en 2021. El Gobierno de España acaba de aprobar la extensión, hasta el 31 de diciembre de 2021, de los beneficios fiscales previstos en el acontecimiento de excepcional interés público "Programa de preparación de los deportistas españoles de los Juegos de Tokio 2020", es decir, el caldo de cultivo para que las empresas patrocinadoras del Equipo Paralímpico Español puedan seguir apostando por ellos, un año más y acompañarlos hasta los Juegos del año que viene.

Esto trae consigo la prórroga del Plan ADOP, convirtiéndose en un atípico ciclo de cinco años, en el que se extenderán durante un ejercicio los planes de preparación de los deportistas, pero también el apoyo de las empresas y sus respectivos planes de difusión de nuestro deporte. Siempre respondiendo magníficamente a lo que son: la familia paralímpica.



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



Tif. 963912689

Fax. 963912506

gabinete@monfortybonell.com

VALENCIA – MADRID – JÁVEA – ALICANTE – SAN SEBASTIÁN



Nuestro galardonado nace en Ólvega, provincia de Soria, con una lesión que no le impide practicar deporte de forma normalizada en su etapa escolar. Así comienza su andadura, participando en los Juegos Escolares de la provincia de Soria en las modalidades de ajedrez y baloncesto.

En Zaragoza, conoce el deporte adaptado tras los Juegos Paralímpicos de Seul'88 y empieza a practicar baloncesto en silla de ruedas a través del CAI Deporte Adaptado, equipo en el que militará hasta su retirada definitiva en 2005. En ese periodo de tiempo, siempre lo hizo en la máxima categoría estatal, vinculado cuatro temporadas con el equipo filial de Segunda División.

Durante 18 años ha logrado dos subcampeonatos de la Copa Willi Brinkmann (ediciones 2000 y 2005); un tercer puesto en la Liga en la temporada 93/94; tres cuartos puestos en Liga en las temporadas 91/92, 92/93 y 98/99; y dos terceros puestos en las Fases finales de la Copa de S.M. el Rey en las ediciones de 1992 y 1994.

Diplomado en Trabajo Social por la Universidad de Zaragoza, es Técnico en Dirección de Entidades Deportivas y en Dirección y Organización de Eventos Deportivos por el Instituto de Estudios Deportivos Iesport. En este sentido, desde 1994 hasta la actualidad, desempeña la función de Director Técnico del CAI Deporte Adaptado, equipo al que dirigió dos temporadas (13/14 y 14/15) en División de Honor y otras dos (12/13 y 15/16) en División de Honor B.

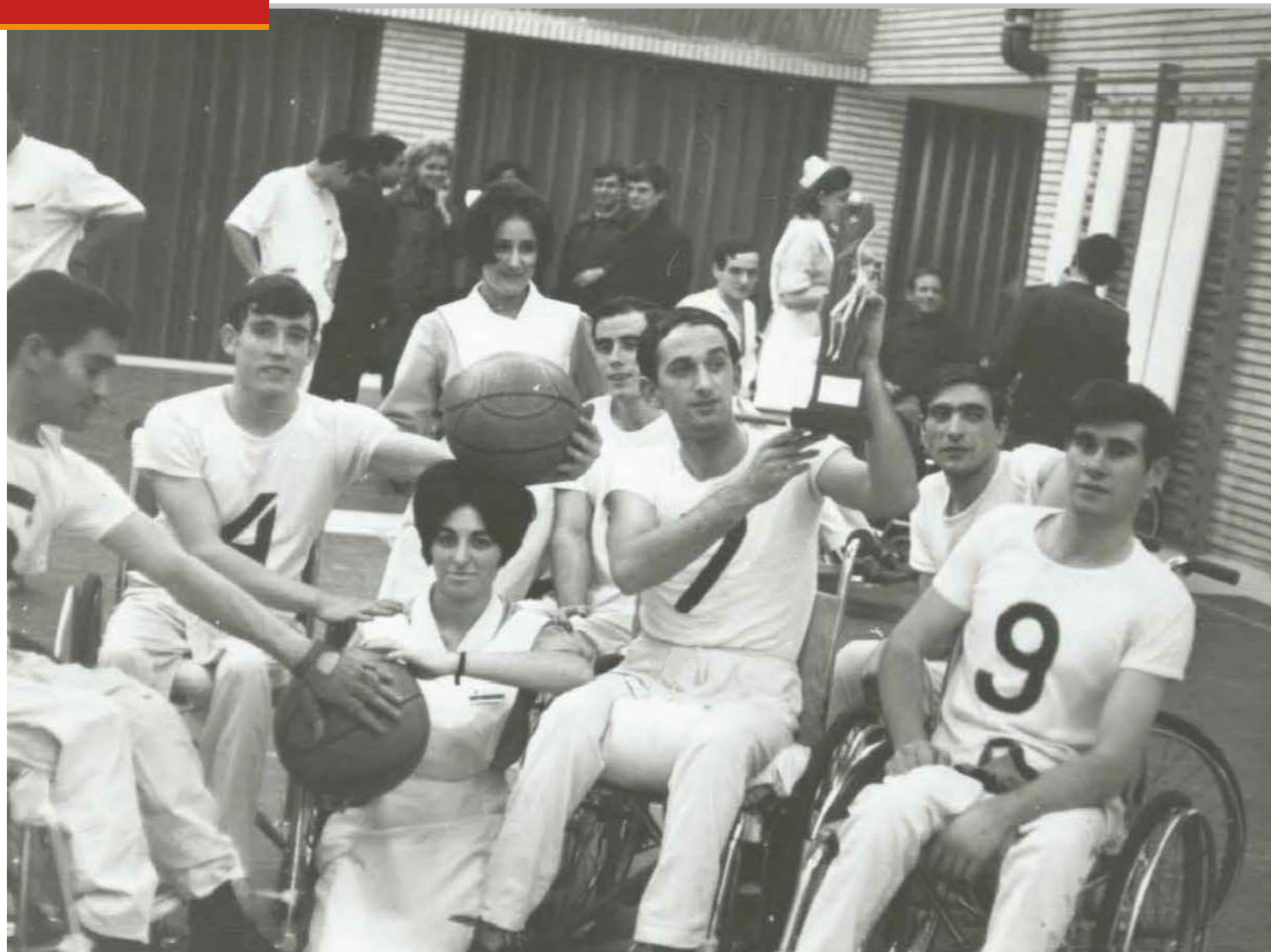
Dentro del organigrama del CAI Deporte Adaptado y la Delegación Aragonesa, hasta la fecha, ha sido el director de 31 competiciones oficiales nacionales e internacionales, destacando, por su complejidad, el Campeonato de Europa sub-22 de Baloncesto en silla de ruedas en 2014, la Copa de S.M. el Rey de 2008 o la Copa de Europa Willi Brinkmann de 2015.

Miembro de la Asamblea de la FEDDF durante dos legislaturas, su amor y estrecho vínculo con el deporte adaptado, le llevaron a ser colaborador con la Comisión Nacional de Baloncesto en silla de ruedas en los primeros Campeonatos de España en categoría escolar (entre 2009 y 2014).

**Por todo ello, se concede el Premio “Juan Palau”
a la Trayectoria Deportiva a**

D. Juan José Sanjuán Villarroya

PREMIO “JUAN PALAU”
TRAYECTORIA DEPORTIVA
D. JUAN JOSÉ SANJUÁN VILLARROYA
Madrid, 22 de febrero de 2020



MITOS Y LEYENDAS DEL BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Seguramente, el blog Mitos y Leyendas del BSR, es el proyecto más gratificante de cuantos he emprendido individualmente. Nació a finales de 2016 y, realmente, la idea surgió cuando caminaba cabizbajo y apesadumbrado por los pasillos del centro funerario de Torrero, a la salida del velatorio de mi amigo Miguel Ángel Sanz, compañero durante muchas temporadas en las filas del CAI Deporte Adaptado. Vi que, de alguna

manera, había que perpetuar su memoria y la de tantos deportistas que dejaron una huella profunda en nuestro deporte. Además, nos acercábamos al 50 aniversario de nuestra Federación Española, por lo que podría ser un buen momento para ello.

Si en ese instante surgió alguna duda, rápidamente se diluyó, cuando en un abrir y cerrar de ojos, completé una lista de más de

50 nombres que me surgían uno tras otro. No quise ceñirme solamente los deportistas masculinos; la idea era incluir también las féminas, que tanto contratiempo encontraron para sumarse a la práctica deportiva, los técnicos, que, en muchos casos, se formaban sobre la marcha, o un estamento arbitral voluntarioso que se encontró con un "mundo" diferente al que estaban acostumbrados.

A archiconocidos como Antonio Henares o Diego de Paz, se sumaron biografías de protagonistas anónimos, pero con historias espectaculares y de superación o con trayectorias deportivas repletas de triunfos. Muchas de ellas, me han emocionado profundamente pues, si bien conocía su magnitud en la pista, ignoraba el trasfondo que acarreaban.

A través del blog he podido profundizar en el recorrido deportivo de muchas de esas personas, a las que siempre he admirado, y adentrarme en su valor humano. Una expe-

riencia que me ha enriquecido y emocionado. Lamentablemente, un buen número de estos pioneros ya no se encuentran entre nosotros, pero es digno destacar la profunda huella que han dejado en nuestro deporte y el cariño con el que les recuerdan quienes fueron mis interlocutores.

A través del blog he podido profundizar en el recorrido deportivo de muchas de esas personas, a las que siempre he admirado, y adentrarme en su valor humano. Una experiencia que me ha enriquecido y emocionado. Lamentablemente, un buen número de estos pioneros ya no se encuentran entre nosotros, pero es digno destacar la profunda huella que han dejado en nuestro deporte y el cariño con el que les recuerdan quienes fueron mis interlocutores.

No faltan las anécdotas, curiosidades o datos que nos ayudan a hilvanar la historia de nuestro deporte, que es lo que, uniendo



No faltan las anécdotas, curiosidades o datos que nos ayudan a hilvanar la historia de nuestro deporte, que es lo que, uniendo capítulos, queda reflejado en el global de su contenido

capítulos, queda reflejado en el global de su contenido. Podríamos ir desde los primeros grupos que comienzan a practicar el baloncesto en silla de ruedas en España, hasta la medalla de plata en los Juegos de Rio, pasando por el primer partido celebrado en el Hospital del Vall d'Hebrón, el debut internacional de la selección en Stocke Mandeville, la plata del europeo de París, las ligas femeninas o Barcelona'92 como punto de inflexión.

Debo agradecer el apoyo de muchas personas que han hecho del proyec-

to algo propio. Sin el apoyo de Raúl y César, con el soporte tecnológico, o la ayuda recibida, sobretudo de Manuel Pérez, no hubiera podido llegar muy lejos.

En el tintero han quedado nombres que habrán de ser recuperados en una segunda etapa, en la cual ya estamos trabajando. Merecen que su historia sea conocida y nosotros saber quiénes, en menor o mayor medida, pusieron los cimientos o ayudaron a construir el gran edificio que es hoy el baloncesto en silla de ruedas.



CONTRA LA DEPRESIÓN HAZ DEPORTE

Cuando asociamos el deporte al bienestar emocional solemos hacer referencia al efecto hormonal. El deporte nos da una sensación de placer y nos relaja, entre otros motivos porque activa las llamadas «hormonas de la felicidad». Así, está demostrado que activa la segregación de dopamina, serotonina y endorfinas, responsables de la sensación de bienestar. Es un efecto inmediato, que percibimos inmediatamente tras realizar deporte. Pero durante años muchos expertos se han planteado si el deporte puede servir también como tratamiento para la depresión.

Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de quienes la sufren no tienen acceso a ellos.

La depresión es un trastorno mental frecuente. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo y constituye la principal causa mundial de discapacidad. Además, la depresión grave puede conducir al suicidio. Según los datos de la OMS, 800.000 personas se suicidan cada año, y el suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años.

Aunque hay tratamientos eficaces para la depresión, más de la mitad de quienes la sufren no tienen acceso a ellos. Los tratamientos psicológicos o los medicamentos antidepresivos pueden ser

eficaces, pero faltan recursos y personal capacitado. Además, la depresión estigmatiza y a veces es difícil de diagnosticar. ¿Y si tuviésemos a mano una solución saludable, sin contraindicaciones y barata?

Deporte frente a la depresión: «La primera vía»

«El deporte (sin caer en el sobreentrenamiento) es una solución para mitigar la depresión. Para mí es la primera vía, en niños y personas adultas», señala Palma Gallego, psicóloga deportiva. «Lo primero que hago es preguntar a las madres si sus hijos practican deporte», cuenta. No se trata solo de que gene-

re las «hormonas de la felicidad». También proporciona beneficios sociales y de autoestima. «Relacionarte con los demás, tener la satisfacción de bajar de peso, conseguir unas marcas, verte un poquito mejor... Todo eso influye», explica la especialista.

Ella cuenta con orgullo un caso. «Un chaval adolescente que practicaba baloncesto lo dejó por ansiedad, que venía asociada con depresión. Vino a entrenar conmigo y volvió a entrenar baloncesto poco a poco. Salió de la depresión», relata. «Me llamó al principio de temporada para que fuera a verlo jugar. El deporte funciona». No obstante, la psicóloga advierte de que es más difícil que un enfermo de depresión que no practique deporte empiece a hacerlo.

Dos estudios, ambos publicados en 2019, han corroborado recientemente la utilidad del deporte para evitar y tratar la depresión. Si se hace deporte hay menos probabilidad de sufrirla, dice uno de los estudios. Si se prescribe correctamente, el deporte puede ser tan efectivo como otros tratamientos contra la depresión, señala el otro. A continuación, vamos a analizarlos detalladamente:



El deporte: tratamiento tan efectivo como otros

Cada vez más estudios demuestran la necesidad de conceder al deporte el papel que puede jugar en combatir la depresión

La revista científica *Frontiers in Psychiatry* publicó en enero un estudio (que puedes consultar aquí) que tenía por objeto analizar la posible utilidad del ejercicio físico en el tratamiento de trastornos depresivos graves. Partía de un hecho incontestable: la depresión grave acorta la vida, mientras la efectividad de los tratamientos de referencia sigue siendo «modesta». Se estima que los individuos que sufren depresión tienen una esperanza de vida diez años inferior a quienes no la sufren, incluso excluyendo las muertes por suicidio.

La depresión condiciona la esperanza de vida de diversas formas. Influye en el modo de vida (los individuos con depresión tienden al sedentarismo, a fumar más y a llevar una peor dieta), altera los mecanismos homeostáticos y aumenta o empeora la incidencia de otras enfermedades (por ejemplo, la diabetes o la sarcopenia).

Frente a esto, los autores señalan que el ejercicio es efectivo para reducir la mortalidad y para tratar los síntomas de la depresión grave. Pese a ello, «sigue estando infrutilizado en la práctica clínica, posiblemente debido a percepciones erróneas». Entre ellas, la idea de que el deporte es sólo beneficioso a nivel físico, que quienes sufren de depresión grave no se comprometen a hacer deporte, que sólo debe recomendarse a pacientes jóvenes y que sólo el ejercicio intenso es efectivo.

La depresión condiciona la esperanza de vida de diversas formas. Influye en el modo de vida (los individuos con depresión tienden al sedentarismo, a fumar más y a llevar una peor dieta)

Los autores confirman la efectividad del ejercicio para los pacientes de depresión, tanto para contrarrestar mecanismos vinculados a la enfermedad que aumentan la mortalidad, como para controlar sus síntomas:

- Controla y reduce el peso,
- Mejora la calidad y la cantidad de sueño
- Facilita la adaptación del sistema homeostático implicado en la respuesta al estrés o mejorar el sistema cardiorrespiratorio.
- Controla los síntomas de la depresión grave. Así, tres sesiones semanales de ejercicio físico, de 12 a 24 semanas, reducen sensiblemente la gravedad de la depresión. Además, el ejercicio físico aumenta en un 22% la probabilidad de que la depresión remita respecto a los tratamientos usuales.

La conclusión del estudio es que el ejercicio físico está infrutilizado como tratamiento. «Si se prescribiera y utilizara correctamente, el ejercicio puede ser tan efectivo como otros tratamientos convencionales, sin sus efectos colaterales adversos».

Un tratamiento contra la depresión infrutilizado

El segundo estudio acaba de ser publicado en *Current Sports Medicine Reports*. Sus conclusiones son claras:

La actividad física puede evitar la aparición de la depresión en niños, adultos y ancianos entre un 17 y un 41%. «Estos efectos son evidentes en todos los continentes». Los autores revisaron 49 estudios con un seguimiento de más de un año y una muestra total de 266.000 participantes.

Para personas con depresión, el ejercicio puede usarse para controlar los síntomas. Muchos estudios en las últimas décadas lo corroboran, aunque sigue habiendo discusión respecto a la magnitud del efecto antidepresivo. Los autores realizaron un metanálisis de 25 ensayos que demuestran que el ejercicio físico genera «muchos y significativos» efectos antidepresivos, si bien no aparecen en todos los enfermos por igual. Además, el ejercicio tiene una tasa de deserción del 18%. La psicoterapia tiene una tasa de abandono del 19% y los medicamentos, de entre el 26 y el 28%.

Hay evidencias importantes que demuestran que el ejercicio es efectivo para tratar la depresión.

Sin embargo, los autores muestran la misma preocupación que los autores del estudio anterior: a pesar de que cada vez hay más evidencia científica de la utilidad del ejercicio frente a la depresión, su incorporación a los tratamientos es «inconstante». Algunos sistemas de salud empiezan a incorporar el ejercicio a sus estrategias terapéuticas contra la depresión, pero esto no es general. En la práctica clínica, no está aún en pie de igualdad con estrategias dominantes, como la farmacoterapia o la psicoterapia.

Cada vez más estudios demuestran la necesidad de cambiar esta realidad y conceder al deporte el papel que puede jugar en combatir la depresión, una de las enfermedades más comunes de nuestros días, y para hacernos vivir más y mejor.



T.E. AISLAMIENTO

Porfirio Hernández Zubizarreta

Como todas las noches, los fantasmas acechan sin que entienda de dónde vienen, para qué me quieren. Despierto aterrado, solo, sudado. Camino entre los límites conocidos y seguros de la habitación. Una vuelta, dos, tres, cuatro... la cabeza se llena de vacíos que se enredan entre sí. Oigo como se abre la puerta de mis padres. ¿Cómo estás? No lo sé. Ahora no pueden entrar en la habitación a consolarme con abrazos y besos ¡No quiero que me toquéis, ni me beséis! Siento descargas denterosas y violentas ¡Qué anti-pático eres! Yo no sé cómo decirles que

duelen... vuelvo a la cama. La cabeza sigue llena. Las sábanas frías me raspan. Quieto, acaban dejándome tranquilo y el sueño vuelve. ¡Cómo me gusta la calle vacía por la mañana!... No sé si me gusta. El desayuno en la puerta. ¡Cógelo, pero no salgas! Estás malo. Tantas veces arrastrado para sacarme de la habitación, no entiendo qué pasa. Pero ahora tengo mis cuadernos de números. Uno dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, cero, uno, dos, tres, cuatro... Aquí el orden infinito y previsible. Mi paz. Después del uno viene el dos. Siempre el dos. Eternamente el dos. Y nada cambia. Nada me descompone. Nada se descompone. ¡Saca la bandeja a la puerta! ¿Qué pasa? Me quito el pijama. Ya me raspa. Camino por los límites conocidos y seguros de la habitación. Un momento de calma. Puedo reposar en la silla y acunarme. Adelante, atrás, adelante, atrás, adelante, atrás. Al fin, otra vez el orden eterno y previsible. Puedo pensar. Solo hacia dentro. Fuera hay muchos ruidos, luces, colores, frases sin sentido... demasiada gente. Gente que me roza, que habla, chilla, llora. ¿Por qué lloran? Mi padre llorando. Parece desesperado y grita. ¿Es que nada te importa? ¿Por qué dice eso? Vuelve

el sudor. Las manos tiemblan. Muerdo el callo del dedo. Así alejo ese reproche que no entiendo. Siento que queréis dañarme ¿Por qué me dais miedo? Adelante, atrás. Adelante, atrás. ¡Cómo estás Javi? ¡No se te oye! El terror vuelve. Sudo. Ese orden eterno y previsible lo habéis roto. La rabia me domina. Golpeo la cabeza contra la pared. Bum, bum, bum. ¡Tranquilízate, por Dios! Chillidos, lloros. La angustia, compañera inseparable, me ahoga. Grito de terror y desesperación. Golpeo la puerta con mis dos puños. Fuerte. Más fuerte. Tengo que acallar esos gritos, esos llantos. Grito, golpeo, me muerdo, me disuelvo, me desintegro. Vuelvo a golpear. Si dejaran de gritar palabras que no entiendo... Uno, dos, tres... ¡Cálmate Javi! Si nos necesitas, entramos. Tengo que escapar. Uno, dos, tres...vuelvo a golpear. El médico nos dice que tomes una pastilla, Javi. Esas que, a veces, me calman. No quiero tomarlas, pero el ruido de mi cabeza...no sé las horas que han pasado. Al fin la calma. Adelante, atrás. Adelante, atrás. Ese bicho de la residencia me ha devuelto a casa. ¡Aislado! dicen.

¿Aislado? Ojalá lo estuviera al fin. Uno, dos, tres...

¡Cómo me gusta la calle vacía por la mañana!... No sé si me gusta. El desayuno en la puerta. ¡Cógelo, pero no salgas! Estás malo. Tantas veces arrastrado para sacarme de la habitación, no entiendo qué pasa. Pero ahora tengo mis cuadernos de números. Uno dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, cero, uno, dos, tres, cuatro... Aquí el orden infinito y previsible. Mi paz.



Javier Sandomingo

Buenas a tod@s nuevamente:

La verdad es que, en esta ocasión, el tema de este artículo es prácticamente obligatorio.

Lo primero, desear que estéis todos y todas bien, que "esto", en vuestros casos particulares, no haya sido nada mas (y nada menos) que un susto. Con lo dicho, y aplicando un poco de intuición a lo que se nos viene encima, en el plano económico y deportivo, os traslado como siempre una reflexión.

Me gustaría empezar por transmitirlo lo que a título particular y, a grandes rasgos, he concluido de este duro trámite que hemos vivido.

Si hubiese quedado algún rezagado y con dudas, el COVID-19 nos ha dejado tremendamente claro que de las situaciones complejas se sale trabajando en grupo, que en los peores momentos es imprescindible la solidaridad y la cooperación y que en los momentos mas oscuros y fríos es cuando

de verdad se necesitan grandes dosis de paciencia y sacrificio. Creo que no son pocas las personas que han "redescubierto" sus límites personales, lo que, por descontado, hemos hecho como sociedad.

Las dudas en el plano deportivo son muchas, tantas, que podrían rellenar este artículo para cuatro o cinco revistas tranquilamente, por ello, no creo que sea el más indicado para transmitir más dudas o miedos, así que prefiero comunicaros lo que espero se conviertan las consecuencias de todo este drama sanitario, social y económico.

Tras la tormenta llegará la calma, o como dicen en mi tierra, "nunca choveu que non escampara". Dicho esto, mis deseos se centran en que este desastre se convierta en oportunidad, oportunidad de reconstruir un tejido deportivo más cohesionado, participativo, solidario, dinámico y autosuficiente.

Es en estas circunstancias y momentos, donde las entidades y personas deben dar su mejor versión, separando egoísmo y/o per-

cepciones personales. Es hora de reconstruir un deporte adaptado más solvente, unido y solidario que nunca.

Por eso, hilando con el anterior artículo, creo que el momento actual requiere y exige una FEDDF líder, una FEDDF que sirva como herramienta de prosperidad y garantías para todos aquellos clubes y federaciones autonómicas, que en estos momentos se están moviendo en un mar de dudas e incertidumbres.

Para ello, es imprescindible volver a uno de los párrafos anteriores, es imperativa una FE-

DDF que lidere con cohesión, comunicación, dinamismo y solidaridad. Si ha habido un momento y circunstancia, donde la FEDDF se ha convertido en imprescindible, es aquí y ahora.

De verdad, espero que con el tiempo veamos esto como una anécdota desagradable, como un punto negro en nuestra historia, pero también como la chispa que encendió la mecha del cambio; ojalá sea el empujón que creo necesitamos.

Me despido pidiéndoos que os cuidéis mucho, y esperando veros a tod@s en las instalaciones deportivas lo antes posible.



PATROCINADORES INSTITUCIONALES



PATROCINADORES



COLABORADORES



trabajando juntos por el deporte de personas con discapacidad física

Calle Ferraz 16
28008 Madrid
Teléfono: +34 915471718
www.feddf.es
feddf@feddf.es
www.facebook.com/feddf
[@FEDEDDF](https://www.instagram.com/FEDEDDF)