

FOTOGRAFÍAS DE  
MARÍA PRIMO DE RIVERA

**Si**  
**jugamos**  
**TODOS,**  
**ganamos**  
**TODOS**

**Cinco años de progresos en el deporte  
inclusivo impulsados por la Alianza  
Estratégica por el Deporte Inclusivo**

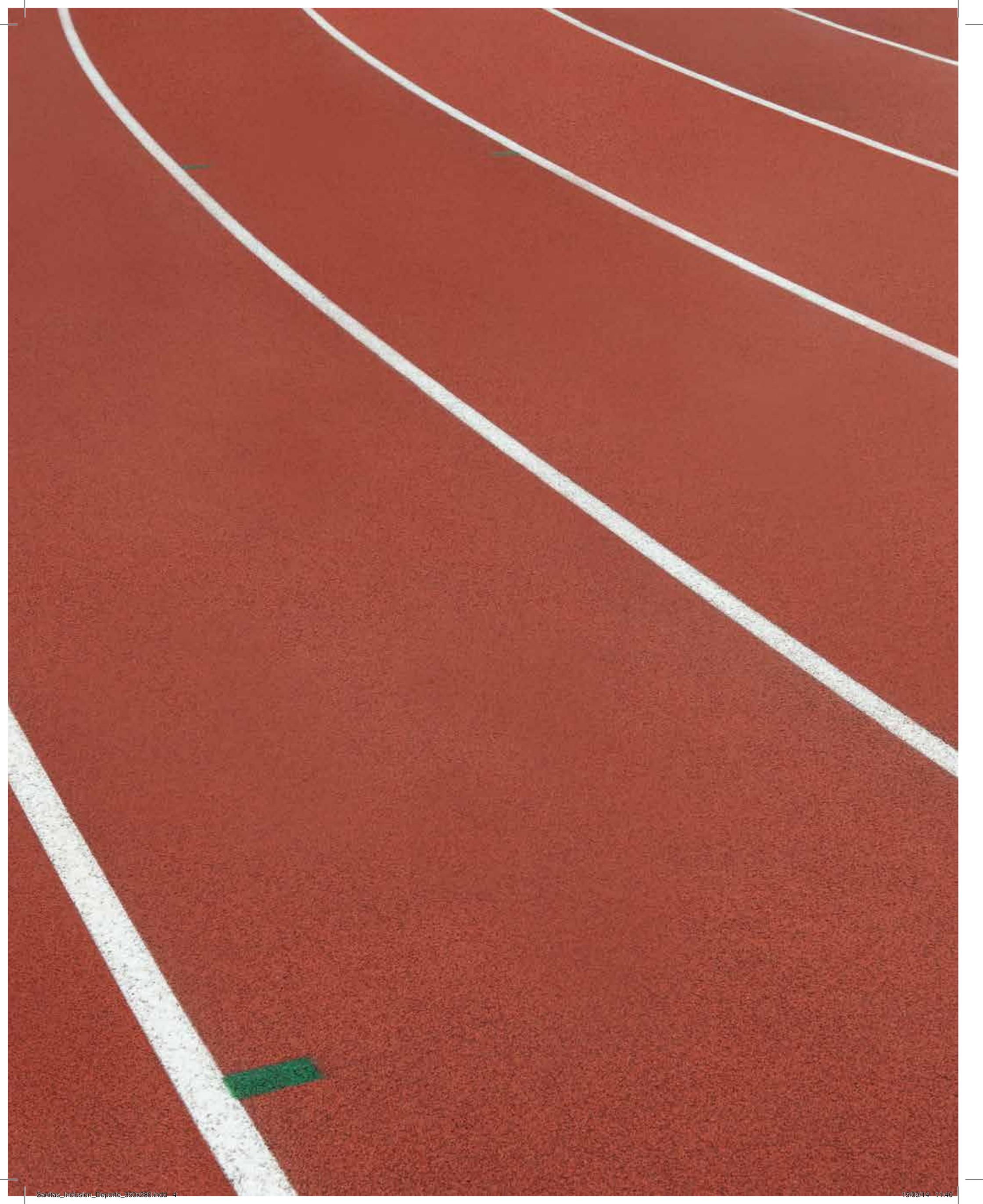
TEXTO DE VICENTE GARCÍA







SI JUGAMOS TODOS, GANAMOS TODOS



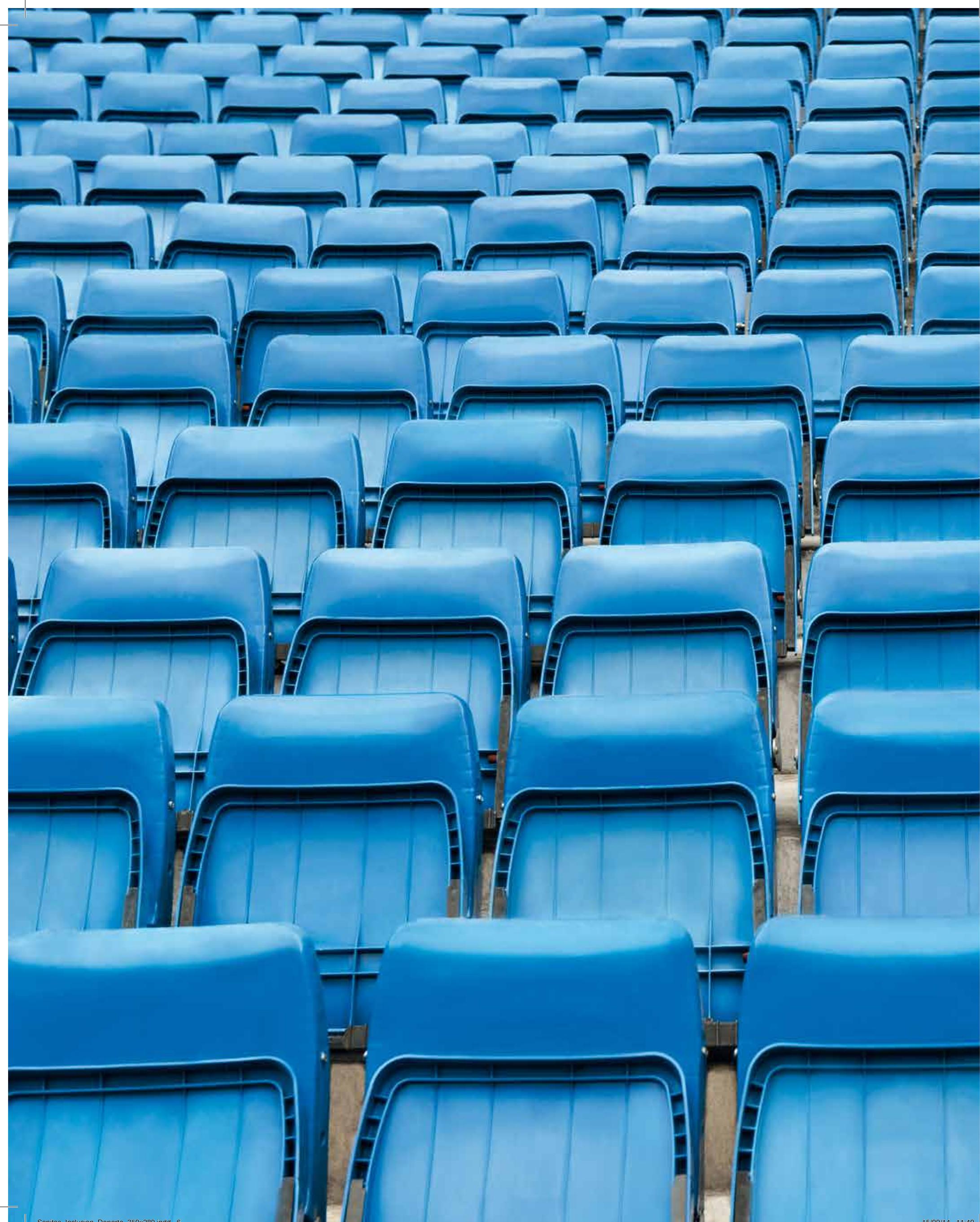
# SI JUGAMOS TODOS, GANAMOS TODOS

Cinco años de progresos en  
el deporte inclusivo impulsados por  
la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo

FOTOGRAFÍAS DE MARÍA PRIMO DE RIVERA

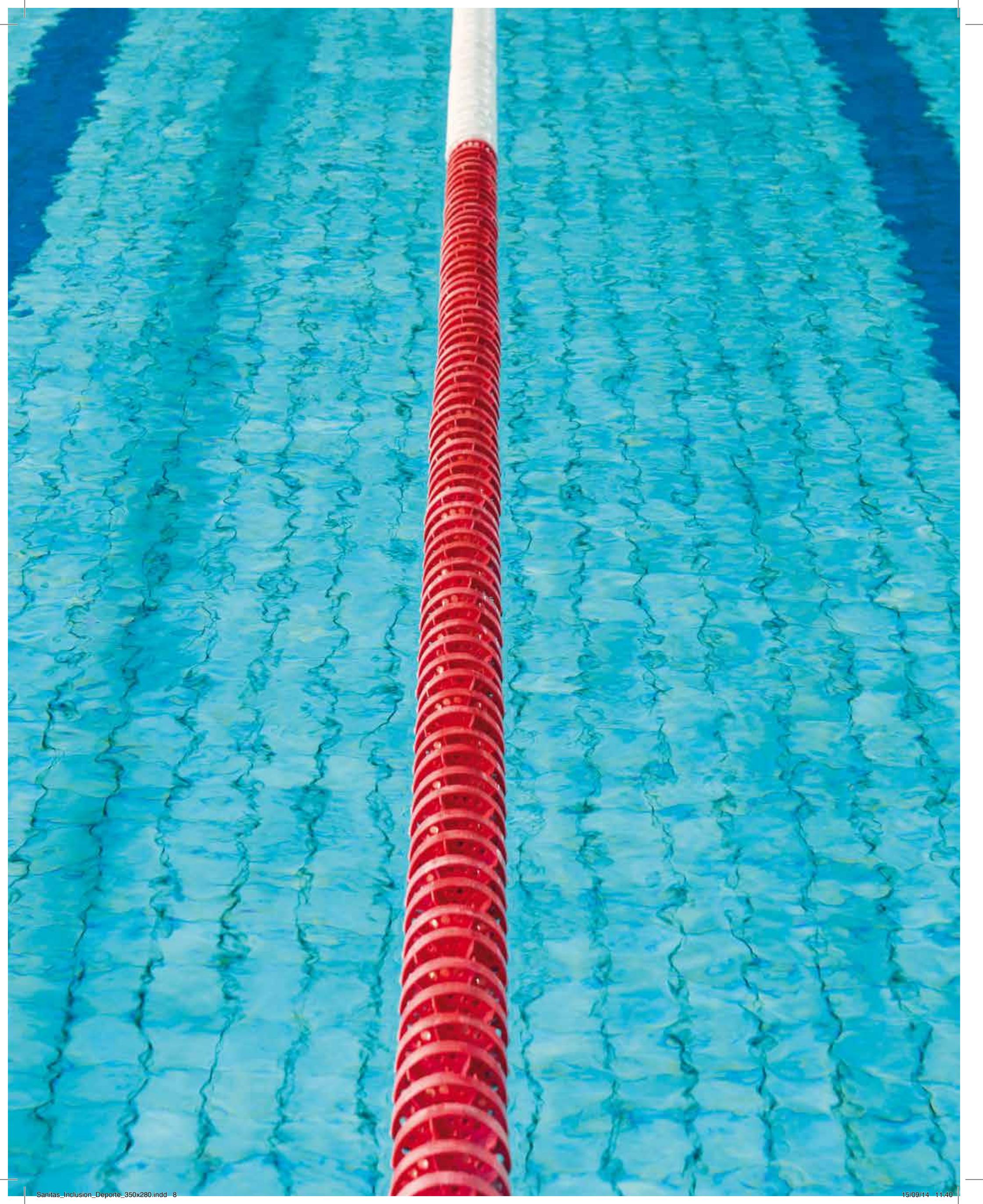
TEXTO DE VICENTE GARCÍA





# ÍNDICE

<b>PRESENTACIONES.</b> . . . . .	9
Carta de MIGUEL CARDENAL, presidente del Consejo Superior de Deportes. . .	10
Carta de MIGUEL CARBALLEDA, presidente del Comité Paralímpico Español . .	12
Carta de IÑAKI EREÑO, presidente de la Fundación Sanitas . . . . .	14
Prólogo de YOLANDA ERBURU, directora general de la Fundación Sanitas. . . .	16
<b>MANIFIESTO DE LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE INCLUSIVO . . .</b>	<b>18</b>
Embajadores de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo . . . . .	19
El porqué de este libro. . . . .	22
Cinco años de avances en Deporte Inclusivo . . . . .	24
<b>CONVERSACIONES . . . . .</b>	<b>27</b>
<b>Como uno más.</b> VICENTE DEL BOSQUE y ALBERTO ÁVILA . . . . .	<b>29</b>
<b>El arte de la superación.</b> EMILIO BUTRAGUEÑO y ENHAMED ENHAMED . . . .	<b>45</b>
<b>Querer es poder.</b> TERESA PERALES y MARÍA JOSÉ LÓPEZ . . . . .	<b>61</b>
<b>Pasión por educar y comunicar.</b> JESÚS ÁLVAREZ y SONIA CASTELLANOS. . .	<b>77</b>
<b>Con la ayuda de todos.</b> MERCEDES COGHEN y JAVIER PÉREZ . . . . .	<b>93</b>
<b>Superación, esfuerzo e inclusión.</b> ALBERT LLOVERA y TERESA SILVA . . . . .	<b>109</b>
<b>AGRADECIMIENTOS . . . . .</b>	<b>125</b>



# PRESENTACIONES

Carta de MIGUEL CARDENAL, presidente del Consejo Superior de Deportes

Carta de MIGUEL CARBALLEDA, presidente del Comité Paralímpico Español

Carta de IÑAKI EREÑO, presidente de la Fundación Sanitas

Prólogo de YOLANDA ERBURU, directora general de la Fundación Sanitas

MANIFIESTO DE LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE INCLUSIVO

Embajadores de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo

El porqué de este libro

Sobre los autores: MARÍA PRIMO DE RIVERA y VICENTE GARCÍA

Cinco años de avances en Deporte Inclusivo. JAVIER SAMPEDRO y JAVIER PÉREZ,  
presidente y director del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI)

## **CARTA DE MIGUEL CARDENAL**

**«ESTA ALIANZA PLASMA EL FIRME COMPROMISO DE TODOS LOS QUE APOSTAMOS POR EL DEPORTE COMO ELEMENTO INTEGRADOR EN UNA SOCIEDAD AVANZADA, ABIERTA Y MODERNA».**

MIGUEL CARDENAL

**LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE INCLUSIVO CUMPLE CINCO AÑOS DE** vida, demostrándonos a todos que la discapacidad no es más que una cuestión de actitud.

Gracias a las iniciativas puestas en marcha dentro de este ambicioso proyecto, en el que participan instituciones públicas, entidades privadas y diversos colectivos sociales, hemos intentado transmitir a la sociedad un mensaje claro: muchas limitaciones y barreras no son más que estereotipos y prejuicios.

La tarea de normalización social de las personas con discapacidad y su inclusión en la práctica deportiva como reflejo de diversidad y ejemplo de superación es uno de los retos en los que más se está avanzando en los últimos años, gracias a proyectos como esta Alianza que plasma el firme compromiso de todos los que apostamos por el deporte como elemento integrador en una sociedad avanzada, abierta y moderna.

Por ello creo que desde el Consejo Superior de Deportes debemos mostrar toda nuestra gratitud y reconocimiento, en especial a la Fundación Sanitas, alma máter de esta Alianza, y a todos los socios colaboradores: Ayuntamiento de Madrid, Comité Paralímpico Español, Fundación ONCE, Fundación Real Madrid, Telemadrid, CERMI, Liberty Seguros, Fundación También y Fundación Cruyff.

También a los embajadores de esta Alianza. Personalidades de la talla de Natalie du Toit, Vicente del Bosque, Emilio Butragueño, Jorge Valdano, Mercedes Coghén, Teresa Perales, Enhamed Enhamed, Albert Llovera, Edurne Pasaban, Jesús Álvarez u Óscar Campillo, que comparten plenamente la filosofía del deporte inclusivo.

Sin el apoyo de todos ellos, el fenómeno de la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad a través del deporte no hubiera alcanzado las cotas logradas en la actualidad y no hubiera sido posible el desarrollo de las actuaciones concretas puestas en marcha en estos cinco años de vida de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo.

A todos, mi enhorabuena y mi ánimo para que sigan colaborando en la materia, porque no debemos caer en la autocomplacencia. Aún queda camino por recorrer. Aún quedan barreras por derribar.

Con iniciativas como el Manifiesto por el Deporte Inclusivo, las diferentes ediciones de la Semana del Deporte Inclusivo o los campus de deportes como el baloncesto o la vela, esta Alianza ha

pisado la calle para demostrar que las personas con y sin discapacidad pueden practicar deporte sin más limitaciones que las impuestas por ellos mismos.

Y todo ello desde la normalidad y desde la visión de la discapacidad como una expresión más de diversidad que enriquece nuestro deporte y nuestra sociedad.

Mi experiencia personal me ha demostrado que el afán de superación y el entusiasmo de las personas con discapacidad contagian a quienes les rodean. Nos transmiten valores como la constancia, la empatía, la generosidad, la naturalidad, la importancia de vivir en el presente.

Y el mejor ejemplo de ello es nuestro deporte paralímpico. Ellos han contribuido de manera notable a la normalización de la discapacidad. Son chicos y chicas que cada día nos dan una lección de vida permanente. Con su esfuerzo, su fortaleza mental, sus ganas de vivir.

Desde que llegué a la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, sin duda una de las mejores experiencias que he disfrutado es haber conocido a un perfil de deportistas modélicos.

Un grupo de trabajo que lucha veinticuatro horas al día por engrandecer el mundo paralímpico intentando atraer a la empresa privada para ir de la mano con ella. Ver en directo su participación en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 fue emocionante. Convivir en la Villa Olímpica y escuchar sus retos, siempre rebosantes de optimismo, fueron dos experiencias que me invitaron a la reflexión y a admirar aún más si cabe el trabajo que desempeñan en los centros de alto rendimiento.

Por todo ello, desde el Consejo Superior de Deportes seguiremos trabajando codo con codo con la Fundación Sanitas y con el resto de instituciones públicas, entidades y colectivos que apoyan la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo para seguir avanzando en el campo de la inclusión social a través del deporte.

Es nuestro compromiso. En él creemos firmemente, porque como reza el lema de la Fundación Sanitas: «Si jugamos todos, ganamos todos». ▶

**MIGUEL CARDENAL**

Presidente del Consejo Superior de Deportes

## **CARTA DE MIGUEL CARBALLEDA**

**«CON EL TRABAJO CONJUNTO,  
EL ESFUERZO, LA UNIÓN Y LA  
ILUSIÓN DE TODOS, PODREMOS  
DERRIBAR MUCHAS BARRERAS,  
ALCANZAR NUEVOS OBJETIVOS  
Y SEGUIR CAMINANDO HACIA  
LA INCLUSIÓN EN EL DEPORTE».**

MIGUEL CARBALLEDA

### **LOS JUEGOS PARALÍMPICOS (INVIERNO O VERANO) SE CONVIERTEN, CADA DOS**

años, en el mayor escaparate mundial del deporte practicado por las personas con discapacidad. Un evento en el que cada deportista transmite un mensaje ejemplarizante hacia la sociedad, demostrando que el deporte no hace distinciones de ningún tipo.

La imagen de ilusión, esfuerzo y superación que proyecta cada deportista paralímpico que acude a unos Juegos es el máximo exponente de que cada persona debe ponerse sus propios límites y que la meta está tan lejos como cada uno se proponga.

La principal tarea del Comité Paralímpico Español (CPE) es lograr que los deportistas con discapacidad de alto nivel de nuestro país puedan prepararse en las mejores condiciones para llegar a esa cita en la competición, trasladando en ese momento y durante todo el camino que conduce a la llegada, unos valores que únicamente ellos encarnan.

Porque los deportistas paralímpicos no transmiten estos valores solo en los Juegos, en el momento de mayor visibilidad de su actuación. Es necesario que todo el mundo sepa y conozca que lo más difícil, y también lo más apasionante, es el camino a recorrer para llegar allí. En cada competición, en cada entrenamiento e incluso en cada lesión, demostrando que día a día luchan y se esfuerzan para alcanzar sus objetivos. Y dejan claro que cada pedalada, cada brazada, cada metro recorrido o cada marca en el cronómetro, no solo es un avance hacia su propia meta, sino también hacia la inclusión deportiva y la normalización de las personas con discapacidad.

Nuestro país es una de las grandes potencias en el deporte paralímpico. Los resultados obtenidos desde Barcelona 92 así lo avalan, pero en el CPE no nos relajamos ni dejamos de trabajar para que cada deportista, guía, técnico o fisioterapeuta pueda desarrollar su trabajo en las mejores condiciones posibles. En este sentido, uno de los últimos logros ha sido que el Consejo Superior de Deportes reconozca a algunos guías paralímpicos como deportistas de alto nivel, una decisión justa, por la que estaba peleando desde hacía tiempo.

Y también trabajamos para algo fundamental, casi siempre oculto, pero que, sin embargo, se convierte en un muro en ocasiones infranqueable: queremos que nuestros deportistas tengan una salida profesional tras retirarse de la alta competición. Porque entendemos que la inclusión de cualquier persona con discapacidad debe ser a todos los niveles: educativo, laboral, en el acceso

al ocio y la cultura, los servicios sociales o la sanidad. Siempre, dentro de un entorno en igualdad de condiciones que el resto de ciudadanos.

Aquí es donde hace cinco años se produjo la novedosa iniciativa liderada por una entidad privada, la Fundación Sanitas, que trata de aglutinar e impulsar la intervención de entidades públicas y privadas en favor del deporte para todos. Estoy hablando de la Alianza Estratégica para el Deporte Inclusivo, en el que estamos involucradas las principales instituciones que tenemos algo que ver con el deporte de personas con discapacidad. Y justo es reconocer que, desde su puesta en marcha, la iniciativa ha dado pasos importantes para conseguir que el deporte inclusivo sea una realidad dentro de nuestra sociedad. Así, en el campo del acceso a la educación física en los colegios, un hándicap que nos ocupa y nos preocupa enormemente, destaca el trabajo realizado por el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI) para incrementar la formación de los profesores y las campañas que realizan distintas comunidades autónomas. O también la acción del propio Comité Paralímpico Español, con la edición de un *Manual de buenas prácticas de la actividad física y deportiva en entornos inclusivos*, que aspira a convertirse en una herramienta de gran utilidad para los docentes. No podemos seguir tolerando que nuestros niños y jóvenes vean sustituida esa educación física, necesaria e inclusiva para todos, por otras soluciones muy alejadas de esa realidad.

Los principios fundacionales de este proyecto hablaban también del proceso de inclusión de los deportistas paralímpicos en las federaciones deportivas ordinarias, un proceso ya imparable, que se está desarrollando en la actualidad y que está consiguiendo que los deportistas con discapacidad se integren en las estructuras del deporte olímpico. Ahí está el futuro y ahí está la innovación que muchos países están ya acometiendo con éxito.

Cabe destacar en este sentido de equiparación ejemplos como la presentación de las tarjetas sanitarias de los deportistas olímpicos y paralímpicos, a quienes Sanitas equipara dando esa igualdad de trato que tantas veces hemos reclamado.

Otro de los principales activos de esta Alianza Estratégica para el Deporte Inclusivo ha sido la difusión social. Las distintas actividades realizadas bajo su paraguas (Semana del Deporte Inclusivo, Programa Deporte Inclusivo en la Escuela) también han supuesto un paso adelante en la promoción y conocimiento del deporte paralímpico en la sociedad en general y en el ámbito educativo en particular. Lo que no se conoce no existe y esto lo sabemos muy bien en la familia paralímpica.

También se ha trabajado en las asignaturas pendientes, como la accesibilidad de las instalaciones deportivas de nuestro país, ámbito en el que el Comité Paralímpico también ha puesto su «granito de arena», con la publicación del *Manual de buenas prácticas de accesibilidad de las instalaciones deportivas*, dirigido a los responsables del diseño y la planificación (arquitectos, aparejadores, etc.), para que tengan en cuenta que van a ser utilizadas por todo tipo de personas.

Todos estos avances han supuesto en los últimos años una gran aportación al movimiento paralímpico y a la misión del CPE como órgano de unión y coordinación del deporte de las personas con discapacidad en nuestro país.

Estamos convencidos de que, con el trabajo conjunto, el esfuerzo, la unión y la ilusión de todos, podremos derribar muchas barreras, alcanzar nuevos objetivos y seguir caminando hacia la inclusión en el deporte, para que no existan diferencias y todos lleguemos a la meta que nos propongamos. ▀

**MIGUEL CARBALLEDA**

Presidente del Comité Paralímpico Español

## **CARTA DE IÑAKI EREÑO AQUEL DÍA DE OCTUBRE**

**«NO VAMOS A PARAR HASTA  
CONSEGUIR SENSIBILIZAR  
A LA SOCIEDAD DE QUE LAS  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
NO TIENEN LÍMITES, QUE NADIE  
LE PUEDE PONER BARRERAS A  
SU CAPACIDAD PARA COMPETIR  
Y PARA PRACTICAR SU  
DEPORTE PREFERIDO».**

IÑAKI EREÑO

### **ES DIFÍCIL DESCRIBIR LA SENSACIÓN QUE SENTÍ AQUEL DÍA, ALLÁ POR OCTUBRE**

de 2010, cuando junto a un equipo de veteranos del Real Madrid me puse a jugar al fútbol sala con personas ciegas. Fue como desafiar mis propias percepciones de lo que significaba hacer deporte. Allí estaban aquellos chavales con discapacidad practicando su deporte favorito junto a antiguos jugadores profesionales de fútbol, que quizá les superaran en destreza con el balón en los pies, pero no, de ningún modo, en ilusión.

Fue entonces, al ver la mirada de esos jóvenes, cuando comprendí en su entera dimensión lo que significa el deporte inclusivo y hasta qué punto era importante la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo que acabábamos de crear con el objetivo de promover la educación física integrada entre personas con discapacidad y sin discapacidad.

Comprendí que cada persona es única sea cual sea su condición física o cognitiva, y que todas las personas tienen derecho a hacer deporte y a beneficiarse de las ventajas de practicarlo. Comprendí también que esas ventajas son dinámicas y se multiplican cuando el deporte se comparte con personas diferentes. Comprendí, en fin, que el deporte inclusivo consiste en respetar y aprender de la experiencia de los demás.

La Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo, promovida por la Fundación Sanitas e instituciones como el Consejo Superior de Deportes o el Comité Paralímpico, entre otras, cumple ahora cinco años. En este período hemos hecho muchas cosas.

Hemos celebrado cinco semanas de deporte inclusivo. Hemos profundizado en su conocimiento teórico-práctico y en su investigación con jornadas académicas de alto nivel. Hemos hecho exhibiciones de fútbol, baloncesto, tenis, natación y de otros muchos deportes. Hemos organizado campamentos de vela y de baloncesto con la Fundación También y la Fundación Real Madrid. Hemos contado con la participación de prestigiosos deportistas profesionales y de campeones paralímpicos. Hemos atraído a numerosas personalidades para que hagan de embajadores de nuestra causa. Hemos hecho un documental y hemos llevado el deporte inclusivo a las calles de Madrid.

Pero de lo que quizá nos sentimos más orgullosos es de haber llevado el deporte inclusivo a las escuelas, porque esa es la piedra de toque de nuestra filosofía. A través de nuestros programas en

los centros educativos, como el Deporte Inclusivo en la Escuela, y de la celebración de los Juegos Inclusivos Escolares, hemos conseguido transmitir a los profesores y a los alumnos la realidad de las personas con discapacidad y la importancia de hacer deporte todos juntos para favorecer su integración. El objetivo es que todos los niños con discapacidad puedan tener acceso a la práctica deportiva para mejorar su salud y su calidad de vida.

Sí, ciertamente hemos hecho muchas cosas. Pero también nos faltan muchas por hacer.

Si repasamos el contenido del Manifiesto por el Deporte Inclusivo que firmamos en su día los socios de la Alianza Estratégica, hay algunos puntos que no están desarrollados o lo están en una fase muy incipiente, como la creación de una proposición no de ley para el fomento del deporte inclusivo o que las ciudades dispongan de instalaciones deportivas adaptadas y accesibles para la práctica conjunta de deporte de forma generalizada.

Bueno, nadie dijo que esto iba a ser ni fácil ni rápido. Seguimos en la pelea. No vamos a parar hasta conseguir sensibilizar a la sociedad de que las personas con discapacidad no tienen límites, que nadie le puede poner barreras a su capacidad para competir y para practicar su deporte preferido. Ellas son el ejemplo de que el deporte inclusivo es enriquecedor para todos los que lo practican y de que, gracias a él, cualquier terreno de juego puede convertirse en un espacio de salud, bienestar, ocio compartido, integración y solidaridad.

Y si alguna vez desfallecemos en ese intento, la mirada ilusionada de los chavales con discapacidad nos hará recordar por qué formamos parte de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo. ▶

**IÑAKI EREÑO**

Presidente de la Fundación Sanitas

## PRÓLOGO DE YOLANDA ERBURU

**«HEMOS CONSEGUIDO QUE 17.949 NIÑOS CON Y SIN DISCAPACIDAD DE 82 COLEGIOS PARTICIPEN EN DIFERENTES ACTIVIDADES DE DEPORTE INCLUSIVO».**

YOLANDA ERBURU

**«NINGÚN NIÑO O NIÑA CON DISCAPACIDAD DEBE QUEDAR SIN ACCESO A LA EDUCACIÓN física».** Este es el primer punto del Manifiesto por el Deporte Inclusivo que firmaron los socios de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo 2010-2015, promovida por la Fundación Sanitas, y de esa idea primigenia nace toda una estrategia comprometida con el mundo de las personas con discapacidad.

En la Fundación Sanitas, al igual que en el resto de las instituciones que apoyan la Alianza Estratégica, creemos en la importancia decisiva del deporte como herramienta educativa y de desarrollo personal. El deporte mejora no solo la condición física de los niños, sino también la función cognitiva y el estado de ánimo. Su práctica en equipo perfecciona las habilidades sociales, estimula los vínculos de amistad y facilita la tolerancia y el respeto por los demás. Lo importante de hacer deporte no es el juego en sí, sino con quién juegas y lo que compartes. No se trata tanto de ganar o de perder sino de cómo hacerlo para que las jóvenes generaciones fortalezcan su carácter y crezcan en madurez y en confianza.

Todas estas consecuencias positivas se multiplican en el caso de los niños con discapacidad, que con frecuencia tienen menos oportunidades de relacionarse en plenitud con otros niños. Para ellos, la práctica del deporte alcanza su grado máximo de beneficio cuando comparten el ejercicio físico con compañeros sin discapacidad, en tanto que aprenden de la experiencia de todos ellos y al mismo tiempo pueden proyectar hacia el grupo su propia individualidad, en un proceso de intercambio y normalización que enriquece su crecimiento personal.

Estos son los sólidos fundamentos de nuestro proyecto. Pero la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo no es solo reflexión y buenos deseos. Nuestro objetivo es pegarnos al terreno y concienciar a la sociedad de la importancia del deporte inclusivo para el bienestar de nuestros chavales. Para ello hemos diseñado un Plan Estratégico cuyo foco inicial es el fomento de la inclusión en el deporte de base, empezando por la educación física en la enseñanza primaria, para después extenderlo al resto de la población.

El plan ya está dando importantes resultados. Entre 2010 y el 30 de junio de 2014, estos son los datos:

- Hemos profundizado en la investigación y en el conocimiento del deporte inclusivo, y hemos apoyado 33 tesis doctorales y proyectos de investigación y 24 publicaciones en revistas científicas.
- Hemos formado a 5.535 profesores y alumnos y se han impartido 93 ponencias relacionadas con el deporte integrado.
- Hemos conseguido que 17.949 niños con y sin discapacidad de 82 colegios participen en diferentes actividades de deporte inclusivo. Asimismo, 15 federaciones deportivas ya son inclusivas.

### **LA IMPORTANCIA DE LA ALIANZA Y DE NUESTROS EMBAJADORES**

En esta tarea contamos con los mejores compañeros de viaje. Con nosotros, como socios promotores, están la Fundación Real Madrid, la Fundación ONCE, el Consejo Superior de Deportes, el Comité Paralímpico Español y Telemadrid; como socio colaborador, nos echa siempre una mano el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), y como embajadores nos acompañan personalidades del deporte tan prestigiosas como Vicente del Bosque, Emilio Butragueño o Jorge Valdano, los deportistas paralímpicos Albert Llovera, Teresa Perales o Enhamed Enhamed, el periodista Jesús Álvarez y la gestora deportiva Mercedes Coghen. La última incorporación a la Alianza Estratégica es la Fundación Cruyff, que está presente en treinta países y que está especializada en la promoción del deporte en las escuelas. Me gustaría destacar, especialmente, la aportación al proyecto del Centro de Estudios sobre el Deporte Inclusivo (CEDI), dirigido por Javier Sampedro y Javier Pérez Tejero. Con todos ellos estamos en deuda por su valiosa contribución.

Quiero terminar con otro de los puntos del Manifiesto por el Deporte Inclusivo. Es el último de la lista y dice así: «Todas las personas con discapacidad tienen derecho a la educación física, la práctica deportiva, la salud, el bienestar físico y mental, la integración, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el deporte». Ese derecho inalienable de las personas con discapacidad a aprovechar los beneficios del deporte es el sueño de la Fundación Sanitas. Espero sinceramente que ese sueño se haga realidad y que muy pronto todos nuestros niños, con y sin discapacidad, compartan la cultura de la integración en el deporte en beneficio de una mayor calidad de vida. El objetivo es, nada menos, construir una sociedad más abierta, tolerante, justa y saludable. ▶

**YOLANDA ERBURU**

Directora general  
de la Fundación Sanitas

## MANIFIESTO POR EL DEPORTE INCLUSIVO

- 1.** Ningún niño o niña con discapacidad quedará sin acceso a la educación física.
- 2.** Los colegios dispondrán de profesores e instalaciones para la enseñanza y práctica del deporte a alumnos con y sin discapacidad.
- 3.** Las ciudades dispondrán de instalaciones deportivas adaptadas y accesibles para la práctica conjunta de deporte.
- 4.** Las federaciones deportivas adaptarán sus reglamentos para regular y permitir la práctica inclusiva de deporte.
- 5.** Los niños con discapacidad podrán mejorar su salud y condición física, además de su calidad de vida e integración social a través del deporte.
- 6.** La práctica conjunta de deporte estará presente en los medios de comunicación social.
- 7.** Las Administraciones Públicas incluirán en la agenda política el «Deporte Inclusivo».
- 8.** Se crearán competiciones inclusivas periódicas en todas las categorías, empezando desde infantiles.
- 9.** Se promoverá que el Parlamento español desarrolle iniciativas que permitan que se generalice la integración social de las personas con discapacidad también en el ámbito del deporte y la actividad física.
- 10.** Todas las personas con discapacidad tendrán derecho a la educación física, la práctica deportiva, la salud, el bienestar físico y mental, la integración, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el deporte.

## **EMBAJADORES DE LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE INCLUSIVO**

### **LOS EMBAJADORES DEL DEPORTE INCLUSIVO SON PERSONALIDADES QUE COMPARTEN**

y expresan la filosofía y los valores del deporte inclusivo. Son personas solidarias, comprometidas y cuyo peso mediático es capaz de concienciar a la sociedad de la importancia de este proyecto. Su asistencia a determinados eventos o su aparición en los medios representa un empuje fundamental para mejorar la situación de las personas con discapacidad a la hora de participar en actividades deportivas conjuntas.

Su solidaridad, su compromiso y sus ideales forman una admirable combinación que encaja a la perfección con los objetivos de la Fundación Sanitas. La sociedad se ve reflejada en personas como ellas que, además de distinguirse por sus éxitos personales, apoyan la integración de las personas con discapacidad en el deporte.

Nuestros Embajadores del Deporte Inclusivo son:

### **EMBAJADORA DE HONOR:**

#### **NATALIE DU TOIT, NADADORA SUDAFRICANA PARALÍMPICA**

Ganadora de once medallas paralímpicas, diez de ellas de oro, entre los Juegos de Atenas y Pekín. Su sueño era conseguir nadar en unos Juegos Olímpicos y en Pekín se convirtió en el primer nadador amputado en conseguirlo. Logró el puesto 16 de los 24 deportistas en la categoría de travesía de 10 km en aguas abiertas.

#### **VICENTE DEL BOSQUE, SELECCIONADOR NACIONAL DE FÚTBOL**

Entrenador y ex futbolista. Jugó en el Real Madrid –con el que ganó cinco Ligas y cuatro Copas del Rey–, Córdoba y Castellón, entre otros. Desde el banquillo dirigió al Real Madrid y al Besiktas a nivel de clubes. La suma de sus títulos le convierte en el técnico más laureado de la historia del fútbol tras ganar un Mundial y una Eurocopa, como seleccionador nacional, y dos Copas de Europa, una Copa Intercontinental, una Supercopa de Europa, dos Ligas y una Supercopa de España con el Real Madrid.

**«SU SOLIDARIDAD, SU  
COMPROMISO Y SUS IDEALES  
FORMAN UNA ADMIRABLE  
COMBINACIÓN QUE ENCAJA  
A LA PERFECCIÓN CON LOS  
OBJETIVOS DE LA FUNDACIÓN  
SANITAS».**

### **EMILIO BUTRAGUEÑO, DIRECTOR DE RELACIONES INSTITUCIONALES DEL REAL MADRID**

Ex futbolista internacional del Real Madrid, dio nombre a una de las mejores generaciones de la historia del fútbol español: la Quinta del Buitre. Dos veces Balón de Bronce y considerado entre los 123 mejores jugadores de la historia por la FIFA. Ganó seis Ligas, dos Copas del Rey y dos Copas de la UEFA con el Real Madrid. Internacional en 69 ocasiones, disputó dos Mundiales y dos Eurocopas con España.

### **MERCEDES COGHEN, DIRECTORA DE RELACIONES INSTITUCIONALES DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE BALONCESTO Y DE LA COPA DEL MUNDO 2014**

Ex jugadora española de hockey hierba y campeona olímpica en los Juegos de Barcelona 1992. Tras retirarse, alcanzó la vicepresidencia de la Federación Española de Hockey. Fue la primera mujer aspirante a la presidencia del Comité Olímpico Español, de cuya Asamblea es miembro desde 1995. Ejerció como Directora General de Deportes del Ayuntamiento de Madrid.

### **TERESA PERALES, NADADORA PARALÍMPICA**

La atleta paralímpica española más laureada de la historia. Ha ganado 22 medallas en los últimos cuatro Juegos Paralímpicos. Seis veces subcampeona del mundo y cinco bronce, entre 1998 y 2006, ha batido cinco récords del mundo. Seis veces campeona de Europa, diecisiete subcampeona y seis bronce, entre 1999 y 2014. Como política, fue diputada del Partido Aragonés en las Cortes de Aragón y directora general de Atención a la Dependencia. Es miembro de la Real Orden al Mérito Deportivo, en categoría de Gran Cruz, desde 2012.

### **ENHAMED ENHAMED, NADADOR PARALÍMPICO**

El mejor nadador paralímpico español de todos los tiempos. Nueve medallas en los Juegos de Atenas, Pekín y Londres, cuatro de ellas de oro en China. Ocho veces campeón del Mundo entre 2003 y 2010, además de otras quince medallas mundiales, y tres veces campeón de Europa en 2011, además de una plata y un bronce. Posee en la actualidad tres récords del mundo, dos de Europa y uno paralímpico. En mayo de 2014 fue el primer ciego del mundo en completar un Ironman.

### **ALBERT LLOVERA, PILOTO DE RALLIES**

Primer piloto con licencia de prioridad de la FIA en el World Rally Championship (WRC). Ha ganado los Campeonatos Nacionales de Andorra, Catalunya y España y en 2011 fue el noveno mejor piloto del mundo en el WRC. En 2013 corrió el Rally Dakar. Actualmente compite en el Campeonato de España de Rallies. Además, ha colaborado con la NASA en el diseño de dispositivos de adaptación a la conducción, trabaja con una empresa italiana en ese sector y regenta una ortopedia.

### **JESÚS ÁLVAREZ, PERIODISTA DEPORTIVO DE TVE**

Periodista deportivo. Ha trabajado en Radio Nacional de España y Televisión Española (TVE). Especializado en información deportiva desde 1980, presenta desde 1989 las noticias deportivas en

el Telediario junto a Ana Blanco. En 2000 ganó la Antena de Oro, en la categoría de Televisión. En 2012 fue nombrado director de Deportes de TVE.

#### **JORGE VALDANO, EX-JUGADOR DEL REAL MADRID**

Ex futbolista internacional, entrenador y dirigente deportivo. Como futbolista fue campeón del mundo con Argentina en el Mundial de México '86 y jugó en Newell's Old Boys, Alavés, Zaragoza y el Real Madrid de la Quinta del Buitre, con el que ganó dos Ligas y dos Copas de la UEFA. Entrenó al Tenerife, el Valencia y el Real Madrid, con el que ganó una Liga. Tras abandonar los banquillos se ocupó de la Dirección General Deportiva y de la Dirección General de Presidencia del Real Madrid.

#### **EDURNE PASABAN, ALPINISTA**

Es la primera mujer de la historia en completar la ascensión de los 14 ochomiles del planeta. Consiguió su gesta en nueve años. Es ingeniera técnica industrial. Fruto de esa dedicación y esfuerzo son los innumerables premios, entre los que destacan, la Medalla de Oro al Mérito Deportivo y el Premio Reina Sofía a la Mejor Deportista del Año en 2011.

#### **ÓSCAR CAMPILLO, DIRECTOR DE MARCA**

Periodista deportivo. Director del diario deportivo más leído de España. Trabajó en el Diario de León, La Crónica de León, Diario 16 y El Mundo, donde en noviembre de 1998 se hizo cargo de la dirección en Castilla y León. Fue director general de Radio Televisión de Castilla y León hasta su llegada a Marca en 2011. ▶

## **EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO**

**«A TRAVÉS DE IMÁGENES Y TEXTO, ESTE LIBRO PRETENDE CONTINUAR LA DIFUSIÓN DE ESA IDEA Y TRASMITIR LOS PROGRESOS CONSEGUIDOS EN ESTE LUSTRO».**

### **CINCO AÑOS DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL**

Deporte Inclusivo, la Fundación Sanitas ha querido plasmar sobre papel la génesis, el presente y el futuro de este proyecto solidario. A través de imágenes y texto, este libro pretende continuar la difusión de esa idea y transmitir los progresos conseguidos en este lustro en el que se ha intentado y conseguido mentalizar a la sociedad de la necesidad de que las personas con discapacidad puedan acceder a la educación física y mejorar su salud y calidad de vida a través de la práctica conjunta del deporte.

Para ello nada mejor que expresarlo a través de los testimonios de sus protagonistas, de sus vivencias con el deporte inclusivo. Conversaciones entre algunos de los embajadores de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas como Vicente del Bosque, Emilio Butragueño, Mercedes Coghén, Jesús Álvarez, Teresa Perales, Enhamed Enhamed o Albert Llovera, altamente comprometidos con el deporte inclusivo y que, gracias a su trascendencia mediática, consiguen concienciar a la sociedad de la importancia de esta causa solidaria; deportistas como los tres últimos o Alberto Ávila, que viven y se mueven cada día en la realidad del deporte inclusivo; educadoras y entrenadoras como María José López o Sonia Castellanos cuya aportación a esta causa en el campo de la formación es fundamental; Teresa Silva, fundadora y directora general de la Fundación También, que persigue la integración social de las personas con discapacidad a través de todo tipo de deportes, y el director del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), Javier Pérez, su mayor defensor en nuestro país.

Los escenarios de estas edificantes charlas también tienen un importante peso simbólico en el libro. La Ciudad del Fútbol de Las Rozas, casa del fútbol español y sede de la mejor selección de la historia, desde donde se empezó a hacer realidad el sueño de millones de españoles de alcanzar la élite del deporte rey después de más de cien años de historia. El estadio Santiago Bernabéu, escenario de los anhelos deportivos de miles de aficionados al fútbol a través de uno de los clubes más solidarios y comprometidos con el deporte inclusivo en nuestro país, el Real Madrid. Las magníficas instalaciones del Consejo Superior de Deportes en Madrid, donde se forman los futuros deportistas y educadores físicos y en cuyo Centro de Alto Rendimiento practican deporte nuestros atletas de élite. O el legendario Circuito del Jarama de Madrid, cuna

de los mejores pilotos españoles de todos los tiempos, y donde se formaron e hicieron realidad sus ilusiones.

Con estos personajes tan significativos y en escenarios de tan imponente simbolismo no es de extrañar que las páginas de este libro expresen de forma natural los anhelos, sueños e inquietudes de los grandes protagonistas del deporte inclusivo en España, en la búsqueda constante de la sensibilización y concienciación de la sociedad en la integración e inclusión de las personas con discapacidad en el desarrollo de actividades deportivas. ▶

## **SOBRE LOS AUTORES**

**MARÍA PRIMO DE RIVERA** (Jerez de la Frontera, 1971) es fotógrafa freelance con una larga trayectoria desde hace más de quince años. Además de su formación como fotógrafa obtuvo un postgrado MA especializado en cultura e identidad, medio ambiente y antropología. Desde entonces combina todos estos temas con la fotografía y viaja alrededor del mundo siempre con sus cámaras a cuestas. Por un lado desarrolla su propia obra personal, que trata sobre nuestra relación con la naturaleza, la huella que dejamos y la diversidad cultural. Ha expuesto individual y colectivamente en diferentes galerías, instituciones y ferias internacionales en toda España, así como en Ecuador, Guatemala y Yemen. Por otro lado, realiza trabajos de encargo tanto para empresas como para editoriales. Colabora asiduamente con diferentes revistas como *Telva*, *Ad* (Architectural Digest) o *Nuevo Estilo* en reportajes de interiorismo, viajes y retratos. Asimismo, ejerce como docente impartiendo talleres tanto básicos como especializados en España y Ecuador.

**VICENTE GARCÍA MOVELLÁN** (Madrid, 1962) es periodista deportivo y escritor, con más de treinta años de experiencia en el mundo del deporte. Licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, inició su andadura profesional en 1985 y desde entonces ha trabajado en medios como *El País*, *El Independiente*, *Época*, *Deia*, CNN en español o Telemadrid. Además, ha colaborado en multitud de medios como *Marca*, *El Mundo*, HBO, TVE, Telecinco, *Selecciones Reader's Digest*, *El Globo* y *Sábado Gráfico*, entre otros. Ha cubierto la información del Real Madrid, el Atlético de Madrid y la selección española de fútbol, y ha asistido a multitud de acontecimientos deportivos como Ligas, Copas del Rey, Copas de Europa, Copas de la UEFA, Mundiales y Eurocopas. Es autor del libro *La Hazaña de La Roja* (Cúpula, 2013) y actualmente dirige la página web especializada en la selección española de fútbol, *Diario de La Roja*.

## CINCO AÑOS DE AVANCES EN DEPORTE INCLUSIVO

**«MÁS ALLÁ, EL DEPORTE INCLUSIVO ES UNA ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA A TODOS LOS NIVELES, Y GRACIAS A LA INVESTIGACIÓN APLICADA SABEMOS DE SUS BENEFICIOS A NIVEL DE SENSIBILIZACIÓN, CONOCIMIENTO Y RESPETO A LA DIFERENCIA, ASÍ COMO DE FOMENTO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES BASADOS EN ESTILOS DE VIDA ACTIVOS».**

JAVIER PÉREZ Y JAVIER SAMPEDRO

**CINCO AÑOS PERSIGUIENDO UNA IDEA, CINCO AÑOS TRABAJANDO POR UNA IDEA,** cinco años posibilitando esa idea, cinco años en los que esa idea ha transformado y transforma la realidad en positivo, facilitando el acceso a la práctica deportiva de personas con una discapacidad desde una perspectiva inclusiva.

En esta aventura, esta idea toma forma en el deporte inclusivo. Para nosotros, es aquella actividad física y deportiva que permite la práctica conjunta de personas con y sin discapacidad, ajustándose a las posibilidades de los practicantes y manteniendo el objetivo de la especialidad deportiva de que se trate. Supone un ajuste o adaptación en las reglas y el material utilizado con el fin de fomentar la participación activa y efectiva de todos los practicantes. Más allá, el deporte inclusivo es una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles, y gracias a la investigación aplicada sabemos de sus beneficios a nivel de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como de fomento de hábitos de vida saludables basados en estilos de vida activos. El término clave seguramente aquí sea el de *participación*.

Para llevar a la realidad esta idea, en octubre de 2009 nació el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), fruto de la colaboración entre la Universidad Politécnica de Madrid, la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, el Instituto Nacional de Educación Física (INEF) y la Fundación Sanitas. Su principal objetivo fue y sigue siendo analizar y difundir los beneficios, a todos los niveles, de las actividades físicas y deportivas para personas con discapacidad a través de la sensibilización y la concienciación de todos los agentes intervinientes, especialmente las instituciones del deporte normalizado, ofreciendo oportunidades reales de actualización del conocimiento y de práctica vivenciada real.

Desde nuestro ámbito académico y universitario, entendemos que esta relación institucional es clave en la generación y aplicación del conocimiento real y necesario a partir de la detección de las necesidades reales de una sociedad. Desde el INEF de la Universidad Politécnica de Madrid estamos orgullosos de esta colaboración tan fructífera y el hecho de conmemorar estos cinco años da la idea del éxito en la apuesta: son muchos los proyectos que, con gran ilusión, acaban al poco de generarse. No es el caso. El proyecto de deporte inclusivo, que con esta publicación conmemoramos, es un proyecto que definitivamente ha transformado la realidad. Por ello, nuestro

agradecimiento a la Fundación Sanitas, por su apuesta firme y continuada en estos cinco años. Su labor es motivo de una enorme satisfacción para nosotros, a la vez que un reto diario. Este reto, además, se ve recompensando por el hecho de que, tras cinco años, nos damos cuenta de lo mucho y bueno que queda aún por hacer.

Para conmemorar estos cinco años, este libro ve la luz en un momento inmejorable: la celebración, de manera conjunta, de la V Semana del Deporte Inclusivo y del Congreso Europeo de Actividad Física Adaptada (EUCAPA 2014) en Madrid. Ambos eventos sirven como punto de encuentro, esta vez a nivel internacional, de todo lo logrado en estos cinco años, y estamos seguros de que van a suponer una mirada al horizonte desde la visualización del conocimiento más actual hasta el disfrute en la práctica de aquellas instituciones que han apostado definitivamente por ser inclusivas, poniendo en valor la práctica de su deporte por parte de aquellos que poseen una discapacidad, en las mismas condiciones que el resto.

Nos detenemos a valorar el impacto que supone la celebración de EUCAPA 2014 en Madrid, organizado por el CEDI. Este es el principal foro en el ámbito europeo sobre las actividades físicas y deportivas adaptadas a personas con discapacidad, y uno de los más prestigiosos a nivel internacional. Con el lema «Inclusión en acción, aplicaciones desde la investigación», solo un dato nos da una idea del interés que ha generado este evento: más de doscientas sesenta contribuciones (más de dos tercios de países extranjeros) han sido presentadas, con la participación, además, de los más prestigiosos expertos internacionales. Las áreas temáticas del Congreso se han estructurado en aquellas que nos dan la clave en la intervención real: «actividad física adaptada como herramienta de inclusión», «participación en educación física», «deporte para personas con discapacidad: de la inclusión a nivel institucional al deporte de rendimiento» y «salud y rehabilitación en la promoción de la autonomía personal y la participación social». Este último término, el de *participación social*, es la base y *leit motiv* de la V Semana del Deporte Inclusivo.

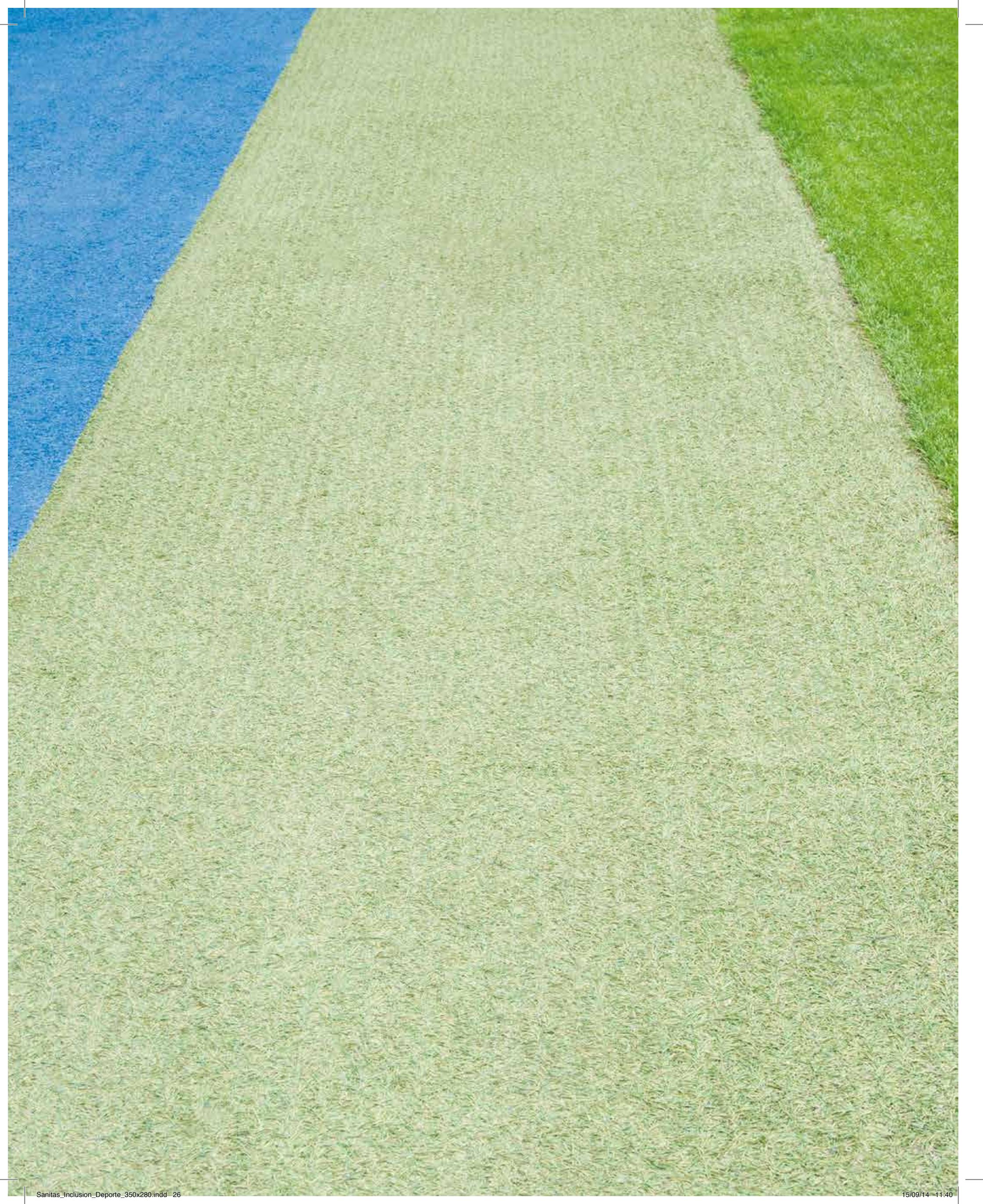
Es el mejor broche posible a estos cinco años que han transformado e impactado en la vida de muchas personas. Y de eso va este libro. El manifiesto de personas que han hecho del deporte su día a día, su vida, y que entienden que el deporte inclusivo es un medio, seguramente el mejor del que tenemos conocimiento, para mejorar su calidad de vida. Nuestra vocación formativa toma sentido con ellos y con el deporte inclusivo. Las posibilidades del deporte son muchas, pero aplicadas en beneficio de la salud y con el objeto de insertarlas en el estilo de vida de aquellos con una condición de salud, cobran si cabe aún más importancia. Importancia que le dan las personas que contribuyen con su manifiesto a este libro. Es por ello que su mensaje nos seduce, nos inspira y nos empuja a trabajar con mayor empeño, aun si cabe, tras cinco años. A todos, gracias. ▀

#### **JAVIER PÉREZ**

Director del CEDI. Profesor Titular de Universidad, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF, Universidad Politécnica de Madrid.

#### **JAVIER SAMPEDRO**

Presidente del CEDI. Catedrático de Universidad, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - INEF, Universidad Politécnica de Madrid.



# CONVERSACIONES

**Como uno más.** VICENTE DEL BOSQUE y ALBERTO ÁVILA

**El arte de la superación.** EMILIO BUTRAGUEÑO y ENHAMED ENHAMED

**Querer es poder.** TERESA PERALES y MARÍA JOSÉ LÓPEZ

**Pasión por educar y comunicar.** JESÚS ÁLVAREZ y SONIA CASTELLANOS

**Con la ayuda de todos.** MERCEDES COGHEN y JAVIER PÉREZ

**Superación, esfuerzo e inclusión.** ALBERT LLOVERA y TERESA SILVA

**ALBERTO ÁVILA Y VICENTE DEL BOSQUE** POSAN EN UNO DE LOS CAMPOS DE LA CIUDAD DEL FÚTBOL DE LAS ROZAS



# COMO uno más

LOS 46 AÑOS QUE SEPARAN A ALBERTO ÁVILA Y VICENTE DEL BOSQUE NO LES IMPIDEN CONVERGER EN SU PASIÓN POR EL DEPORTE Y SU EMPUJE E IMPLICACIÓN EN LA DEFENSA DEL DEPORTE INCLUSIVO. LO VIVEN DÍA A DÍA. EL JOVEN ATLETA NACIÓ SIN PERONÉ, PERO LA PRÓTESIS QUE USA PARA ANDAR NO LE HA IMPEDIDO PRACTICAR DEPORTE Y COMPETIR HASTA CONVERTIRSE EN UNA DE LAS MÁS FIRMES PROMESAS DEL ESQUÍ ALPINO ADAPTADO ESPAÑOL. EL EXFUTBOLISTA DEL REAL MADRID Y SELECCIONADOR NACIONAL DE FÚTBOL, COMO LO VIVE A TRAVÉS DE SU HIJO ÁLVARO, CON SÍNDROME DE DOWN, CON QUIEN COMPARTE CADA SÁBADO UN PARTIDO DE FÚTBOL SALA, SE HA SENSIBILIZADO TANTO CON LA CAUSA QUE ES EMBAJADOR DE LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE INCLUSIVO – FUNDACIÓN SANITAS. DOS PERFILES INMEJORABLES PARA HABLAR DE LA NECESIDAD DE QUE TODOS LOS NIÑOS PUEDAN HACER DEPORTE JUNTOS, COMO UNO MÁS.

## **VICENTE DEL BOSQUE** (Salamanca, 23 de diciembre de 1950)

Entrenador y exfutbolista. Actual seleccionador nacional absoluto de fútbol desde julio de 2008. Como futbolista jugó en el Real Madrid, el Córdoba y el Castellón, entre otros equipos, y ganó cinco Ligas y cuatro Copas del Rey con el Real Madrid. Tras retirarse, pasó a los banquillos dirigiendo al Real Madrid y al Besiktas a nivel de clubes. Como entrenador ganó dos Copas de Europa, una Copa Intercontinental, una Supercopa de Europa, dos Ligas y una Supercopa de España con el Real Madrid. Como seleccionador nacional conquistó un Mundial y una Eurocopa. La suma de sus títulos le convierte en el técnico más laureado de la historia del fútbol. En 2013 ganó el Balón de Oro de la FIFA al mejor técnico masculino de 2012. Además, posee el título de primer marqués de Del Bosque y es doctor honoris causa por la Universidad de Castilla-La Mancha. Es embajador de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas.

## **ALBERTO ÁVILA** (Madrid, 15 de agosto de 1996)

Atleta con discapacidad que ha practicado fútbol y natación y actualmente practica atletismo y esquí. Está federado en atletismo y esquí. Como esquiador, pertenece al equipo de la Fundación También, con el que ha ganado una medalla de oro y otra de plata en los Campeonatos de Cataluña (2013), tres platas en los Campeonatos de España, la medalla de plata del International Paralympic Committee (IPC) en Eslovenia (2013) y dos de plata en el Torneo Santiveri Sierra Nevada (2013). Como nadador pertenece al Club Natación Coslada y tiene una beca para la Escuela de Atletismo de Majadahonda; participó en la Media maratón de Coslada (2009), en la Media maratón de Soria (2009) y fue segundo en la Carrera Superación Liberty (2013). Cursa el Grado de Ciencias del Deporte (INEF), cuyas pruebas físicas ha superado.

## COMO UNO MÁS

### **ALBERTO ÁVILA Y VICENTE DEL BOSQUE CONVIVEN CADA DÍA CON LA DISCAPACIDAD.**

El joven deportista la vive en sus carnes porque nació sin peroné y tuvieron que amputarle la pierna derecha unos centímetros por debajo de la rodilla. Eso no le ha impedido hacer realidad su pasión por el deporte. Lo practica con entusiasmo en varias modalidades y compite en esquí, natación y atletismo, además de jugar con sus amigos al fútbol, «el deporte que más me gusta. Al principio era buenecillo e incluso marcaba algún gol. Luego ya empecé a quedarme atrás y no daba más de mí. Ahora juego con los amigos por las mañanas», le dice a Del Bosque, para que se dé por enterado de que comparten esa pasión por el balompié. «También me gusta el atletismo. Es el segundo, pero me gustan todos». Vive los días más felices de sus apenas diecisiete años porque desde hace más de uno dispone de una prótesis especial para correr gracias a la colaboración de la empresa de ortopedia Ossur, que aportó los materiales, y al Gabinete de Ortopedia Alcalá, que se la adaptó a sus necesidades. Entre ambos, que además le patrocinan, hicieron posible su sueño. «Es una pasada», reconoce cuando le preguntan por su nueva pierna «mágica».

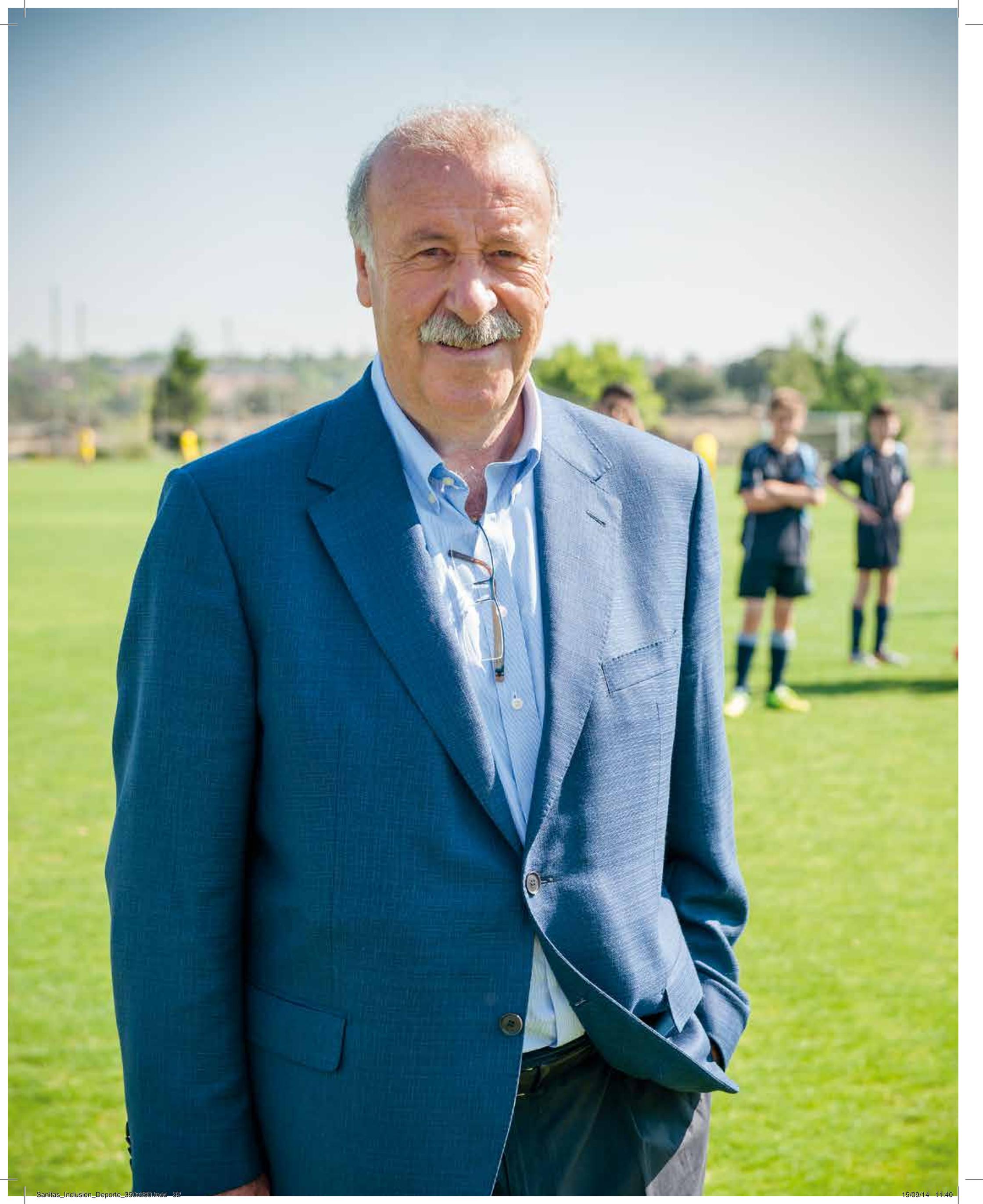
Vicente del Bosque no vive la discapacidad en su cuerpo pero sí en el de su hijo Álvaro desde hace veinticinco años. El mediano de los Del Bosque nació con síndrome de Down y, lejos de ser una carga para sus progenitores, «es una bendición», como suele decir su padre. Alvarete, como le llama cariñosamente el seleccionador nacional de fútbol español, practica pádel, natación y, sobre todo, fútbol sala. Se entrena dos días a la semana y compite con una emoción desbordada cada sábado con su equipo, el Sagrado Corazón B, en una competición que organiza PRODIS, una fundación que apoya a las personas con discapacidad intelectual. «Su liga, su Champions», dice su padre casi con devoción y un brillo especial en los ojos al hablar de su hijo, al que acompaña cada fin de semana por los campos madrileños donde juega.

Los dos, Alberto como deportista y Vicente como padre, participan del deporte inclusivo día a día. Ávila lo practica desde muy pequeño y Del Bosque está involucrado como embajador de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas. Dos personajes idóneos para debatir sobre la necesidad de que todos los niños con discapacidad tengan acceso a la educación física y puedan mejorar su salud, su calidad de vida y su integración social a través del deporte, dos de los puntos del Manifiesto de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo creado en 2010.

**«HACER DEPORTE CON  
MIS AMIGOS SIN DISCAPACIDAD  
ME HACE BASTANTE FELIZ  
PORQUE SE PREOCUPAN DE MÍ,  
ME TIENEN EN CUENTA.  
NO ME VEN COMO ALGO RARO.  
ME VEN COMO UNA  
PERSONA CUALQUIERA».**

ALBERTO ÁVILA





El encuentro entre ambos tuvo lugar en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas y desde el primer momento se evidenció la admiración del joven deportista «por un grande del deporte», según confiesa una vez acabada la conversación, y la ternura y la sensibilidad que irradia el seleccionador nacional sobre todo con los «chavales», a los que nunca niega un autógrafo, una foto o una sonrisa. La química fue inmediata, a pesar de la timidez con la que afrontó Alberto entrar en diálogo con el seleccionador que hizo a España campeona del mundo de fútbol hace cuatro años en Sudáfrica. Del Bosque la combatió con la naturalidad y la espontaneidad que destila con todo el que se le acerca. Apenas cruzadas sus primeras palabras con el «chaval», rompe el hielo con un halago que descoloca a Alberto: «Me alegra muchísimo que te sientas integrado completamente en lo que es el deporte», le dice mirándole fijamente. «Es que, como siempre he hecho deporte con personas sin discapacidad...», le contesta Alberto, halagado por el piropo. «En el atletismo, que empecé con diez años, acababa las carreras siempre el último o el penúltimo. Me acostumbré y mi meta era no quedar el último. Ahora, al hacerlo con personas con discapacidad y con una pierna mejor y mejor material, puedo aspirar a más. Pero aunque pierda no me sienta mal», suelta con la candidez de su edad.

«Además, tú tienes retos claros. Cuando se compite contra un reloj siempre hay margen de mejora: “He hecho esta distancia en tanto tiempo, a ver si mañana o dentro de un mes lo hago en menos”, ya independientemente de quienes tengas alrededor. Ese sacrificio, esa preparación de entrenarse todos los días es excelente. Que no es sacrificio, que al final es algo bueno para tu salud, ¿verdad?», pregunta Del Bosque de forma retórica. Pero el chaval lo interpreta como una cuestión y le contesta: «Yo cuando hago deporte me siento mejor, tengo el cuerpo mejor. No lo tengo cargado, estoy más relajado». «Más alegre, más feliz», continúa el entrenador. «Son hábitos psicosomáticos. Además de tener bien el cuerpo, mejora el espíritu. Te sientes mejor».

Vicente del Bosque comparte dos mundos bien diferentes en su vida en lo que se refiere al deporte. Por una parte, la convivencia con la élite desde sus comienzos como futbolista profesional allá por 1968, su posterior etapa como director de la cantera y entrenador del Real Madrid, y su brillante etapa como seleccionador nacional y, por otra, su experiencia personal y profesional con el deporte y la discapacidad a través de su hijo Álvaro. El salmantino ha sido testigo de excepción de la evolución del deporte para personas con discapacidad y del deporte inclusivo: «Yo tengo un chaval con síndrome de Down, que tiene veinticinco años. Lleva ya por lo menos diez o doce jugando al fútbol sala y he podido darme cuenta de la evolución y de los progresos que ha tenido el equipo. Chavales con una discapacidad psíquica que, como todos cuando éramos niños, que íbamos a la vez detrás del balón, a menudo no sabían ni hacia dónde tenían que defender y atacar, tan simple como eso. He visto que poco a poco han ido cogiendo sus modales de jugador. Ya se van repartiendo el terreno de juego, se van pasando la pelota... Luego, también van aplicando las tonterías que ven en la televisión a los grandes, a los buenos», bromea Del Bosque. «Que si se besan el escudo, que si hacen gestos cuando celebran un gol. Se lo trasladan a ellos, pero lo que me ha sorprendido es cómo han ido cogiendo las formas de lo que es jugar al fútbol: colocarse en el campo, repartirse los esfuerzos, ayudarse. Esa solidaridad que tiene que tener un equipo, la van obteniendo. Ahora, dentro de sus limitaciones de coordinación, se divierten mucho, que es

**«MUCHAS VECES LA  
DISCAPACIDAD NO ESTÁ EN  
UNO MISMO, SINO EN LOS  
OJOS DE LOS QUE TE MIRAN».**  
VICENTE DEL BOSQUE

lo principal, y el deporte les ha ayudado a ser mejores chavales. Ellos son buenos por naturaleza, pero a través del deporte se han hecho mejores, más solidarios. Terminan los partidos y se van a abrazar al rival aunque les hayan metido diez, al árbitro...», dice Del Bosque. «Nosotros hacemos lo mismo cuando acabamos de esquiar. Ganemos o perdamos, siempre felicitamos al rival», le interrumpe Alberto Ávila.

«Esos beneficios del deporte que queremos para todas las personas las he podido ver en el mundo de la discapacidad, cómo han evolucionado en ese aspecto», asegura el seleccionador nacional. «Es como que el deporte está por encima. El ganar o perder hay que tratarlos, dicen, con indiferencia. Esa fortaleza que vosotros tenéis, la debe tener cualquier persona cuando practica deporte». Del Bosque ha pronunciado esta última frase casi con admiración.

**«HAY QUE POTENCIAR  
EL DEPORTE INCLUSIVO TODO  
LO QUE SE PUEDA DESDE  
LAS INSTITUCIONES Y DESDE  
LAS PERSONAS QUE AYUDAN  
A QUE ESTÉ ANCLADO EN  
LA SOCIEDAD CON TOTAL  
NATURALIDAD».**

VICENTE DEL BOSQUE

### **A LOS OJOS DE LOS DEMÁS**

Es un hecho que la práctica deportiva en las personas con discapacidad, además de la mejora física evidente que hace que experimenten, supone para ellas romper un obstáculo a nivel social. El deporte les descubre un mundo oculto hasta entonces, que les invita a salir de casa, a relacionarse con otras personas, a abandonar el caparazón de compasión en el que muchas se sumergen por culpa de su discapacidad. Alberto no soporta ese mito siempre presente de «pobrecito que no puede hacer esto o no puede hacer lo otro». «A mí siempre me ha gustado salir con amigos. Me gusta hacer deporte y también tener vida social, salir al cine, a la piscina, a donde sea. Pero lo de esconderse en ti mismo depende de cada persona. Yo conozco un chaval en la ortopedia que tiene la misma discapacidad que yo y no sale de casa porque le da vergüenza y se siente mal cuando lo miran. Entonces, no hace deporte, no sale», se lamenta.

Del Bosque ha detectado una evolución grandiosa en este sentido a través de su experiencia con Álvaro. «La perspectiva, a los ojos de los demás, ha cambiado mucho. Afortunadamente estamos en una sociedad que está cambiando y muchas veces la discapacidad no está en uno mismo, sino en los ojos de los que te miran. Esos ojos están cambiando ante todo tipo de discapacidad y ellos no tienen que sentir complejos de ningún tipo. Yo te miro, Alberto, y veo en ti un chico apto para la sociedad en todos los sentidos», le dice, casi haciendo que se sonroje.

Pero Alberto tiene sus recelos sobre si ese cambio es de verdad real. «Sí, más o menos», duda. «Es que cuando yo empecé a hacer atletismo, como en cualquier deporte, sabía que no iba a destacar porque con gente sin discapacidad es imposible. Yo no voy a llegar adonde llega alguien normal sin ningún problema. Es como que te apartan», dice resignado. «Pero, sin embargo, luego entras en el mundo de la discapacidad, como yo estoy en el Club de Atletismo de Majadahonda, gracias al Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), o en el equipo de esquí de la Fundación También, y ahí te preparan a la perfección porque te conocen, saben cómo eres, lo que te cuesta y lo que no te cuesta, y te meten caña si te la tienen que meter». No quiere este



joven deportista, una de las grandes promesas del esquí paralímpico español, que le traten de forma diferente. «A ti, ¿cómo te gusta que te traten?», le pregunta a quemarropa Del Bosque. «A mí que me den mucha caña», dice Alberto de forma impulsiva provocando la risa abierta del seleccionador.

A pesar de su corta edad, Alberto es consciente de la importancia de la educación física para los niños con discapacidad. De esos valores que aporta el deporte y que se concretan en el sacrificio, el esfuerzo y la superación diaria por practicarlo. «Para mí hacer deporte todos los días, entrenar, entrenar y entrenar, es muy sacrificado, pero tiene mucha recompensa. Por ejemplo, acabar una carrera y que te aplauda todo el mundo solo por llegar, me llena». «Eres un convencido», sentencia Del Bosque después de escuchar su sincera confesión. «El deporte para ti es salud, es vida, es actividad social. Es competir contra tu propia marca. Te sientes feliz y buscas la felicidad a través del deporte. No es el único camino que hay, naturalmente que no es el único camino. Es uno de ellos. Hay chavales que tienen malas rutinas y cuando se ven haciendo deporte cada día piden más. “Yo quiero que me den caña”, dices. Es cierto, que te den caña, que te pidan que te esfuerces, que te exijan más porque saben que eres capaz de hacerlo. Si alguno de tus profesores o entrenadores viera que no tienes más capacidades, no te lo pediría», deduce el charro.

Además de su brillante carrera como futbolista y posteriormente como entrenador, Vicente del Bosque es un defensor a ultranza del deporte, y más concretamente del fútbol. Ha luchado cada día por superar sus metas pero no a cualquier precio. «Tenemos la obligación moral de defender el fútbol, el deporte», ha dicho en cientos de ocasiones cuando ha surgido el asunto. No todo el mundo es así en su ámbito. Los hay a quienes no les importan los métodos o los atajos con tal de ganar como objetivo final. Aunque él no renuncia ni mucho menos a la victoria, cada vez que se ha vestido de corto o ha dirigido a un equipo desde el banquillo, siempre aspira a que su camino sea beneficioso para el fútbol, para el deporte. Intenta trasladarle ese precioso legado a Alberto: «Soy un apasionado del fútbol. Sin atreverme a meterme con otros deportes, ese juego tan sencillo en el que tienes unos compañeros con los que tienes que colaborar, unos contrarios a los que tienes que intentar superar y un árbitro al que tienes que intentar respetar, lo convierte en apasionante. Tienes que defender, tienes que atacar, tienes que tener una estrategia colectiva para su buen funcionamiento, las parejas que forman el lateral derecho y el medio derecho, los dos centrales

**«PARA MÍ HACER DEPORTE  
TODOS LOS DÍAS, ENTRENAR,  
ENTRENAR Y ENTRENAR, ES  
MUY SACRIFICADO, PERO TIENE  
MUCHA RECOMPENSA».**

ALBERTO ÁVILA



**«YO ME SIENTO IGUAL  
QUE UNA PERSONA NORMAL.  
NO ME GUSTA QUE NADIE  
SIENTA PENA POR MÍ».**  
ALBERTO ÁVILA





**«NO PODEMOS HABLAR  
DE DEPORTE PARA PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD Y SIN ELLA.  
LOS BENEFICIOS DEL DEPORTE  
SON PARA TODOS».**  
VICENTE DEL BOSQUE

**«TODO EL MUNDO SE VA DANDO CUENTA DE QUE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PUEDEN LLEGAR A CONSEGUIR METAS IMPRESIONANTES».**

ALBERTO ÁVILA



que tienen que estar combinados con los que tienen por delante y a su vez con los interiores... En fin. Cuando llegas a esa coordinación perfecta es fantástico, y el fútbol se convierte en un aprendizaje para niños, para jóvenes y, por supuesto, yo lo traslado al mundo profesional. Es deporte», dice convencido.

«Muchas veces digo que soy más defensor del fútbol que de mi propio equipo», asegura Del Bosque, bajo la atenta y admirada mirada de Alberto Ávila, que solo por sus gestos parece compartir todo lo que dice el seleccionador. «Me sabe mal que se metan con el fútbol. Y muchas veces hay gente que empobrece el fútbol. El mundo profesional en muchas ocasiones lo empobrecemos. Con declaraciones, con tanto quejarnos, con poner siempre en tela de juicio al árbitro... En el Mundial decían que Brasil iba a ser campeona del mundo, que la FIFA tenía dominados a los árbitros... ¡Pues no ha ganado el Mundial! Esa es la pureza del deporte. Antes de ir a Brasil nos preguntaban a quién queríamos en la siguiente fase, porque todo el mundo creía que íbamos a ser los campeones del mundo. Y yo tenía que hacer de malo y decir que no. Y podían pensar: “¿Será bobo este tío, que dice que no vamos a ser campeones del mundo?”. Pues no. Es muy difícil ser campeones

del mundo. Es una educación que tenemos que dar también a los chavales. Si yo dijera que vamos a ser campeones del mundo estaría diciendo una tontería. Se reirían de mí. Son síntomas de antideportividad. La gente sensata no podemos ir diciendo que vamos a ganar algo antes de que se gane de verdad». Alberto ha permanecido en silencio, abrumado por la lógica explicación de Del Bosque, y solo puede espetar con inocencia: «Es que es verdad. Hasta que no se gana algo, no se puede presumir».

#### TODO UN RETO

Para una persona con discapacidad hacer deporte con personas que no tienen ninguna discapacidad es todo un desafío. Alberto Ávila lo sabe desde que tiene uso de razón, porque lo ha experimentado de forma personal desde sus primeros pasos en la práctica deportiva. «Para mí es un reto. Primero es casi imposible llegar adonde llega una persona sin discapacidad. A mí, controlar un balón de fútbol con los pies me supone mucho esfuerzo. Soy más o menos ambidiestro en el fútbol y me he acostumbrado a jugar con la izquierda porque es la pierna que tengo bien, pero regatear a un contrario para mí es muy difícil. Para mí supone un esfuerzo continuo. Sin embargo, hay deportes como la natación donde las piernas no se necesitan tanto. No te impiden nadar a crol. Nado sin piernas. Incluso, en las pruebas de INEF he superado a bastante gente», presume orgulloso.

Del Bosque le contesta con una explicación algo compleja que Alberto no alcanza del todo a comprender, aunque no llega a con-

fesarlo. «Al hacer deporte entre gente sin ninguna discapacidad y otros que tienen alguna limitación, los segundos hacen mejores a los primeros, a los que, en teoría, entre comillas, son “normales”. El mundo que nos rodea está hecho por “los normales”. Pero ese mundo de “los normales” también sale beneficiado cuando colabora, cuando trabaja, cuando participa con chicos que no tienen todas las capacidades, o que tienen capacidades diferentes, para ser más exactos», puntualiza el seleccionador.

A estas alturas de la conversación ha quedado claro para Del Bosque que Alberto, dejando de lado la competición, se siente mejor cuando hace deporte con personas sin discapacidad. Se siente más arropado, más integrado en el grupo, en la sociedad. «Para mí jugar con mis amigos al fútbol o salir a correr, como salimos por las mañanas, me hace bastante feliz porque pienso que se preocupan de mí y me tienen en cuenta. No me ven como algo raro. Me ven como una persona cualquiera». Sin querer, el chico ha pronunciado las palabras mágicas: como una persona cualquiera, como uno más... Pura integración social. «Ellos se convierten en buenos ejemplos para la sociedad y es bueno trasladarlo», le contesta Del Bosque. «Alberto y muchos Albertos que hay en España deben hacer deporte porque es bueno para ellos y es bueno para los demás».

El seleccionador se ha involucrado plenamente como embajador de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas. Ha notado la evolución, el cambio que poco a poco va experimentando la sociedad para empezar a observar como algo natural hacer deporte de forma conjunta. «No sé dónde poner la frontera del antes y del después. Eso es casi imposible. Pero que la situación va evolucionando y que va viéndose con mayor normalidad cada día, eso es evidente. No sé si hace cinco años, hace tres o hace dos, pero esto es un camino en el que no hay marcha atrás. Hay que potenciarlo todo lo que se pueda desde las instituciones y desde las personas que ayudan a que el deporte inclusivo esté anclado en la sociedad con total naturalidad».

Y el seleccionador nacional llega a una conclusión clave: «No podemos hablar de deporte para personas con discapacidad y sin ella. Los beneficios del deporte son para todos. En eso creo que se sustancia todo. No hay un deporte para unos y un deporte para otros. Hay un deporte para todos al mismo tiempo y los mismos beneficios los obtiene cualquier persona», asegura.

Alberto le escucha con los ojos como platos. Sigue sin creerse que esté hablando con el hombre que dirige a sus ídolos, el que convive y ordena sobre el campo a Casillas, Ramos, Piqué o Iniesta. Para él, un ejemplo a seguir. En esto coincide con Del Bosque, que cree a pie juntillas en la importancia que tienen estas megafiguras del deporte para los niños y cuya implicación en la



**«EL DEPORTE PARA ÉL ES SALUD, ES VIDA, ES ACTIVIDAD SOCIAL. ES COMPETIR CONTRA SU PROPIA MARCA. SE SIENTE FELIZ Y BUSCA LA FELICIDAD A TRAVÉS DEL DEPORTE».**  
VICENTE DEL BOSQUE

difusión y naturalización del deporte inclusivo supondría un avance magnífico para su integración en la sociedad. «A alguno le he oído decir que ellos no tienen que ser ejemplo para los chavales y yo creo que sí, que tienen la obligación de ser ejemplo para los chavales», sentencia Del Bosque. «Sobre todo cuando están representando a su país, cuando juegan en la selección española, tienen la obligación de ser ejemplares en todo. En ello incluyo aquella cercanía con otros deportistas como son los deportes inclusivos. Pero yo creo que lo hacen», suelta al final, haciendo uso de su conocida mano izquierda.

En el campo de Alberto Ávila, cambian los nombres, pero no los hechos. Atletas con discapacidad como Enhamed Enhamed, Teresa Perales, Jon Santacana o Teresa Silva, que logran triunfar en el mundo del deporte a pesar de sus limitaciones, son el mejor estímulo para animar a las personas con discapacidad a verse como otras personas más haciendo deporte. Trascendentales a la hora de esa búsqueda normalización. Todo un ejemplo y un estímulo para Ávila. «Que un ciego pueda esquiar demuestra un afán de superación impresionante», asegura Alberto, conocedor de lo que supone. «Tú intentas copiar sus logros y sus metas y poner tu esfuerzo igual que lo han puesto ellos. Yo he esquiado con Jon Santacana o Úrsula Pueyo en varios campeonatos e intentas copiar su método de entrenamiento, su vida, todo», añade con admiración.

**«ESTOY CONVENCIDO  
DE QUE A TODOS  
EL DEPORTE LES VA A  
HACER MEJORES CHAVALES,  
MEJORES CIUDADANOS  
Y VA A HACER QUE  
SEAN MÁS FELICES».**  
VICENTE DEL BOSQUE

Ambos contertulianos coinciden en afirmar que empezar desde la base a acostumbrar a los niños a practicar deporte con las personas con discapacidad hasta llegar a aceptarlas como otras más en la escuela es el camino. «En los colegios la integración funciona muy bien, los alumnos con discapacidad tienen sus profesores de apoyo. Son muy importantes en las aulas, donde hay chavales de capacidades diferentes, para que sean apoyados por profesores que les ayuden. En el deporte pasará igual. Habrá profesionales especializados en deporte inclusivo», dice Del Bosque, que da un paso más. «No debemos hacer demasiadas distinciones en la escuela en este aspecto. Tiene que haber un equilibrio entre matemáticas y lengua, como dos asignaturas importantes, y la actividad física. La actividad física en los escolares es imprescindible. Eso que se dice: “Como no estudies, no haces deporte”. No. Eso no puede ser así», apunta el seleccionador. Alberto predica con el ejemplo en su casa: «Eso siempre me lo han dicho mis padres. Es imposible que si no estudias te quiten el deporte. Si lo hacen así, lo están haciendo mal. Te deben quitar otras cosas, pero no el deporte. El deporte es importante». De repente, Del Bosque le pregunta: «¿Tú te ves de mayor haciendo también deporte?». «Yo hasta que pueda», le contesta como una escopeta Alberto. «Está muy bien. Ya lo verás. Vas cogiendo buenos hábitos y llegará un día en que harás otro tipo de deporte pero seguirás sintiéndote bien».

También están de acuerdo en que llegaremos a ver competiciones de deporte inclusivo, que la evolución positiva que se observa podrá convertir este sueño en una realidad. «Yo creo que sí. Todo es posible», dice Ávila, que se sumerge durante unos segundos en la forma de poder alcanzarlo. «Se pueden hacer adaptaciones. Por así decirlo, dar un poco de ventaja a aquellos que lo necesitan. En esquí es muy posible. Como no podemos competir cincuenta a la vez, puedes estar compitiendo con cualquier tipo de persona. Y a lo mejor en una carrera yo le he ganado a alguien». Del Bosque ya lo vive a través de Álvaro: «Nosotros, en el fútbol sala, tenemos un montón de empresas, que están dentro de la asociación que cuida de los deportes inclusivos, que hacen una



mezcla de chavales nuestros con empleados de estas empresas, que organizan su equipo, y preparan partidos y campeonatos. Prácticamente todos los años hay torneos de esa índole y va gente majísima. La gente en el fondo es buena y esto es un hecho práctico, no es una teoría», establece el entrenador.

**«NO DEBEMOS DAR PASOS ATRÁS, HAY QUE SEGUIR ADELANTE».**  
VICENTE DEL BOSQUE



Del Bosque y Ávila valoran de forma muy positiva estos cinco años de existencia de la Alianza para el Deporte Inclusivo y creen que han sido muchos y muy positivos los avances conseguidos en este lustro de lucha. «Todo se va viendo con más naturalidad, con más normalidad», dice el seleccionador. «No debemos dar pasos atrás, hay que seguir adelante. Si alguno no lo entiende, poco a poco lo irá entendiendo. Y será su problema, no el problema de los demás. Pero

siempre son mejores los hechos que las palabras, ¿verdad?», le pasa el testigo a Alberto. «Todo ha cambiado bastante», responde el joven deportista madrileño. «Ha ido todo a mejor. Y me imagino que irá evolucionando y progresando y que podremos llegar a vivir algo mejor de lo que tenemos», desea.

#### UN CAMBIO DE MENTALIDAD

La sociedad en España ha asimilado muy bien el deporte paralímpico. Dudamos cada cuatro años al calcular las medallas que ganará nuestro país en unos Juegos Olímpicos. Sin embargo, cuando después llegan los Juegos Paralímpicos, ahí solemos decir: «Aquí sí que somos buenos». El deporte inclusivo es un paso más allá. Nuestros dos tertulios convergen en que la reacción de la sociedad es positiva pero que aún queda mucho camino por andar. «Todavía se necesita mucho cambio de mentalidad», asegura Alberto Ávila. «Muchos entrenadores en distintos deportes, para que podamos llegar a eso. Pero en un futuro creo que sí. Cada día veo que todo el mundo se va dando cuenta de que las personas con discapacidad son personas normales que pueden llegar a conseguir metas impresionantes. Incluso más».

Y llega el momento de las peticiones. ¿Qué es lo que falta? ¿Qué echan de menos para allanar la integración del deporte inclusivo en la sociedad? «Preparadores, gente que entienda un poco la situación», dice Ávila, con seguridad. «Los materiales son caros y se consiguen con dinero. La pierna que

tengo para correr es cara pero me la han patrocinado. Sin embargo, faltan personas que nos comprendan, que sepan prepararnos». Del Bosque apunta más alto: «La Administración tiene ayudas para solucionar estos problemas. Sería bueno que la Administración se implicara más».

Antes de acabar la conversación, se les pide a ambos que envíen un mensaje para invitar y animar a los niños con discapacidad a practicar deporte. Del Bosque lo tiene claro: «Estoy convencido de que a todos el deporte les va a hacer mejores chavales, mejores ciudadanos y va a hacer que sean más felices. Insisto en que no es el único camino, pero es un camino importante para sentirse feliz». Alberto duda. No sabe qué decirles. Al lado de Del Bosque se siente empujado cuando a los ojos de todos es un ejemplo vivo de la superación y el esfuerzo. Al final opta por aportar su experiencia personal para enviar su recomendación: «Yo intentaría motivarles. Que se pongan un reto y que lo consigan, y que no les dé vergüenza hacer las cosas por lo que pueda decir la gente. Al final te van a ayudar cuando lo necesites y vas a ser el doble de feliz que llevando la vida que llevas».

La charla ha terminado y en los ojos de Alberto Ávila se detecta una mezcla de satisfacción, por haber podido compartir una hora de su vida con un admirado personaje público del deporte como Vicente del Bosque, y de pena, porque llega la hora de despedirse. Hasta el final, el seleccionador le demuestra su sencillez y humildad. «Muy bien, hombre, encantado», le dice mientras le tiende la mano, que el chico le estrecha ruborizado. Del Bosque se da cuenta y le pregunta: «¿De qué equipo eres?». «Soy del Atleti», le contesta el chaval. «En Coslada hay muchos del Atleti», le insiste con gracia el seleccionador. «Mis amigos son todos del Madrid. Yo soy la oveja negra», responde con resignación Alberto, haciendo reír una última vez a Del Bosque. «Pero, hombre, ¿oveja negra? ¡Si habéis ganado la Liga!», le espeta. «Sí, para mí ha sido alucinante», dice Alberto iluminando su cara con una gran sonrisa. Del Bosque, ya de pie, le mesa con dulzura la cabeza mientras se acercan a ellos los padres de Alberto, que se han mantenido ajenos a la conversación, y que se hinchan de felicidad al comprender que para su hijo la experiencia ha sido inolvidable. El orgullo paterno se refleja en sus rostros. ▶

**«QUE SE PONGAN UN RETO Y QUE LO CONSIGAN. QUE NO LES DÉ VERGÜENZA HACER LAS COSAS POR LO QUE PUEDA DECIR LA GENTE. AL FINAL TE VAN A AYUDAR CUANDO LO NECESITES Y VAS A SER EL DOBLE DE FELIZ QUE LLEVANDO LA VIDA QUE LLEVAS».**

ALBERTO ÁVILA

**EMILIO BUTRAGUEÑO Y ENHAMED ENHAMED, SOBRE EL CÉSPED DEL ESTADIO SANTIAGO BERNABÉU**



# El arte de la **SUPERACIÓN**

EMILIO BUTRAGUEÑO Y ENHAMED ENHAMED SUPERAN LA ETIQUETA DE ATLETAS DE ÉLITE, DE EXITOSOS DEPORTISTAS O DE FENÓMENOS DEL DEPORTE. SU SENSIBILIDAD, IMPLICACIÓN Y COMPLICIDAD CON EL DEPORTE INCLUSIVO VA MÁS ALLÁ, SI CABE, DE SUS IMPORTANTES LOGROS EN SUS RESPECTIVAS CARRERAS, QUE NO SON POCOS EN NINGUNO DE LOS DOS CASOS. AMBOS SON EMBAJADORES DE LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE INCLUSIVO – FUNDACIÓN SANITAS, PERSONALIDADES QUE COMUNICAN Y DIFUNDEN SU FILOSOFÍA Y SUS VALORES. SU NOTORIEDAD CONSIGUE QUE PERSONAS E INSTITUCIONES SE ANIMEN A PARTICIPAR EN EL DESARROLLO DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA ENTRE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, Y CON SU PRESENCIA CONSIGUEN CAPTAR LA ATENCIÓN DE LOS MEDIOS COMO TRANSMISORES DE ESTA CAUSA.

## **EMILIO BUTRAGUEÑO SANTOS** (Madrid, 22 de julio de 1963)

Exfutbolista internacional del Real Madrid entre 1984 y 1998. Dio nombre a una de las mejores generaciones de la historia del fútbol español: la «Quinta del Buitre». Ganó seis Ligas, dos Copas del Rey y dos Copas de la UEFA con el Real Madrid. Internacional en 69 ocasiones, disputó dos Mundiales y dos Eurocopas con España. Nombrado dos veces Balón de Bronce y considerado entre los 123 mejores jugadores de la historia por la FIFA. En la actualidad es director de Relaciones Institucionales del Real Madrid, patrono de la Fundación Sanitas y embajador de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas.

## **ENHAMED ENHAMED** (Las Palmas, 11 de septiembre de 1987)

El mejor nadador paralímpico español de todos los tiempos. Nueve medallas paralímpicas en Atenas, Pekín y Londres, cuatro de ellas de oro en China, donde consiguió dos récords del mundo, uno de Europa y uno paralímpico. Ocho veces campeón del mundo entre 2003 y 2010, además de otras quince medallas mundiales. Tres veces campeón de Europa en 2011, aparte de una plata y un bronce. Todavía posee en la actualidad tres récords del mundo, dos de Europa y uno paralímpico. Es embajador de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas, y en mayo de 2014 fue el primer ciego del mundo en completar un Ironman.

**«CUANDO LOS NIÑOS  
VEN QUE SU AMIGO DE LA  
SILLA DE RUEDAS PUEDE  
JUGAR AL BALONCESTO,  
VEN REPRESENTADO  
QUE AL FINAL ES IGUAL  
QUE ELLOS».**  
ENHAMED ENHAMED

### **LOS DOS –DEPORTISTAS DE ÉLITE CADA UNO EN SU ESPECIALIDAD– VEN FACTIBLE**

que en un futuro no muy lejano podamos asistir a competiciones inclusivas periódicas en todas las categorías, empezando desde infantiles. Ven posible alcanzar el objetivo de que todas las personas con discapacidad tengan derecho a la educación física, la práctica deportiva, la salud, el bienestar físico y mental, la integración, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el deporte, dos de los puntos del Manifiesto por el Deporte Inclusivo, redactado en 2010, que resume en diez puntos la visión de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo, en la que ambos están profundamente involucrados como embajadores de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas.

Los dos deportistas son personas con una sensibilidad especial, con una filosofía de vida ejemplar, una imagen exterior impecable y una solidaridad que parece no tener límites cuando se trata de ayudar a los demás. Muy lejos de las medallas o los títulos, del dinero o de la fama. Su labor es desinteresada e impagable. Su nivel de implicación, absoluto. Son dos convencidos de que el objetivo de naturalizar el deporte inclusivo en nuestra sociedad se puede conseguir, y, por ello, comparten muchas ideas de este proyecto social que en el fondo les apasiona. Uno, Enhamed, lo vive día a día como persona con discapacidad que ha superado con creces las barreras imaginarias que la sociedad, sin querer, ha trazado. El otro, Butragueño, participa activamente y colabora en la ruptura de esas barreras a través de la Fundación Real Madrid. No se conocían pero lo que era previsible es que cuando lo hicieran la empatía iba a ser instantánea.

El encuentro entre Enhamed Enhamed y Emilio Butragueño tuvo lugar en el Estadio Santiago Bernabéu. Los dos habían saboreado recientemente sendos acontecimientos de gran importancia en sus vidas. El mejor nadador paralímpico español de la historia había completado apenas diez días antes una de las pruebas deportivas más duras del planeta: un Ironman. Al terminarlo se convirtió en el primer deportista ciego que lo conseguía en el mundo. Y aunque no quería presumir de ello, destilaba satisfacción por los cuatro costados. El madrileño, que dio nombre a una de las generaciones de futbolistas más importantes de España, la «Quinta del Buitre», había disfrutado apenas unas horas antes de la consecución por parte del primer equipo de fútbol del Real Madrid de la décima Copa de Europa de su historia al derrotar en la final en Lisboa al Atlético de Madrid.





Es más, desde el lugar donde tuvo lugar la conversación entre ambos –la grada de preferencia del primer anfiteatro del Bernabéu– se podían divisar todavía sobre el césped los restos de la grandiosa celebración del logro.

Eran tres, porque al lado de la pareja, sin hacer ni un ruido durante la larga charla que mantuvieron posteriormente, estuvo Gayla, la perra guía de Enhamed y su compañera inseparable, el mayor apoyo en su día a día. Butragueño la saludó con el mismo entusiasmo con que saludó a su dueño, con lo que la chispa surgió de manera inmediata entre ambos. La admiración era mutua. Se palpaba. Enhamed, madridista convencido, había disfrutado igual o más que Butragueño del éxito de su equipo en Europa. Butragueño, deportista de élite, figura mundial del fútbol de todos los tiempos, mostró su perplejidad ante la hazaña atlética de aquel joven de veintiséis años, al que la ceguera no le impide abordar ninguno de los retos que se propone.

«Un Ironman son 3,8 kilómetros nadando en el mar, luego 180 kilómetros en bicicleta y después una maratón de 42,2 kilómetros», le explica Enhamed como si no fuera nada. «¿Todo seguido?», le espeta Butragueño, alucinado. «Todo seguido», contesta con rotundidad Enhamed. «Y eso, ¿qué significa? ¿Un día entero haciendo deporte?», le pregunta el exfutbolista, riéndose abiertamente. «¡180 kilómetros en bicicleta! ¡De aquí a Salamanca! ¡Es una etapa de la Vuelta Ciclista a España! –calcula Enhamed entre carcajadas–. Nos levantamos a las cuatro de la mañana para desayunar, a las siete dieron la salida y entramos en meta casi a las nueve de la noche. Se necesitan, normalmente, catorce meses para prepararla y yo solo le dediqué seis», le explica. Butragueño no puede salir de su asombro. Y más cuando Enhamed le cuenta su siguiente reto. «En julio vamos a ascender al Kilimanjaro (5.895 metros) –le suelta como si nada–. ¿Te apuntas?». Los ojos de Butragueño se tornan platos: «¿Y hasta dónde vais a subir?», le pregunta. «Hasta arriba. Queremos hacer cima», dice, presumido, Enhamed. Esta vez no habrá sitio para Gayla, como en Lanzarote, donde la perra se ganó también su medalla de «finalizadora». Enhamed es un ejemplo vivo de lo que es el deporte inclusivo.

Por su parte, el Real Madrid, en la figura de su Fundación, está encantado al implicarse en este proyecto. Butragueño explica cómo se entiende la inclusión deportiva en la Fundación del club: «A la Fundación Real Madrid la llamamos aquí el alma del club porque se encarga de todos los proyectos sociales. Es decir, estar cerca de aquellos que más lo necesitan a través de esos proyectos. Consideramos que hay personas con capacidades diferentes y que todas ellas tienen los mismos derechos. A través de estos proyectos intentamos que puedan desarrollarse todas por igual. Y creemos que el deporte es una herramienta muy poderosa para conocerse mejor a uno mismo, para relacionarse con los demás, para superarse a diario. Tú eres un gran ejemplo –le espeta de repente a Enhamed–. Por lo tanto queremos establecer alianzas. En lo que respecta al deporte inclusivo nuestra alianza es con la Fundación Sanitas. Nosotros tenemos una escuela y un campus de baloncesto inclusivo que da unos resultados estupendos. Estamos muy contentos. Hemos demostrado que niños con capacidades diferentes pueden jugar juntos. Es un gran estímulo para nosotros y estamos convencidos de que en el futuro cada vez va a haber más proyectos de estas características», dice ilusionado en el logro de ese objetivo.

**«NOS HA GUSTADO  
EL PROYECTO. HAY UNA  
RIQUEZA DE EMOCIONES  
Y DE NECESIDADES  
QUE LLAMA LA ATENCIÓN».**  
EMILIO BUTRAGUEÑO



**«LA GENTE QUE ESTAMOS EN  
EL DEPORTE NOS LLEVAMOS  
MUCHO DE LA SOCIEDAD.  
TENEMOS LA RESPONSABILIDAD  
DE DEVOLVERLE ALGO.  
DEVOLVERLE VALORES, QUE  
ES AL FINAL LO QUE IMPORTA  
A LARGO PLAZO».**  
ENHAMED ENHAMED

#### **EMPEZAR DESDE LA BASE**

Uno de los puntos principales en los que coinciden es en la integración del deporte inclusivo en la sociedad comenzando desde la base: «Hay que empezar cuando los niños son pequeños. Cuando son más mayores es más difícil –expone Enhamed–. Cuando ven que su amigo de la silla de ruedas puede jugar al baloncesto, de otra manera, pero puede jugar al baloncesto, como yo he visto en algún viaje a África a un niño jugando al fútbol con una muleta, ven representado que al final es igual que ellos. Van a tomar ventaja, porque así son los niños, pero influye en ellos muy positivamente».

Para estos dos atletas de élite, uno retirado y el otro en activo, empezar desde la niñez a concienciar en la importancia de la aceptación del deporte inclusivo ayuda a la sociedad a integrar de forma natural a las personas con discapacidad. «Creo que el mensaje, entre todos, debe ser firme –afirma con rotundidad Butragueño–. Aparte creo que la sociedad reacciona de forma muy positiva, seguro. De manera que si aceptamos el deporte inclusivo como algo que pertenece a la normalidad, seguro que no habrá ningún problema. Por eso, cuanto más pequeñitos sean, mucho mejor». Una idea que tiene muy presente Enhamed porque la ve cuando intenta difundir este mensaje de integración en sus numerosos encuentros con niños en colegios o jornadas deportivas: «Cuando uno es adulto hay que explicarle qué puede hacer y qué no puede hacer una persona con discapacidad. Pero un niño ni siquiera se para a pensar en ello –reflexiona–. Cuando he tenido que ir a un colegio los niños me dicen: “Mírame, mírame”. Y yo les digo: “Si no te veo”. “¿Cómo no me vas a ver?”, te responden. Luego ya cuando te pones a jugar con ellos se dan cuenta y dicen: “Ah, vale. Que tú no puedes hacer las mismas cosas que yo pero sí que puedes hacer otras”. Esa normalidad con la que los niños se lo toman todo, cuando les explicas las cosas; de repente lo ven como algo normal».

El caudal interminable de ideas de Enhamed procede, sobre todo, de su experiencia personal y profesional, que llena su existencia: «Es algo que pude ver en el Ironman. Un niño le preguntaba a su padre: “Oye, papá, ¿por qué esos dos hombres van corriendo juntos?” “Porque ese es ciego y el otro le está ayudando”. Esa referencia al niño se le va a quedar grabada toda la vida. Si estáis tan inmersos en este proyecto, y más a través del fútbol, que es uno de los principales motores de esta sociedad, creo que es un impacto muy potente para esos niños», apunta el nadador.



De repente sorprende a Butragueño con una pregunta a quemarropa: «¿Alguna vez has jugado al fútbol con los ojos cerrados?». «No. No he jugado –le contesta el exfutbolista, que tira de memoria para intentar recrear una experiencia parecida a la que debe de sentir una persona ciega durante toda su vida–. En una ocasión, con la selección, en uno de esos ejercicios de distracción, nos colocaron delante de la portería con los ojos vendados. Nos movieron, nos volvieron a colocar de frente y dijeron: “Empieza a andar y párate cuando creas que has llegado a la otra portería”. Y, bueno,

algunos terminamos en el banquillo. ¡En el banquillo! No cruzamos ni medio campo», narra entre risas Butragueño. «Yo tampoco he jugado –confiesa Enhamed–. Hay que ser muy valiente porque se dan una cantidad de golpes y de patadas...». Butragueño analiza la anécdota: «Es admirable que tengan la iniciativa de querer. Es maravilloso, de verdad».

## LOS AVANCES

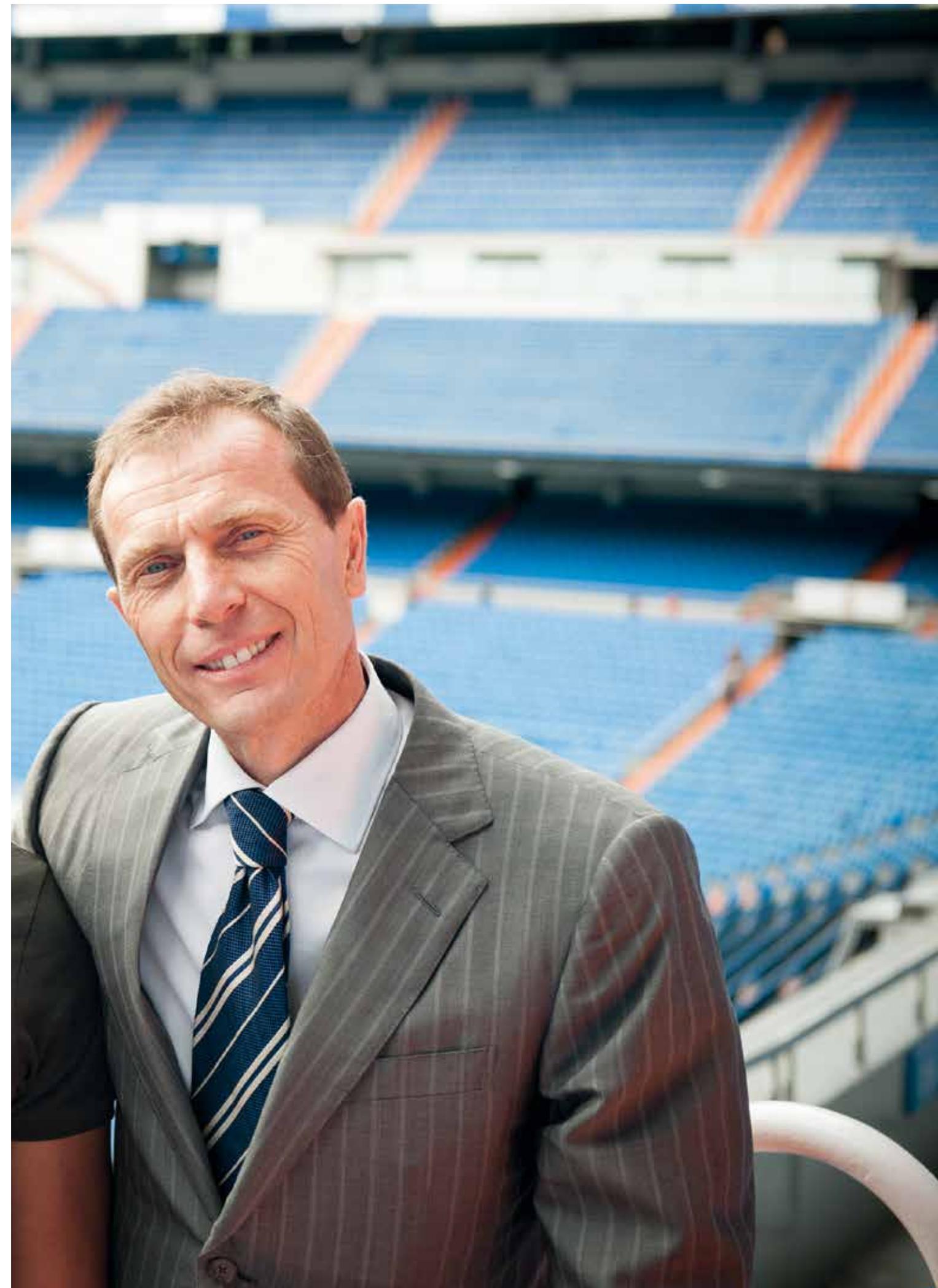
Otro de los aspectos donde convergen es en los importantes avances acaecidos en los últimos años en la inclusión de los niños con discapacidad por medio del deporte. A Butragueño el asunto le toca de cerca después de la experiencia pionera del Campus de Baloncesto de la Fundación Real Madrid en colaboración con la Fundación Sanitas. «La Fundación Sanitas quería desarrollar este proyecto, nos lo plantearon y a nosotros nos pareció fenomenal porque era muy novedoso. Niños con una capacidad diferente con niños, vamos a llamarles, normales. Nunca se había intentado y hemos comprobado la bondad de los pequeños. Primero, el ejemplo que suponen aquellos que parten con desventaja, el afán de superación, el ejemplo de normalidad de querer jugar como cualquier otro chaval. También la relación que se establece entre todos y la generosidad de los niños que no tienen discapacidad. Hay una riqueza de emociones y de necesidades, que, sinceramente, nos ha llamado la atención», explica entre gestos de admiración Butragueño.

El exfutbolista es consciente del peso que tiene el Real Madrid como entidad a la hora de abordar cualquier proyecto y la beneficiosa aportación que significa su implicación para el deporte inclusivo: «La Fundación Real Madrid es un reclamo y da mucha confianza, mucha credibilidad. De esa manera es más fácil llevar a cabo este tipo de iniciativas», dice el director de Relaciones Institucionales del Real Madrid, que, a pesar de no tener un cargo ejecutivo en la Fundación de su club, representa sus objetivos de forma desinteresada siempre que es requerido. Por fin, el atleta se descubre: «Soy consciente de las iniciativas que estáis tomando porque a través de la Fundación Sanitas y dentro del mundo paralímpico siempre acabas teniendo noticias. Pero es curioso que a la mayor parte de la sociedad no le llega este tipo de información». Butragueño no puede estar más de acuerdo: «Sí, eso es cierto. Nosotros lo difundimos a través de la página web de nuestra Fundación, pero es verdad que las principales noticias del Real Madrid que aparecen en los medios de comunicación son las que tiene que ver con el primer equipo de fútbol y de baloncesto. El desarrollo de las actividades de la Fundación no tiene tanto eco en los medios. Sí, en cambio, en su sector», reconoce el dirigente blanco.

**«LOS RESULTADOS DE LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE INCLUSIVO SON ESTUPENDOS. HAN ABIERTO UN CAMINO PARA TRANSMITIRLO A LA SOCIEDAD: QUE SE PUEDEN DESARROLLAR ACTIVIDADES CONJUNTAMENTE. LA REACCIÓN DE LA SOCIEDAD ES MUY POSITIVA».**  
EMILIO BUTRAGUEÑO

**«LA SOCIEDAD SE DICE:  
“SI UN CIEGO PUEDE HACER  
UN IRONMAN, YO PUEDO  
HACER OTRA COSA”. Y ESO SÍ  
QUE DA UNA VISIÓN  
DE LA DISCAPACIDAD  
TOTALMENTE DIFERENTE».**  
ENHAMED ENHAMED





**«LA SOCIEDAD CADA VEZ  
ESTÁ MÁS CONCIENCIADA  
PARA AYUDAR, PARA INTEGRAR  
CADA VEZ MÁS A TODAS  
LAS PARTES».**

EMILIO BUTRAGUEÑO

Pero Enhamed, fiel a su carácter de persona incansable y persistente, le plantea un nuevo reto: «Esto es cosecha mía: ¿no habéis pensado implicar más a los jugadores de las primeras plantillas? Si cualquiera de las miles de personas que siguen al Real Madrid, tanto en baloncesto como en fútbol, ven a los jugadores en alguno de estos proyectos tendrán mucha mayor difusión». Y Butragueño le informa: «De hecho, han participado. Los jugadores de la primera plantilla de baloncesto han participado en el Campus de Baloncesto Inclusivo de la Fundación Real Madrid. Han ido a jugar con los niños de la escuela. Fueron Mirotic, Carroll, Felipe Reyes y Sergio Llull», aceptando encantado la propuesta.

#### LA IMPLICACIÓN DE LAS GRANDES FIGURAS

Con esta propuesta como piedra de toque, los dos, en su papel de embajadores de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas, analizan la importancia y la fuerza que tienen las figuras del deporte como ejemplo a seguir para la sociedad a la hora de difundir y dar impulso al deporte inclusivo. «La gente que estamos en el deporte nos llevamos mucho de la sociedad, porque la gente te sigue, quiere saber qué haces, qué dejas de hacer... Creo que tenemos una responsabilidad para con esa sociedad de devolverle algo. Y eso va con cada cual, no tiene por qué hacerlo el club. Supone devolverle valores, que es al final lo que importa a largo plazo», apunta Enhamed. «Estoy de acuerdo. Pero los deportistas, en general, son nobles y quieren ayudar. ¿No lo crees?», le pregunta Butragueño. «Lo creo completamente. En conversaciones que he tenido con

**«VOSOTROS DEMOSTRÁIS  
UNA ENTEREZA,  
UNA DISCIPLINA Y UN  
AFÁN DE SUPERACIÓN  
ADMIRABLES. ESO ES UN  
ESTÍMULO PARA LOS QUE  
QUIEREN AYUDAR».**  
EMILIO BUTRAGUEÑO



compañeros de otros equipos, hay mucha gente que no sabe cómo ayudar», reconoce el canario. «Es cierto, a veces no saben cómo», se muestra de acuerdo el futbolista.

Enhamed cree que la aportación de entidades deportivas como el Real Madrid es esencial para la difusión de determinados mensajes. Como en este caso, en lo que concierne al deporte inclusivo. «El Real Madrid en sí mismo es una gran plataforma. Está en una posición de liderar, de modo que otros clubes pueden copiar vuestro ejemplo, que es lo que haría falta. Estamos hablando de escuelas de niños para captar cantera y dentro de eso yo creo que no hace falta tampoco mucho para incluir a niños con discapacidad. Que estos clubes puedan ofrecer un espacio para que los niños en ciertas ciudades, donde no hay instalaciones públicas para ellos, las tengan a través de estos». Butragueño recoge el guante: «Cualquier iniciativa es válida. Pero yo creo que la sociedad cada vez está más concienciada para ayudar. Hay muchas asociaciones que impulsan iniciativas para integrar cada vez más a todas las partes de la sociedad. Sí que es muy bueno darlo a conocer, que la gente lo sepa, y promover iniciativas. Eso es muy bueno», concluye el madrileño.

Enhamed ha vivido muy de cerca y de forma intensa y personal los avances en la inclusión deportiva de los últimos cinco años. Sobre todo a través de sus vivencias en la natación y en otras actividades deportivas. «Yo viví una experiencia muy especial. Soy de Las Palmas y en los últimos doce años en los que he sido deportista paralímpico he visto un cambio brutal. De: “Bueno, sí, son unos chavales que se van a nadar por ahí y luego vuelven”, a después de 2008, cuando gané los cuatro oros, de repente, en Gran Canaria hubo una concienciación muy grande porque los medios

**«SI TRABAJA UNO SOLO  
ES MUY COMPLICADO PERO  
SI TRABAJAMOS TODOS  
JUNTOS SE PUEDE LLEGAR  
MUCHO MÁS LEJOS».**  
ENHAMED ENHAMED



de comunicación le dieron una gran difusión. Y he visto que a través de esa difusión no me he beneficiado solamente yo, sino que, curiosamente, lo que ha promovido esto es que muchos clubes –ya no solo de fútbol, sino también de natación, atletismo, etcétera– hayan empezado a moverse y a incluir cada vez más a las personas con discapacidad. A su vez, en España, con todo lo que se ha ido moviendo en los últimos años, se ha visto mucho más el deporte paralímpico. ¿Y qué ha pasado? Que al final la gente sabe que hay unos Juegos Paralímpicos, algo que muchos desconocían. Y cada vez están más presentes. Yo estoy bastante satisfecho con lo que se ha ido haciendo. Nunca del todo, porque esa es mi naturaleza, pero estoy bastante contento con el progreso que ha habido desde 2006 hasta ahora».

Un aspecto en el que Butragueño está en total acuerdo. El dirigente madridista no puede evitar transmitir a Enhamed la admiración que despiertan en él atletas como el nadador canario. «Eso es así. A medida que hay iniciativas exitosas, este hecho empuja a que más gente quiera colaborar y promover otras iniciativas. Y, poco a poco, más niños, más jóvenes, se van beneficiando. Y luego vosotros demostráis una entereza, una disciplina y un afán de superación admirables. Eso también supone un estímulo para todos los que quieren ayudar», le adula.

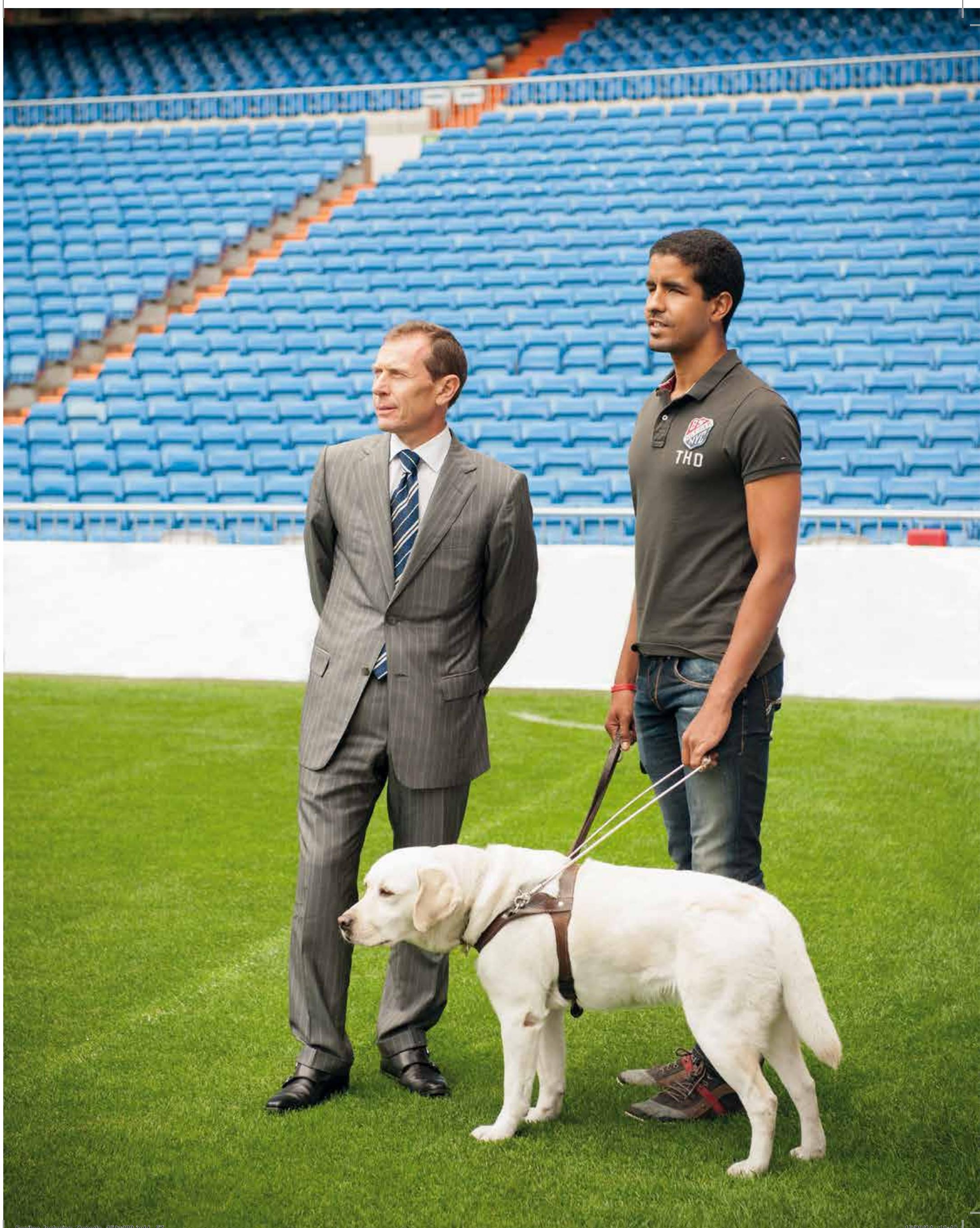
#### **EL DEPORTE APLICADO A LA VIDA**

El mejor nadador paralímpico de la historia de España cree que esos valores que se desprenden de la práctica deportiva son los que cada uno deberíamos aplicar a nuestra vida en sociedad. Lo dice con conocimiento porque son parte, de forma profunda, de su maravillosa filosofía de vida: «Sí, pero yo se lo digo mucho a la gente. Los valores son los mismos que tiene que tener un deportista de élite, los mismos, solo que luego los tienes que aplicar a tu vida. Tú, por tu parte, mientras jugabas te sacaste la carrera mientras otros decían que un futbolista no se iba a sacar nunca una carrera –le recuerda a Butragueño–. Lo que has hecho, simplemente, es extrapolar los valores del día a día de los entrenamientos a tu vida fuera de ellos. Y eso es aplicable a todo el mundo. ¿Qué pasa? Que es muy fácil verlo en nuestro caso, porque ves a una persona en silla de ruedas que está viajando por el mundo, o a un ciego que se hace un Ironman, y la gente se da cuenta de que a pesar de las dificultades, se puede hacer de manera perfectamente normal», concluye Enhamed.

Su participación en el Ironman de Lanzarote, al convertirse en la primera persona ciega en conseguir acabarlo, es sin duda un gran paso hacia delante en el desarrollo y la naturalización del deporte inclusivo. Aunque para él lo importante es el fondo, el objetivo conseguido, el ejemplo para la sociedad, no la forma y, ni mucho menos, la marca o la hazaña: «Es un paso de gigante, porque en España, y no sé si en Europa, soy la primera persona ciega que lo hace. La gente me pregunta: “¿Lo pensabas durante la prueba?”. Durante la prueba solo piensas en llegar. Lo otro me daba exactamente igual. Una cosa que vi durante el Ironman es que toda la gente que estaba a pie de carretera, animándonos, le sorprendía ver un tándem, o a dos tíos, corriendo juntos. La gente repetía: “¡Qué merito que tenéis! ¡Qué mérito que tenéis!”. Y yo me decía que igual que todos los que estábamos allí. Pero si te pones a reflexionar habrá mucha gente que diga: “Si un ciego puede hacer eso, yo puedo hacer otra cosa”. Y eso sí que da una visión de la discapacidad totalmente diferente. Ya no es el ciego que ves vendiendo, o el que está detrás de una mesa en un

**«LA SOCIEDAD ACEPTA  
PLENAMENTE A AQUELLOS  
QUE TIENEN DISCAPACIDADES  
DIFERENTES Y ELLOS TIENEN  
QUE ANIMARSE TAMBIÉN».**

EMILIO BUTRAGUEÑO



despacho de abogados. Ves a una persona que está haciendo algo que a ti no se te pasaría por la cabeza hacer porque es una locura, y eso, quieras que no, hace cambiar el pensamiento social», deduce Enhamed.

Los dos valoran de forma muy positiva estos cinco años de existencia de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo y los avances conseguidos. «Los resultados son estupendos. De ahí que se quiera continuar. Han abierto un camino para transmitirlo a la sociedad: que se puede convivir perfectamente y que se pueden desarrollar actividades conjuntas. La iniciativa es preciosa y, como no podía ser de otra manera, la reacción de la sociedad es muy positiva», apunta Butragueño. «Ha arrastrado a algunos medios a difundir más el deporte para personas con discapacidad y el deporte inclusivo. Y sobre todo las Semanas del Deporte Inclusivo, que han tenido una repercusión muy grande y muchísimos niños han podido vivirlas. Esos niños, el día de mañana, tendrán hijos y podrán transmitirles esas experiencias. Pero, sobre todo, han arrastrado a otras instituciones. Y eso es muy importante, porque si trabaja uno solo es muy complicado, pero si trabajamos todos juntos se puede llegar mucho más lejos», opina a su vez Enhamed.

### UN MENSAJE DE ESPERANZA

Basados en su experiencia, en sus vivencias, empapados de ese compromiso adquirido con el deporte inclusivo y su normalización en la sociedad, los dos quieren enviar un mensaje a los niños con discapacidad que quieran practicar deporte: «Yo les diría que hacer deporte te ayuda a sentirte mejor, más completo, a ser más feliz, a relacionarte con los demás, a conocerte a ti mismo. Yo siempre recomiendo hacer deporte», asegura Butragueño. Afronta el concepto desde dos posiciones que están obligadas a complementarse para conseguir los objetivos. «La sociedad acepta plenamente a aquellos que tienen discapacidades diferentes y ellos tienen que animarse también. La sociedad tiene la obligación de proporcionarles las actividades necesarias para que ellos puedan hacer deporte. Aquí hay dos partes: una, que la sociedad les facilite la posibilidad de desarrollarse, y la otra, que ellos también tengan ese interés y esa iniciativa. Las familias también son importantes para fomentar la actividad deportiva», finaliza, aportando el factor familiar a este maravilloso proyecto.

**«EL DEPORTE  
NO ES SIMPLEMENTE IR  
A DIVERTIRSE, ES UN CAMINO,  
ALGO QUE TE AYUDA  
A SUPERARTE A TI MISMO».**  
ENHAMED ENHAMED

El mensaje de Enhamed también llega a lo más profundo: «Yo les diría que lo más importante es que utilicemos nuestro cuerpo. Si nosotros no utilizamos nuestro cuerpo porque te falta una mano o un pie o no ves, nunca sabrás de qué eres capaz. Pero cuando aprendes a utilizar tu cuerpo, un montón de cosas del día a día se hacen más fáciles. El niño que está en una silla de ruedas, a base de hacer deporte, se da cuenta de que puede subirse adonde antes no se podía subir simplemente con la fuerza de sus brazos. Y son ejemplos pequeños del día a día los que hacen que se dé cuenta de que el deporte no es simplemente ir a divertirse, es un camino, es con lo que tú empezaste, es algo que te ayuda a superarte a ti mismo», remata Enhamed.

Luego, los dos se encaminan hacia el césped del Bernabéu para la sesión de fotos sin dejar de hablar. A Butragueño le preocupa especialmente la manera en que Enhamed encara cada tramo de escaleras al desplazarse por los intestinos del estadio. A su lado durante todo el paseo, no le quita ojo. «¿Cómo sabes cuándo tienes que bajar o subir?», le pregunta intrigado. «Ella me lo indica al

pararse», le responde Enhamed, refiriéndose a Gayla, su perra guía. «¿Y nunca te has caído?». «Sí alguna vez, pero ha sido por no hacerle caso», dice el nadador, provocando de nuevo la risa de Butragueño. El exfutbolista del Real Madrid y de la selección rezuma admiración por esta persona de veintiséis años, que, a pesar de lo que la vida le deparó al «ganarse la ceguera» cuando tan solo tenía ocho años, como le gusta decir, ha afrontado su vida como un reto y un ejemplo permanente de superación personal. A Butragueño, a pesar de su apretada agenda, parece habersele hecho corto su encuentro con Enhamed, que, a su vez, cumple el sueño de pisar el césped de su equipo.

Antes de abandonar la hierba, Enhamed no lo puede remediar. Cuando intuye que debe abandonar el césped, le pide a María Primo de Rivera, la fotógrafa: «Por favor, hazme una foto a mí solo sobre el césped. ¿Lo puedo pisar?». «Por supuesto», le responde Butragueño. «Cogerme a Gayla», dice de repente. Cuesta que la perra se despegue de él. Acto seguido, al sentirse solo, y seguro que con la Décima en su pensamiento, levanta los brazos como cientos de veces hizo Butragueño al conseguir un gol para el equipo de ambos, el Real Madrid. Su maravillosa sonrisa inunda por última vez esa tarde el coliseo blanco. ▶

**«AQUÍ HAY DOS PARTES:  
UNA QUE LA SOCIEDAD  
LES FACILITE LA POSIBILIDAD  
DE DESARROLLARSE,  
Y LA OTRA, QUE ELLOS  
TAMBIÉN TENGAN ESE INTERÉS  
Y ESA INICIATIVA».**  
EMILIO BUTRAGUEÑO



**MARÍA JOSÉ LÓPEZ POZUELO Y TERESA PERALES, EN LA PISCINA DEL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES**



# QUERER es poder

TERESA PERALES Y MARÍA JOSÉ LÓPEZ POZUELO REPRESENTAN EN CIERTA FORMA LAS DOS CARAS DE UNA MISMA MONEDA EN EL ÁMBITO DE LA DISCAPACIDAD. PERALES ES UNA ATLETA DE ÉLITE EN EL MUNDO PARALÍMPICO ESPAÑOL. LA MÁS LAUREADA DE LA HISTORIA CON VEINTIDÓS MEDALLAS. LÓPEZ POZUELO ES UNA ENTRENADORA QUE HA COMPRENDIDO LA DISCAPACIDAD, QUE SE HA FORMADO PARA TRABAJAR EN ELLA Y QUE SACA LO MEJOR DE SÍ MISMA DE ESTA CIRCUNSTANCIA HASTA LLEGAR A AFIRMAR QUE AMA SU TRABAJO PORQUE ES LO MEJOR QUE LE HA PASADO EN LA VIDA A NIVEL PROFESIONAL. LAS DOS ENTIENDEN PERFECTAMENTE EL OBJETIVO DEL DEPORTE INCLUSIVO: QUE LA SOCIEDAD ACEPTÉ QUE TODAS LAS PERSONAS PUEDEN HACER DEPORTE JUNTAS, QUE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD SON COMO LAS DEMÁS.

## **TERESA PERALES** (Zaragoza, 29 de diciembre de 1975)

Es la atleta paralímpica española más laureada de la historia. Ha ganado veintidós medallas en natación en los últimos cuatro Juegos Paralímpicos: seis oros, seis platas y diez bronce. Seis veces subcampeona del mundo y cinco bronce, entre 1998 y 2006, ha batido cinco récords del mundo. Seis veces campeona de Europa, diecisiete subcampeona y seis bronce, entre 1999 y 2014. Además, ha batido seis récords de España. Como política, fue diputada del Partido Aragonés por Zaragoza en las Cortes de Aragón y directora general de Atención a la Dependencia hasta 2007. Como escritora, es autora de dos libros: *Mi vida sobre ruedas* (2007) y *La fuerza de un sueño* (2014). Ha defendido en dos ocasiones la candidatura de Madrid como sede de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de 2016 y 2020. Entre sus numerosas distinciones es miembro de la Real Orden al Mérito Deportivo, en categoría de Gran Cruz, desde 2012. Además, es diplomada en fisioterapia e imparte conferencias para entidades públicas y privadas como experta en *coaching* personal y deportivo. Es embajadora de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas.

## **MARÍA JOSÉ LÓPEZ POZUELO** (Pozoblanco, Córdoba, 1 de enero de 1977)

Es licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por el INEF de Madrid con formación específica en Actividad Física Adaptada y Deporte Adaptado. Ciclista profesional en pista y carretera en su juventud y piloto de ciclismo en tándem de la Federación Española de Deportes para Ciegos, cambió de disciplina en 2010 para entrenar al equipo de hockey en silla de ruedas eléctrica del Club Patín Alcobendas, lo que le dio la opción de ser segunda entrenadora de la selección española. Coordinadora de Hockey Inclusivo en la I y II Semana del Deporte Inclusivo, organizadas por el CEDI, el INEF y la Fundación Sanitas en 2010 y 2011. Actualmente es directora técnica de la Federación Madrileña de Deportes de Parálisis Cerebral para la que coordina las escuelas deportivas y gestiona la organización de eventos y competiciones. En 2014 le fue concedida la insignia de plata por la Fundación Deporte Alcobendas.

## QUERER ES PODER

### TERESA Y MARÍA JOSÉ SE ENCONTRARON EN EL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES

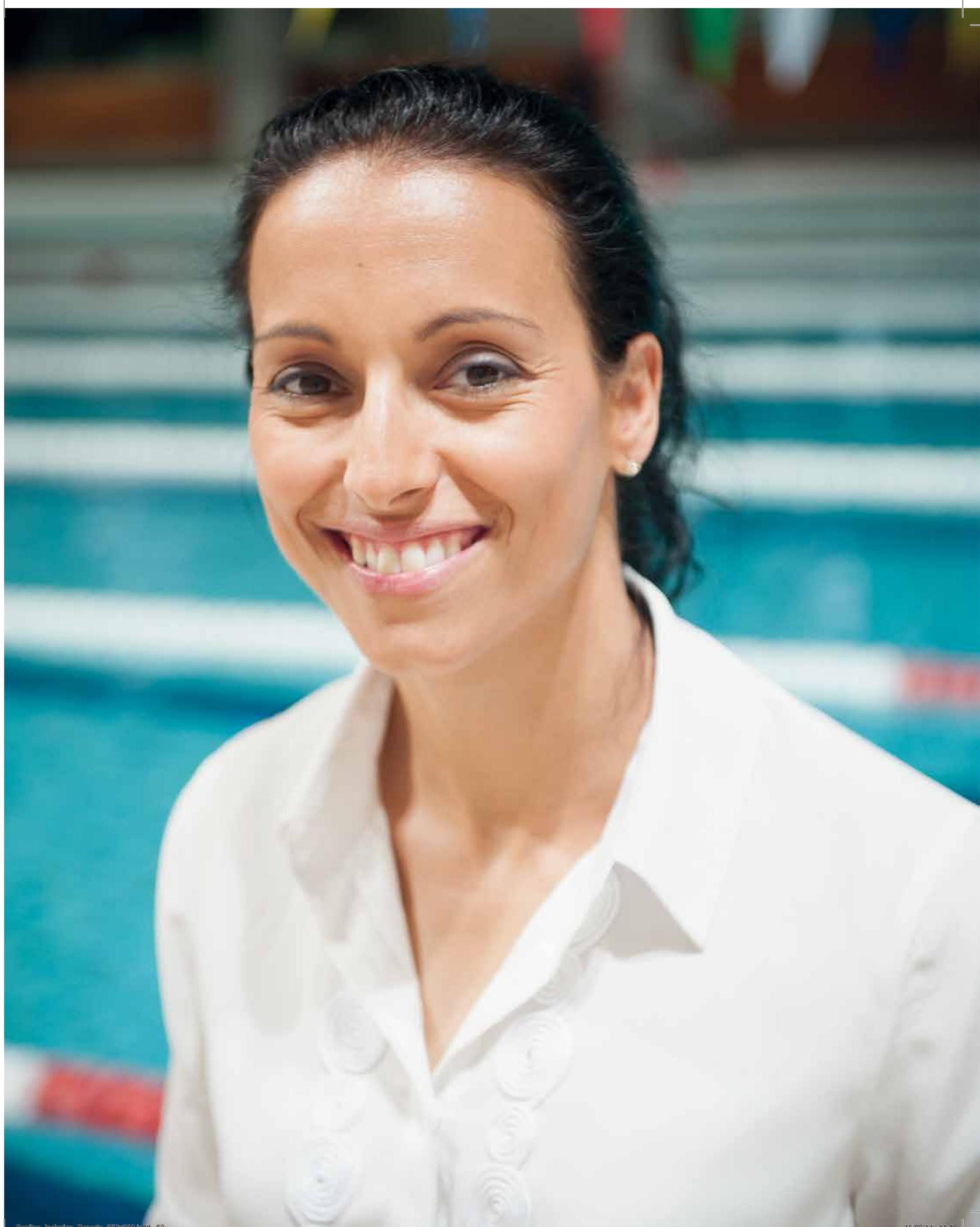
(CSD), puerta con puerta con el INEF, el lugar donde López Pozuelo se formó hasta alcanzar la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte especializándose en deporte adaptado. Se conocieron en la piscina cubierta del CSD, donde Perales suele entrenarse seis horas diarias cuando se encuentra en pleno rendimiento. En medio de ese ambiente húmedo que despiden las piscinas climatizadas, ambas debatieron sobre la importancia de la educación de la sociedad para el progreso del deporte inclusivo, de los formadores que dedican su vida para alcanzar la naturalidad entre personas con o sin discapacidad, de la trascendencia que tiene llegar a entender a las personas con discapacidad y sus circunstancias, del peso de las familias de las que dependen para su integración natural, de la conveniencia de organizar competiciones regladas de personas con y sin discapacidad, y de la motivación que destila ver de cerca su esfuerzo, su afán de superación. Un binomio perfecto a la hora de diseccionar los avances y las líneas a seguir en el ámbito del deporte inclusivo.

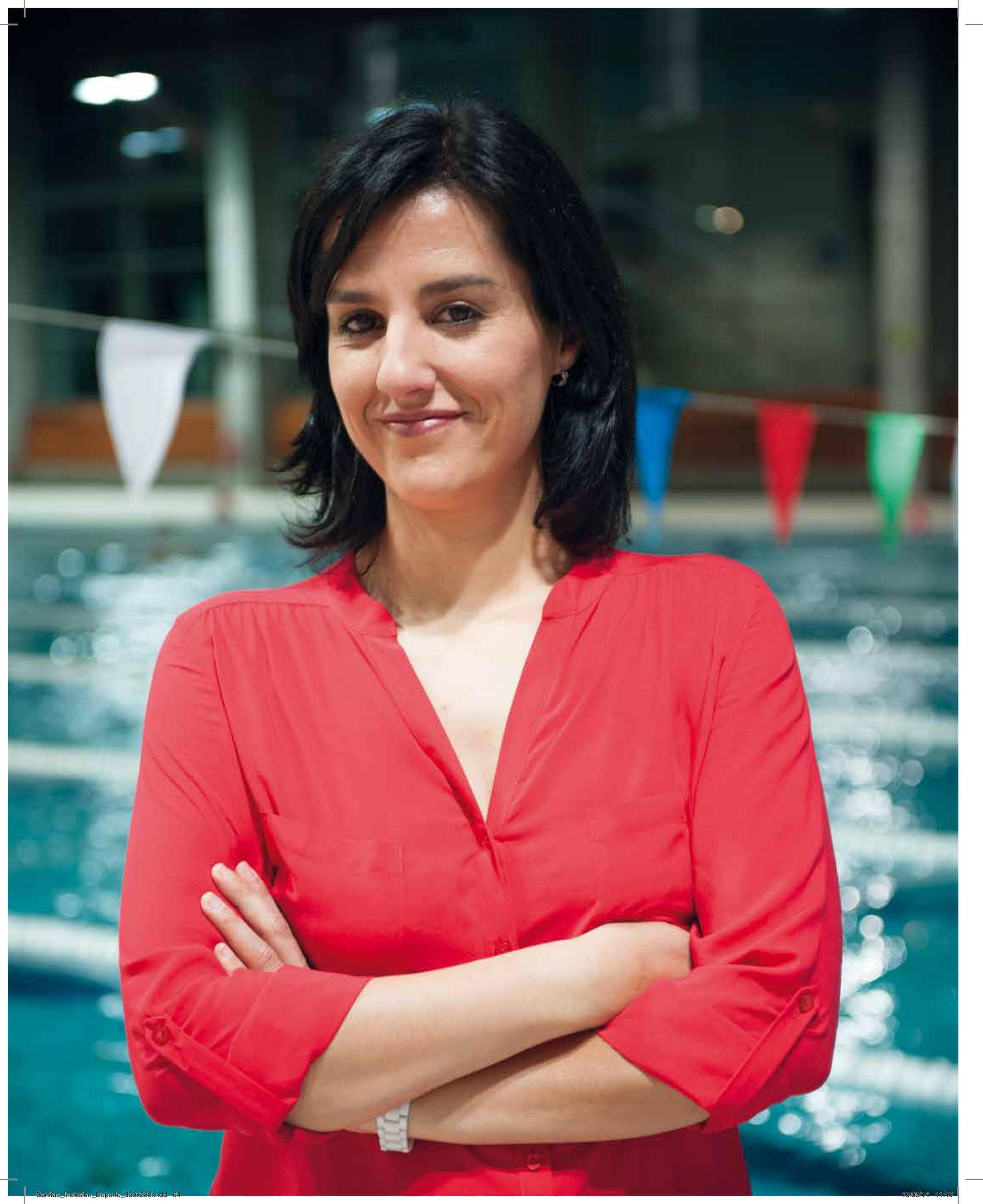
**«LAS PERSONAS TENEMOS MUCHO TALENTO Y EL DEPORTE INCLUSIVO DA FACILIDAD PARA QUE LA SENSIBILIZACIÓN SE PRODUZCA EN AMBOS SENTIDOS».**

TERESA PERALES

Una neuropatía dejó parapléjica a Teresa Perales a los diecinueve años y le cambió la vida. «Hubo un antes y un después. Yo no he tenido discapacidad desde siempre. No he crecido en la cultura de una persona con discapacidad, como las que son discapacitadas desde el nacimiento. A mí me vino de sopetón e impuesto. Al principio, no es que me produjera rechazo, pero me molestaba que se me encasillara en un colectivo, en un grupo. No entendía muy bien el porqué. Era la misma pero sentada y cambiando de deporte. Antes era karateca y ahora soy nadadora. Con el paso del tiempo no es que no me moleste sino que se ha convertido en algo que me apetece defender. Creo mucho en el deporte. Creo que la magia del deporte es que todos lo podemos practicar».

Para transmitir su experiencia y su opinión personal como deportista con discapacidad en el valor de la competición inclusiva, Teresa Perales recurre a sus orígenes. La aragonesa superó el drama de su discapacidad apoyándose en el deporte cuando se unió de forma natural al ambiente de las piscinas. Desde un primer momento de su nueva vida convivió con el ámbito del deporte inclusivo: «Recuerdo con especial cariño los comienzos. Las primeras veces que me metí en la piscina y estaba con deportistas que no tenían ninguna discapacidad. Yo empecé en un club exclusivamente de deporte adaptado en el 97 hasta Sídney (2000)», dice Teresa, que calcula su vida





deportiva por Olimpíadas, por períodos que van de unos Juegos Olímpicos a otros. «Después del año 2000 decidí abrir un poco el horizonte porque no entendía por qué tenía que estar solo con gente con discapacidad. Empecé a entrenarme y a competir a nivel local con otros nadadores. Los primeros días la gente bajaba al fondo de la piscina a ver cómo era capaz de dar brazadas sin mover las piernas. Al cabo de poco tiempo, la curiosidad fue desapareciendo y se convirtió, no sé si en admiración, pero sí en una completa normalización. Esto lo he podido ver también en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sierra Nevada, donde estuvimos entrenándonos olímpicos y paralímpicos juntos. Yo creo que entonces se dieron cuenta de lo mucho que entrenábamos y de que nuestro deporte era tan profesional como el suyo. Y encontré un punto de inflexión desde aquel momento en cuanto al respeto y la consideración de los deportistas».

María José López Pozuelo también recuerda con cariño y añoranza sus comienzos como entrenadora en la competición inclusiva. «Mi primera relación con el ámbito de la discapacidad viene por el ciclismo. Yo era ciclista con catorce añitos en el club del pueblo. Con el tiempo, empecé a ir con la selección nacional, me vine a Madrid y estuve en el CAR. Y tuve la gran suerte de conocer a una persona que me introdujo en el mundo del ciclismo en tándem con una chica ciega. Eso ya para mí es deporte inclusivo, aunque por obligación. Es un tándem y la persona depende de ti para conducir la bicicleta. Nos entrenábamos las dos en el mismo nivel, con una planificación y demás. Yo ahí crecí muchísimo, como persona sobre todo, porque lo empecé a valorar. Antes lo había visto pero realmente no había coincidido con ellos. Empecé no solo a ver la problemática que tienen, sino también a entenderla, a ponerme en el lugar de las personas que tienen discapacidad».

Esos tres últimos años como piloto de tándem, después de los siete que dedicó al ciclismo de competición, cambiaron su vida. Descubrió su verdadera vocación: «Decidí dejar de montar en bici. Estaba terminando la carrera. Conocí a Javier Pérez (director del Centro de Estudios de Deporte Inclusivo, CEDI) como mi profesor de referencia en el ámbito de la discapacidad. Me formé en todas mis asignaturas en discapacidad. Me encantaba interactuar».

Una jornada formativa, teórica y práctica, acerca del hockey en silla de ruedas eléctrica marcó su destino profesional. «Fui a esa jornada y aluciné. Me encantó. Ahí estaban las familias muy involucradas, el CEDI, la Fundación Sanitas, el Club Patín Alcobendas... Fue ahí cuando empezamos a barajar la posibilidad de crear el equipo. Sobre todo gracias a su presidente, José Antonio Varela, que es una persona estupenda, que se ha volcado con nosotros. Al final es largo, costoso, pero lo conseguimos y ya tenemos un lugar de entrenamiento». Se ejercitan todos los sábados y muchos de los niños que empezaron entonces la aventura aún permanecen en el club. «Incluso tenemos algunos más y eso es muy bonito de ver. La continuidad es importante. Para ellos antes era un juego y ahora ya quieren ganar, quieren mejorar», asegura María José.

## LA COMPETICIÓN

La cordobesa ha pronunciado la palabra mágica en la vida de Teresa Perales: la *competición*. Los ojos de esta vitalista y enérgica aragonesa, que llegó a ser cinturón azul-marrón de kárate antes de unir su vida al agua de una piscina, se abren como platos: «Es deporte de competición. Da igual si estás entero o estás a trozos, si estás de pie o sentado. Yo lo que quiero es competir y lo que

**«YO HE CRECIDO CON ELLOS  
Y ME ENSEÑAN DÍA A DÍA.  
ESTOY ENCANTADA CON MI  
TRABAJO Y OJALÁ ME DURE  
MUCHO PORQUE ES LO MEJOR  
QUE ME HA PASADO EN LA VIDA  
A NIVEL PROFESIONAL».**

MARÍA JOSÉ LÓPEZ

me gusta es que la gente entienda que lo nuestro es espectáculo deportivo por encima de todo. Que tenemos las mismas expectativas y las mismas sensaciones cuando nos sentimos derrotados. Independientemente de nuestra apariencia externa, lo que importa es lo que llevamos dentro. El deporte inclusivo da facilidad para que la sensibilización se produzca en ambos sentidos. No solo de las personas sin discapacidad hacia las que tenemos discapacidad. También para nosotros, porque el enemigo no es el que está de pie, el que no tiene discapacidad. Podemos convivir y podemos practicar un deporte conjunto».

Teresa Perales es consciente de la importancia que tienen para la integración en la sociedad de las personas con discapacidad figuras como la suya o la de otros deportistas de élite como Enhamed Enhamed o Albert Llovera. Transmiten, por una parte, un mensaje muy positivo a la sociedad, y, por otra, a las personas con discapacidad que se refugian en su caparazón y no se atreven a salir de él por miedo al rechazo. «Nuestro mensaje es que todo es posible. O que querer es poder». Así enuncia Teresa uno de los lemas que guían su vida desde hace veinte años. «Si te rindes lo único que te llevas a casa es que no has ganado, que no has conseguido nada. Yo soy más de intentarlo, de hormiguita. Hasta que al final sale. Y el mensaje que podemos transmitir nosotros es precisamente ese. ¿Dónde empieza todo? Primero en tener ilusiones, tener ganas de lograr algo, una meta, una motivación y el compromiso para conseguirla. No se pueden decir las cosas con la boca pequeña porque eso te lleva a no conseguirlas. Tienes que llegar al compromiso. A nadie se le escapa que nos cuesta más hacer las cosas. Pero lo hago porque mi compromiso es con el objetivo final: conseguir las medallas. Mi filosofía no es la de “lo importante es participar”. Mi filosofía es la de dar lo mejor de ti mismo para ganar. Cada vez que me tiro a la piscina a competir, lo importante para mí es ganar. También hago una diferencia entre dejar de ganar o perder. Yo nunca pierdo cuando compito. Nunca. Pero no porque siempre gane medallas, sino porque lo he intentado. Y siempre que lo intentas ganas. Otra cosa es que no gane lo que quiero. Dejo de ganar tal o cual medalla, pero no pierdo».

**«YO NUNCA PIERDO CUANDO  
COMPITO. NUNCA, PORQUE LO  
HE INTENTADO. Y SIEMPRE  
QUE LO INTENTAS GANAS».**

TERESA PERALES

A López Pozuelo la motivación le llega de forma indirecta. No lo vive en sus carnes, pero su día a día con las personas con discapacidad estimula su existencia al ser testigo en primera persona de su esfuerzo y afán de superación. «Desde que estoy trabajando con ellos he crecido como profesional, pero sobre todo como persona. Los valores iniciales han aumentado mucho. Ahora los aprecio más porque veo cada día su esfuerzo. Y no solo a ellos, sino a sus familias.



Ellos dependen de sus familias, de sus padres, de sus hermanos, de sus tíos. No pueden valerse por sí mismos. Necesitan un transporte adaptado, que les asean, que les den de comer, que les acuesten, muchos de ellos. Esto es un conjunto, es un bloque. Lo bueno que tenemos en el equipo es que hay una unión... Y por eso vamos evolucionando y ganando títulos, aunque a mí los títulos me dan igual».

María José comprendió muy pronto la importancia del deporte como una herramienta ideal para socializar a estos niños e imbuirles valores que sin esta práctica sería difícil infundirles: «Lo importante es que se respetan unos a otros y que se dan cuenta de que todos necesitan de todos para poder llegar a algo. Yo les he inculcado que la constancia en el entrenamiento es muy importante. Cuando empezamos a entrenar no se decían ni buenos días ni charlaban ni nada. Eso me preocupaba al principio y lo hablaba con las familias. Con el tiempo han empezado a interactuar entre ellos. Han pasado de un ámbito en el que su vida se centraba en sus estudios y en su familia a tener amigos, tener una vida social, viajar, interactuar con más gente, conocer jugadores de otros sitios que hacen lo mismo que ellos... Y yo he crecido con ellos y ellos me enseñan día a día. Estoy encantada con mi trabajo y ojalá me dure mucho porque es lo mejor que me ha pasado en la vida a nivel profesional», dice con una enorme sonrisa dibujada en su cara.

Teresa la escucha encantada. Ella irradia positividad y alegría por encima de los clichés sociales con que se ven a las personas que están obligadas a usar una silla de ruedas en su vida. Es el mejor ejemplo de superación que uno se puede imaginar. Todo se lo debe a su actitud positiva. «Sacamos lo mejor de nosotros mismos cuando nos pasan cosas. No hace falta que te suceda algo malo o algo grave para sacar lo mejor de ti, ¿eh? Yo tengo una filosofía de vida que me permite vivir con muchísima felicidad, con muchas ganas de disfrutar de cada instante. De mi vida lo más importante no es la silla. Porque no determina quién soy, solo me acompaña en el camino. Yo soy Teresa Perales y sobre todo soy mamá. Eso es lo más importante. Esto a la gente le suele chocar. Tengo esta teoría porque un día descubrí que solo hay una cosa en esta vida que no tiene solución: la muerte. Con quince años perdí a mi padre después de una enfermedad que acabó en leucemia. Vi apagarse en once meses a una de las personas que más quería en el mundo. Estuve un par de años sin levantar cabeza. Fue un antes y un después, porque no podía volver atrás. Cuando me pasó lo de la silla... Esto es poca cosa. Esto se hace pequeño. Porque sigo viva y sigo pudiendo hacer muchas cosas aunque lleve la silla conmigo, pero está en el culo, no en la cabeza. No me paraliza para

hacer cosas. He estado en el desierto, he dado la vuelta al mundo, he competido muchísimo, he ganado un montón de medallas... He hecho cosas que, si nos ponemos a preguntar en la calle, la mayoría de la gente no hace. Tampoco es que las haya hecho por la silla pero sí con la silla».

#### LA TEORÍA DEL *ESPIRALISMO*

Todos estos pensamientos le han llevado a tener una original doctrina que podría patentar: la teoría de la espiral. «Mi teoría de la felicidad, de la *espiral positiva*, es que cada uno

**«LOS CENTROS ESCOLARES YA ESTÁN HACIENDO UN ESFUERZO EN FORMACIÓN. LOS PROFESORES ESTÁN MÁS SENSIBILIZADOS, MÁS FORMADOS, PARA PODER LLEVAR ESE MENSAJE A LOS NIÑOS».**

MARÍA JOSÉ LÓPEZ

**«DE MI VIDA LO  
MÁS IMPORTANTE NO ES LA  
SILLA, PORQUE NO DETERMINA  
QUIÉN SOY, SOLO ME  
ACOMPAÑA EN EL CAMINO».**

**TERESA PERALES**





**«ES MUY IMPORTANTE  
LA FORMACIÓN, PERO  
LO VERDADERAMENTE  
IMPORTANTE ES  
QUERER HACER».**  
MARÍA JOSÉ LÓPEZ

**«A LA GENTE YA NO LE CHOCA TANTO QUE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD PUEDAN HACER CUALQUIER COSA. HEMOS DADO UN PASO MUY IMPORTANTE EN EL DEPORTE INCLUSIVO».**

MARÍA JOSÉ LÓPEZ



tiene que crearse su propia espiral de actitud positiva y felicidad. ¿De quién depende que seas feliz? De ti mismo. ¿Qué haces para ser feliz? Cada cual algo diferente, porque las personas somos distintas. Mi planteamiento es que tú seas el centro de tu espiral y pongas a tu alrededor lo que necesitas para ser feliz, y lo que no, deséchalo. Y si luego lo vuelves a necesitar algún día, lo vuelves a recuperar. Yo veo la felicidad, el ser feliz, como un acto de generosidad hacia los demás». Gracias a esta forma de pensar ha dado la vuelta al mundo varias veces, ha sido la primera aragonesa en acabar el rally de la Baja España-Aragón, ha hecho submarinismo, ha montado a caballo, ha estado varias veces en el desierto, donde se ha identificado fuertemente con la lucha del pueblo saharauí, entre otras muchas cosas. «Y luego, aterriza. Aterriza mucho», continúa Perales. «He estado en lugares donde he comprendido la esencia de la felicidad. Damos importancia a las cosas que no la tienen. Aparentemente, para ser felices necesitamos cosas que en realidad no dan la felicidad. Si hay algo que nos está demostrando la crisis es la esencia. Yo he estado en sitios donde no tienen agua potable y deben recorrer diez kilómetros para beber un vaso con poca higiene. Y son gente aparentemente muy feliz. Ahí descubres qué necesitas de verdad. Yo, una sonrisa de mi hijo, un

“te quiero” de mi marido. Prometo que no hace falta nada más en el mundo. Todo lo demás, bienvenido sea porque me hace más feliz, me siento mejor, me siento más eufórica, pero no me hace falta», argumenta.

López Pozuelo empatiza enseguida con sus pensamientos y esgrime la parte que tienen que aportar las personas con discapacidad, empezando por huir de la autocomplacencia: «Cuando empecé a trabajar con las discapacidades más severas, me di cuenta de que ellos van, entre comillas, como de “pobrecitos”. A mí eso me molestaba. “Porque yo estoy así, exijo, exijo, exijo”. No. Por mi experiencia creo que hay que ganárselo, hay que luchar. Hay que intentar estar en las mismas condiciones que los demás con tus adaptaciones. Yo también he visto ese cambio que es súper importante».

#### **LA PUREZA DEL DEPORTISTA**

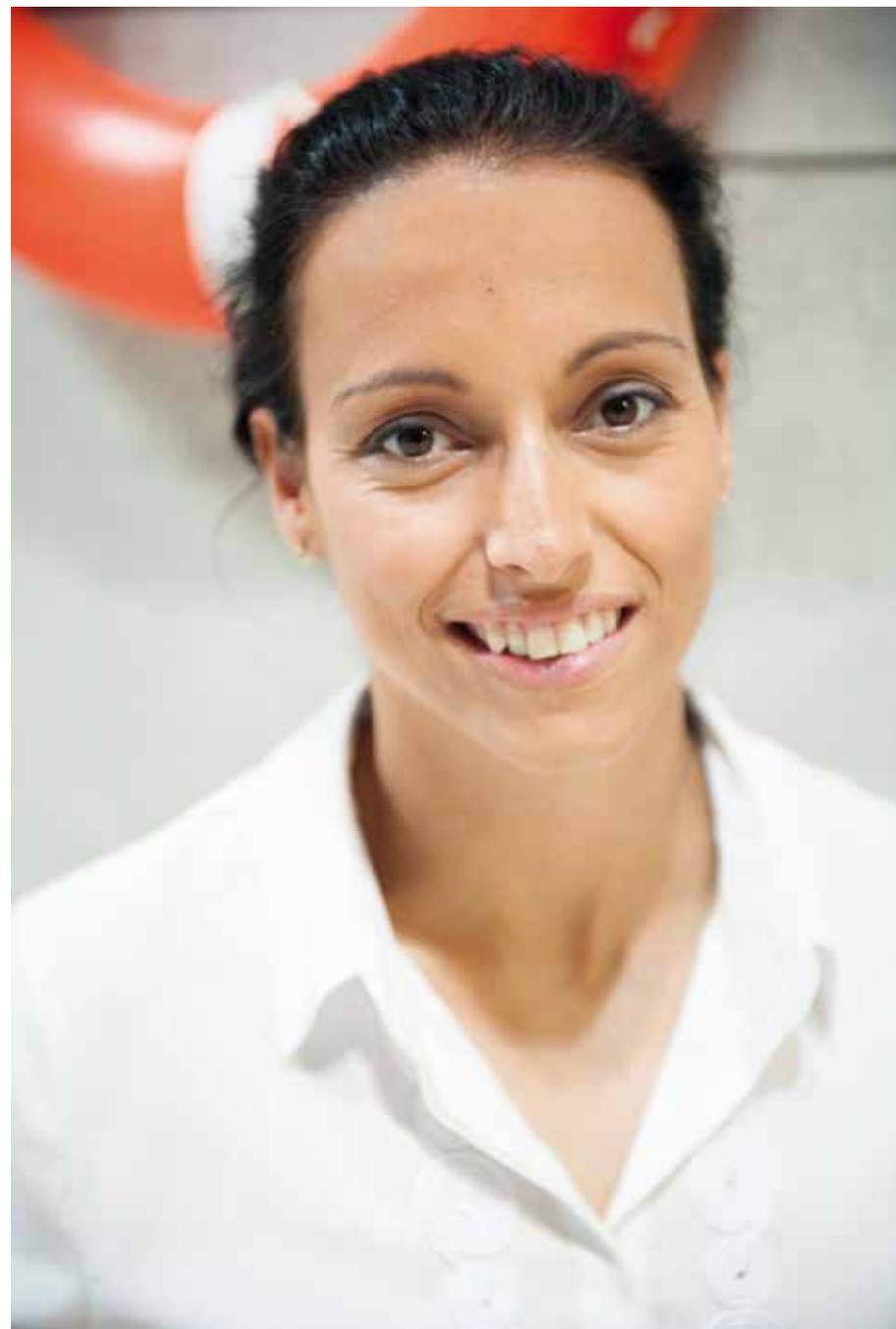
Teresa Perales tiene más que superados estos aspectos. La vitalidad y la energía con la que afronta su día a día desde hace veinte años la han convertido en una motivadora natural para los demás. Le ha dado la vuelta al calcetín. Ha revertido esa compasión mal entendida por parte de la sociedad y es ella la que ofrece charlas y conferencias de *coaching* y crecimiento personal en centros y empresas con el objetivo de conseguir alguna meta o de desarrollar habilidades específicas en los demás. Es ella la que busca su motivación y desarrollo desde una silla de ruedas. Dice saber el porqué: «Una cosa que estoy notando mucho es la demanda de la sociedad de tener ejemplos, referentes, que ofrecen unos valores como

muy puros. Creo que la gente ve que los deportistas paralímpicos o los deportistas con discapacidad tienen esa pureza no corrompida por elementos externos que tienen otros deportes de personas sin discapacidad, básicamente porque en ellos entra el dinero. Se nos mantiene esa pureza por estar todavía ajenos. Pureza a nivel de ejercicio y profesional, sin remuneración profesional. La sociedad demanda referentes. Tengo una lista de espera para acudir a cuarenta colegios y a otros cuarenta a los que ya he ido. La gente quiere repetir y es porque demandan esa pureza de valores deportivos por encima de todo. Pero no quiero que la gente se equivoque. Somos personas igual que todas las demás. Somos deportistas por encima de todo», asegura.

### LA BASE, LA ESCUELA

Trasladándolo a su ámbito, López Pozuelo hace hincapié en la importancia de que estos conceptos sean inculcados en las personas desde la escuela. Cree que es vital que el niño se acostumbre a ver a un compañero ciego o en silla de ruedas como algo natural y a jugar con él en el recreo, a competir con él. Entramos en el ámbito de la educación. «Es importante lo que haces, Teresa, dar charlas en centros educativos. Yo también, con la federación, las estoy dando en centros de primaria y secundaria. Damos charlas de sensibilización con varios deportistas que cuentan su experiencia personal y luego ya hacemos los deportes. Estos deportistas, algunos con parálisis cerebral, cuentan sus vivencias, cuentan cómo todo les cuesta un poquito más, y he visto lágrimas en los ojos de los niños que les escuchan. “¿Y son felices?”, preguntan. Claro que son felices. Porque llevan luchando desde que son pequeños. Como todos, pero ellos tienen más baches que deben intentar superar. Alguno de los que juegan con nosotros tiene la carrera de Administración de Empresas. La gente se echa las manos a la cabeza. “¿Cómo ha podido?”. Pues como todo en la vida: querer es poder. Es verdad lo que dices, Teresa. La base es muy importante en todo el deporte. Hay que trabajar esa base desde la familia».

Perales tiene el mejor ejemplo en su casa. Ella es la persona con discapacidad y observa cada día las reacciones de su hijo Mariano, de cuatro años: «Mi planteamiento es que mi hijo el día de mañana no va a preguntar si alguien en silla de ruedas puede desarrollar una vida normal. Lo ha vivido desde pequeño y sabe que se puede desarrollar una vida normal. Pero no se lo va a preguntar él ni se lo van a preguntar sus compañeros de clase. No se van a preguntar si ese niño cuando crezca podrá desarrollar una actividad laboral determinada, porque fue su compañero de pupitre. Desde luego, no por sus condiciones físicas. No hay mayor aprendizaje que el que se produce en las edades tempranas donde todo es normal. Los niños no distinguen, no se hacen



**«FORMADORES: TIENE QUE SER UNA PERSONA CON EL MAPA EN BLANCO, CON EL CEREBRO ABIERTO A TODO LO QUE SE PUEDA ENCONTRAR».**

TERESA PERALES

planteamientos de si es bueno, es malo, si es “pobrecito”... Crecer con una etiqueta de “pobrecito”, “pobrecito”, “pobrecito”, hace que al final la gente se crea que es “pobrecito”. La manera de romper esto es desde la base, desde el principio, cuando en lugar de nacer torcido hacia el “pobrecito”, salen hacia el “eres una persona normal que puedes hacer una vida completamente normal”».

Y López Pozuelo alaba el esfuerzo que empieza a desarrollar todo el ámbito educativo en la inclusión deportiva en la escuela al observar con satisfacción cómo la formación empieza a ser objetivo de muchos profesionales. «Los centros escolares ya están haciendo un esfuerzo no solo en accesibilidad sino también en formación. A nivel de deporte adaptado, a nivel de inclusión social, los profesores están más sensibilizados, más formados, para poder llevar ese mensaje a los niños. Hay que seguir dentro de los clubes, del CSD, de las comunidades autónomas... La Comunidad de Madrid está muy volcada con estas visitas que hacemos a los centros escolares. Se llama Madrid Comunidad Olímpica y hacemos diez o doce visitas al año. Al final esto está llegando y los chicos lo están asimilando como algo normal en la vida. Esto tiene un proceso. Hay que seguir avanzando. Tendrá que haber muchos más profesionales ayudando y apoyando», dice ilusionada.

**«QUIZÁ DE AQUÍ A CINCO  
O SEIS AÑOS PODAMOS  
CONSEGUIR COMPETICIONES  
REGLADAS EN LAS QUE PUEDAN  
COMPETIR PERSONAS CON  
Y SIN DISCAPACIDAD».**

MARÍA JOSÉ LÓPEZ

**LA IMPORTANCIA DEL PREPARADOR**

En este aspecto, ambas destacan la importancia de los monitores, entrenadores, preparadores en el deporte adaptado como el primer escalón en aceptar los problemas y especificaciones de las personas con discapacidad y como primer paso para la transmisión de todos estos conceptos a la sociedad. «Lo aceptan y no se resignan a lo aparente. Son capaces de ver un poquito más allá», asegura Teresa Perales basándose en su experiencia personal. «Yo tuve la suerte de que mi primer entrenador, Ramiro Duce, jamás vio en mí las dificultades. Me dijo: “Teresa, eres un diamante en bruto que tenemos que pulir”. Esta es la frase que cambió mi vida. Yo le dije que no sabía nadar. Me pidió que imitara a uno que estaba en la piscina, le imité y me dijo esa frase. Mi segundo entrenador, Ángel Santamaría, jamás había entrenado con alguien con discapacidad. Ya llevo con él catorce años. Él se adaptó a lo que yo necesitaba. No tiene que haber grandes diferencias. Lo que tiene que haber es una persona con el mapa en blanco, con el cerebro abierto a todo lo que se pueda encontrar, sin dejar que la persona explote nunca eso del “pobrecito”».

Y López Pozuelo se preocupa por sus propios compañeros, que, por desconocimiento, por desinformación o por miedos infundados, huyen del ámbito de la discapacidad. «Es muy importante la formación, pero lo verdaderamente importante es querer hacer. Yo soy licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y tengo compañeros que no han tocado nunca el ámbito de la discapacidad. Les da pavor, les da miedo. Es querer. Yo tampoco sabía. Al final, si tú quieres hacer algo es cuestión de buscar herramientas. Es querer. Si haces esta carrera, tú, la formación, la tienes. Solo tienes que reciclarte, que adaptarte. Tener la mente en blanco como dice Teresa. Y empezar a querer hacer».

Por su experiencia López Pozuelo añade que además de la formación es necesario un mayor conocimiento de estas personas. «Yo me podía haber estancado en mi licenciatura, pero cogí todas las asignaturas del ámbito de la discapacidad y sigo haciendo cursos e informándome. Creo

que es muy importante. Me he encontrado con gente en el ciclismo que eran entrenadores de chicos con parálisis cerebral o de chicos a quienes les faltaba una pierna y ha sido un desastre porque hay que empatizar y llegar a entender a estas personas. No todo el mundo es igual a nivel psicológico, pero a nivel de capacidad somos iguales», sentencia.

### LOS AVANCES

Perales y López Pozuelo valoran muy positivamente los avances conseguidos en estos últimos cinco años de existencia de la Alianza para el Deporte Inclusivo. «Cuando comenzó la Alianza nunca lo había visto. Y ahora, en los medios de comunicación, en la sociedad, ya no se ve tan raro», asegura María José. «Ver a una persona por la calle en silla de ruedas ya no es lo mismo. A la gente ya no le choca tanto que las personas con discapacidad puedan hacer cualquier cosa. Pero quedan algunas lagunas bastante importantes. Me encuentro con gente que todavía no conoce este tipo de deporte. Pero es verdad que hemos dado un paso muy importante en el deporte inclusivo. Quizá de aquí a cinco o seis años podamos conseguir competiciones regladas en las que puedan

**«YO LO RESUMO EN UNA PALABRA: NATURALIZACIÓN. VA MUCHO MÁS ALLÁ DE LA NORMALIZACIÓN. ES EL SIGUIENTE PASO. ES ALGO NATURAL».**

TERESA PERALES



**«NADA ES IMPOSIBLE.  
NO HAY QUE DAR LAS COSAS  
POR HECHAS ANTES DE  
EMPEZAR Y TENER LA MENTE  
ABIERTA PARA DESCUBRIR A  
TRAVÉS DEL DEPORTE TODO  
UN MUNDO DE POSIBILIDADES».**

TERESA PERALES

participar personas con y sin discapacidad. En todos los deportes. Yo creo que no habría ningún problema. Nos lo tenemos que meter todos en la cabeza porque es beneficioso para todos. Todos somos iguales en esta sociedad, cada uno con sus capacidades».

Hay ya constituida una federación internacional que regula este deporte, el Comité Internacional de Hockey en Silla de Ruedas Eléctrica (ICEWH, por sus siglas en inglés), perteneciente a la Federación Internacional de Hockey en Silla de Ruedas Eléctrica (IWAS), que se encarga de organizar las competiciones internacionales, como el Campeonato del Mundo o el Campeonato de Europa, además de multitud de eventos en todo el mundo. En España ya existen varias competiciones oficiales como la Liga y la Copa Catalana de Clubs, un Torneo Inter Autonómico y el Campeonato de España.

Para su deporte, la natación, Teresa Perales tiene pergeñado un sistema que, a través de un programa de compensación de tiempos, permitiría competir en igualdad de condiciones a personas con y sin discapacidad. «El programa ya existe», dice con esa vitalidad y ese optimismo contagioso que irradia. «Solo falta ponerlo en práctica». Sin embargo, a la hora de hablar de los avances de la Alianza, centra su discurso en la mayor presencia del deporte inclusivo en los medios de comunicación. «Es donde más he visto la evolución. El tratamiento que se ha dado desde esa ventana abierta a los hogares hace que la gente esté más sensibilizada y haya conocido más cosas del deporte inclusivo, del deporte paralímpico. Que la sociedad sepa que somos muchos deportistas los que practicamos deporte. Se nos ha empezado ya a considerar deportistas de élite, de alto rendimiento, a equiparar con los deportistas olímpicos, cosa que hace ocho años era impensable. Eso se ha logrado gracias también a la responsabilidad de los medios de comunicación. Ese es para mí el punto clave. El conocimiento se empieza a adquirir por algo que tienes próximo, cercano, y una de las formas más fáciles es a través de un periódico, de una televisión, de una radio... Un medio que te lo pone en tu casa. Ahí, en la cocina, en el salón, donde estás», asegura. «Yo lo resumo en una palabra: naturalización. Va mucho más allá de la normalización. Es el siguiente paso. Es algo natural. En el agua somos iguales, estamos al mismo nivel, de hecho. En realidad con saber mover las orejas ya puedes flotar y ya puedes moverte», bromea Perales. «La naturalización es la comprensión de que el deporte es el medio más fácil para hacernos a todos iguales».

A la hora de enviar un mensaje a los niños con discapacidad que quieran practicar deporte, López Pozuelo prefiere introducir un factor primordial para la consecución de los objetivos: la familia. «A veces el problema no es llegar a los niños. Muchas veces primero hay que llegar a las familias. Veo que las familias, en el ámbito de la discapacidad, les protegen demasiado. Hay que abrirles la mente. Me he encontrado con familias que están abiertas a hacer de todo, que creen de verdad que sus hijos pueden hacer cosas. Incluso hay padres que me han dicho que sus hijos con discapacidad pueden tener una vida en el futuro. Padres que ya están viendo que se puede ir mucho más allá. Primero hay que llegar a las familias. Sobre todo en las discapacidades más severas, que es a los que más les cuesta. Al final son ellos los que tienen que permitir a sus hijos ir más lejos y darles la opción de conseguirlo. Hay que trabajar las dos vías: las familias y los niños».



Teresa vuelve a sus teorías de superación y esfuerzo. Lo dice una persona que, a falta de ascensor, se ha subido tres pisos «a culo» para hacer un tratamiento como fisioterapeuta a una paciente. Es su pan de cada día y cree que inculcar estos pensamientos en personas discapacitadas y sus entornos allanaría mucho el camino de la integración y la naturalización del deporte inclusivo. «A las dos partes, tal como dice María José, el mensaje es común: que nada es imposible, que no den las cosas por hechas antes de empezar y que tengan la mente abierta para descubrir a través del deporte que hay todo un mundo de posibilidades. En España, aunque se han dado muchos pasos, tampoco practicamos todos los deportes que existen. Ni siquiera todos los deportes paralímpicos tienen lugar en todas las comunidades autónomas. En mi ciudad, por ejemplo, hay un ciclista, una atleta, varios nadadores, jugadores de tenis de mesa... Pero son muchos los deportes y muy pocos los que los practican, la mayoría de las veces por desconocimiento de que existe una posibilidad. Y, además, una posibilidad asequible», concluye. ▶

**«A VECES EL PROBLEMA NO ES LLEGAR A LOS NIÑOS. MUCHAS VECES HAY QUE LLEGAR PRIMERO A LAS FAMILIAS. TU HIJO TIENE POSIBILIDADES DE ABRIR UN MUNDO DELANTE DE ÉL».**  
MARÍA JOSÉ LÓPEZ

JESÚS ÁLVAREZ Y SONIA CASTELLANOS, SONRIENTES EN UNA DE LAS PISTAS DE BALONCESTO DEL INEF DE MADRID



# Pasión por educar Y COMUNICAR

SONIA CASTELLANOS Y JESÚS ÁLVAREZ REPRESENTAN DOS DE LOS PILARES BÁSICOS PARA LA INTEGRACIÓN SOCIAL DEL DEPORTE INCLUSIVO. LA EDUCADORA LEONESA ES PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE ENSEÑANZA SECUNDARIA Y ENTRENADORA DEL EQUIPO DE BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS DE LAS ROZAS. SIMBOLIZA LA FIGURA DE LOS ENTRENADORES, PREPARADORES Y EDUCADORES EN EL ÁMBITO DE LA DISCAPACIDAD, TAN IMPORTANTE COMO LA PROPIA PERSONA. EL PERIODISTA MADRILEÑO HA SIDO DIRECTOR DE DEPORTES DE TVE. ENCARNA EL DECISIVO PAPEL QUE TIENEN LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN PARA ACERCAR A LA SOCIEDAD LA IMPORTANCIA DE PRACTICAR DEPORTE EN CONJUNTO. ES OTRO CONVENCIDO Y EJERCE DE ELLO COMO EMBAJADOR DE LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE INCLUSIVO – FUNDACIÓN SANITAS. EDUCACIÓN Y DIFUSIÓN, DOS DE LAS CLAVES PARA QUE TODOS JUGUEMOS Y TODOS GANEMOS.

## **JESÚS ÁLVAREZ CERVANTES** (Madrid, 22 de febrero de 1958)

Periodista deportivo. Licenciado en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid, inició su actividad profesional en 1975 en Radio Nacional de España. Dos años después pasó a Televisión Española (TVE). Especializado en información deportiva desde 1980, ha presentado programas como *Estudio Estadio* (1981-1986), *Cerca de las estrellas* (1989) o *Todo motor* (1989). Desde 1989 presenta las noticias deportivas en el Telediario junto a Ana Blanco. En 2000 ganó la Antena de Oro, en la categoría de Televisión. En 2012 fue nombrado director de Deportes de TVE. Es embajador de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas.

## **SONIA CASTELLANOS REBOLLO** (León, 21 de enero de 1974)

Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por el INEF de Madrid, maestría en baloncesto y especializada en Educación Especial. Tiene un Máster Universitario y Especialista Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte por la UNED. Es profesora de educación física del IES Arquitecto Ventura Rodríguez en Boadilla del Monte (Madrid) y entrenadora de baloncesto en silla de ruedas. Fue segunda entrenadora del Fundosa ONCE y actualmente es entrenadora de la escuela y de la sección de baloncesto en silla de ruedas del Club Baloncesto Las Rozas. Participó en el Campus de Baloncesto Inclusivo de la Fundación Real Madrid en 2013.

**EN VARIAS DE LAS CONVERSACIONES QUE FORMAN PARTE DE ESTE LIBRO, CONCEPTOS**

como la educación, la formación y la difusión han surgido como objetivos fundamentales para el avance del deporte inclusivo. De hecho el decálogo de propósitos del Manifiesto por el Deporte Inclusivo, hoja de ruta de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo, observa estas dos facetas decisivas. En el mismo se considera imprescindible dotar a los colegios de instalaciones y profesorado para llevar a cabo la enseñanza y la práctica del deporte a alumnos con y sin discapacidad. Igualmente, el Manifiesto aboga por que esa práctica deportiva conjunta esté presente en los medios de comunicación social.

Durante los últimos años, la mayor parte de quienes intentan impulsar esa integración y naturalización del deporte conjunto entre personas de todas las capacidades han ponderado lo importante que es la aceptación de personas con discapacidad en la sociedad y su participación como otras más en la práctica deportiva desde la edad temprana. El colegio es el lugar idóneo para que los niños se formen con este tipo de conceptos de igualdad y normalización a la hora de observar a sus compañeros con discapacidad como parte intrínseca de la sociedad. Asimismo, los medios de comunicación se antojan imprescindibles en la tarea de formar a la sociedad a través de la difusión de estos conceptos con respecto a las personas con discapacidad.

**«ES IMPORTANTE  
QUE DEPORTISTAS CON  
DISCAPACIDAD SEAN  
REFERENTE Y QUE  
SE DIFUNDA A TRAVÉS  
DE LOS MEDIOS».**  
SONIA CASTELLANOS

Sonia Castellanos y Jesús Álvarez son dos profesionales ideales para abordar los avances, dificultades, ventajas y desventajas de estas dos facetas básicas para el deporte inclusivo. Castellanos ha dedicado su vida al deporte y a la educación especial. Vive el día a día como entrenadora de un club de baloncesto en silla de ruedas, el CB Las Rozas. Su compromiso con la integración de las personas con discapacidad y con el deporte inclusivo es altísimo, y de su experiencia se desprende una riqueza de conceptos muy útiles a la hora de poner en valor la importancia de la formación y de la educación desde el colegio para las personas.

Jesús Álvarez es un afamado periodista deportivo muy comprometido con el deporte inclusivo desde hace varios años. El madrileño es embajador de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas y un convencido de la importancia que tienen los medios de comunicación en la labor de difundir y formar a la sociedad en la integración de las personas con discapacidad y del desarrollo y la práctica del deporte inclusivo. «En la televisión pública nos





ocupamos del deporte inclusivo, del deporte paralímpico, damos los Juegos Olímpicos, tenemos espacios dedicados a los paralímpicos... No sé otros medios, pero nosotros, en TVE, consideramos que es nuestra obligación ocuparnos de estos colectivos», dice para iniciar su conversación con Sonia Castellanos, que no puede mostrarse más de acuerdo: «Es fundamental, porque entra por los ojos. A los chicos que tienen discapacidad les va bien tener un referente. No solamente Gasol, para los de baloncesto a pie; Nadal, en tenis, o Messi o Ronaldo, en fútbol. Es importante que personas con discapacidad sean referente para personas con o sin discapacidad y que se difunda a través de la televisión, que es el medio que todos vemos. En Teledeporte (cadena exclusivamente deportiva de TVE) se hizo un reportaje hace poco del Campeonato de Europa en silla de ruedas sobre el Fundosa ONCE, que llegó a la final. Eso es interesante y es lo que debería generalizarse para que la sociedad se acostumbre a ver a estas personas como otras más dentro del colectivo».

De forma instantánea, cuando Castellanos nombra a grandes figuras del deporte como referente, Álvarez, por deformación profesional, cambia su papel de conversador a periodista y le pregunta: «Ya que has hablado de grandes figuras, ¿crees que sería bueno que ellos también tomaran un papel activo en la promoción del deporte adaptado o inclusivo?». Sonia asiente: «Sí. Hace poco vi en TVE un reportaje de Iniesta con un jugador de fútbol amputado. Eso llama mucho la atención. Un jugador que no tiene una pierna puede meter los mismos goles que Iniesta. Eso también atrae mucho». Lo que echa de menos Castellanos es mayor participación, mayor implicación de estas leyendas del deporte: «Creo que tienen que participar más. En baloncesto he trabajado en el Campus de la Fundación Real Madrid y allí han estado y participado Iñaki de Miguel, Felipe Reyes, Sergio Llull. Se han sentado en la silla y han experimentado cómo tienen que mover la silla, cómo tienen que encestar... Y han dicho: "Esto no es tan fácil". A pie todo es muy sencillo –entre comillas–, pero sentado en una silla de ruedas dicen: "¡Ahí va! Que tengo que mover la silla, mover el balón, estar atento al adversario..."».

Álvarez cree que la implicación de estos referentes deportivos sociales tiene un peso impagable a la hora de difundir mensajes positivos como son los conceptos de integración de las personas con discapacidad: «Se van involucrando poco a poco en todos los deportes. Es importante que las figuras que son referencia en el mundo del deporte, por sus logros o por su imagen, participen en estas cosas. Con su imagen apoyan pero también ven la dificultad que supone practicar el deporte de esta forma. Se hizo una experiencia de la ONCE con futbolistas a los que les vendaron los ojos y realmente se dieron cuenta de lo afortunados que éramos las personas que podíamos practicar deporte con normalidad. Es importante que seamos conscientes de que hay otras personas que no pueden hacerlo pero que tienen su derecho y ganas de practicar deporte», apunta el periodista.

Sonia lo ha vivido en persona. El año pasado su equipo de baloncesto en silla de ruedas, el CB Las Rozas, acudió a ver un entrenamiento de la selección española de esta modalidad y la experiencia no pudo ser mejor: «Se quedaron alucinados. Niños y jóvenes de entre diez y veinticinco años vieron con sus propios ojos como personas como ellos, con discapacidad, jugaban a alto nivel. Habían pasado todas esas barreras, todos esos momentos duros y a base de esfuerzo habían conseguido colocarse arriba».

**«ES IMPORTANTE QUE LAS FIGURAS QUE SON REFERENCIA EN EL MUNDO DEL DEPORTE, POR SUS LOGROS O POR SU IMAGEN, SE IMPLIQUEN».**

JESÚS ÁLVAREZ

## LOS MEDIOS, ALIADOS PARA LA DIFUSIÓN DEL DEPORTE INCLUSIVO

El deporte paralímpico e inclusivo no tiene la difusión que sería aconsejable. «Nosotros no solo lo emitimos en Teledeporte, también lo hacemos en La 1», comenta Jesús Álvarez. «En los Telediarios hablamos de grandes acontecimientos y nos hacemos eco de actividades de deporte inclusivo o paralímpico en las que participan grandes deportistas». Pero en los espacios informativos el deporte es limitado y



la avalancha de información deportiva diaria, con el poder que acaparan disciplinas tan populares como el fútbol y el baloncesto y las hazañas de los Nadal, Alonso y compañía, hacen difícil hacerle un hueco a este tipo de noticias y reportajes. «Nosotros, como medio público, tenemos en cuenta que hay muchas noticias que dar, que configuran la actualidad deportiva del día. Nosotros en ese sentido miramos tanto el interés de la audiencia como el beneficio que hacemos a la sociedad. Nos gusta abrirnos más, compartir más».

«Yo creo que las noticias de personas con discapacidad que logran un éxito deportivo están cada vez más en auge», dice Castellanos. Álvarez le responde con un ejemplo: «Estoy de acuerdo contigo. El deporte inclusivo es muy espectacular porque ves a deportistas dándolo todo. No es lo mismo ver un partido de baloncesto de personas que lo practican al cien por cien de sus posibilidades que ver un partido de jugadores que van en silla de ruedas. Tenemos que acostumbrarnos un poco. Creo que la sociedad todavía no está acostumbrada a esa realidad y que los medios debemos formar parte del conocimiento y llevar a la gente esa realidad que existe en el deporte y que es tan loable y tan emocionante o más que cualquier otra práctica deportiva. Tú que trabajas con ellos –le dice a Sonia– te das cuenta de su esfuerzo, de su trabajo y de lo que disfrutan cuando consiguen algo destacado». Castellanos asiente: «La cara de felicidad que se les pone siempre se me queda en la retina. “¡He conseguido tirar a canasta! ¡He conseguido dar dos impulsos a la silla!”, te dicen. Es muy gratificante».

La entrenadora está convencida de que los medios podrían darle mayor difusión al deporte paralímpico, al inclusivo y al que practican personas con discapacidad. «Al deporte inclusivo todavía hay que darle mucha caña en los medios. Hay que trabajarlo más. Los Juegos Paralímpicos sí que se trabajan. En los periódicos se ve muy poca información sobre deporte inclusivo. Los medios podrían fijarse en qué estamos trabajando y darle mayor difusión». Y Álvarez hace una propuesta que, de hacerse realidad, haría avanzar a pasos agigantados la integración del deporte inclusivo en la sociedad española: «Si en los medios todos dedicáramos un minutito cada día a hablar del deporte inclusivo, lo mismo que damos noticias de otros deportes, estaríamos colaborando y constituyendo la base de la información del deporte inclusivo a la sociedad. Supondría un cambio de mentalidad de la sociedad española. Si lo hiciéramos daríamos un paso importante. La meta es hacer de esto algo natural. Que sea una convivencia natural. El deporte inclusivo, como su propio nombre indica, es que participemos todos, que incluya a todas las personas. En vela compiten diferentes barcos y se le da un hándicap a cada barco y un barco que no corre tanto como los otros al final puede ganar la competición con el sistema de compensaciones».

**«LA SOCIEDAD TODAVÍA NO ESTÁ ACOSTUMBRADA A LA REALIDAD DEL DEPORTE INCLUSIVO. LOS MEDIOS DEBEMOS FORMAR PARTE DEL CONOCIMIENTO Y TENEMOS QUE HACER LLEGAR A LA GENTE ESA REALIDAD».**

JESÚS ÁLVAREZ



### LA FIGURA DEL PROFESOR

El profesor en el colegio es una de las principales vías de integración a través del deporte para conseguir el objetivo. Es la persona que inicia el proceso de integración en los centros educativos e invita a los regidores de los centros a iniciarse en este campo. Sonia Castellanos es una enamorada de este ámbito: «Me gusta mucho. Todos deberíamos tener a alguien cercano, con discapacidad o a quien tener que atender sus necesidades, ayudarle a comer, a vestirse, a desplazarse, etcétera, para ver cómo cambian cuando no tienen ese problema. Con una escayola, por ejemplo, tenemos que cambiar. Yo se lo intento transmitir a mis alumnos, les digo que niños con discapacidad, amigos suyos, tienen que mover una silla de ruedas y no se quejan como ellos. Pasan mucho tiempo con nosotros y tenemos que transmitirles esos valores de superación. Debemos decirles que son capaces de hacer muchas cosas independientemente de la discapacidad que tengan. En la adolescencia te encuentras con el: “No soy capaz de...”. “¿Cómo que no eres capaz? Eres capaz de muchas más cosas”, les suelo decir».

«Sí, cambiar la mentalidad», se muestra de acuerdo Álvarez. «Primero tienes que construir una nueva estructura mental. A lo mejor, no vas a estar en la élite del deporte profesional como está estructurado en nuestro país, pero una vez que has cambiado el chip, tienes que aspirar a lo máximo en tu deporte. Esa es la labor que les tenéis que transmitir los educadores, los profesores, los entrenadores. Que hay dos élites del deporte: una es esta y otra es en la que están ellos. Y que en esa es en la que tienen que rendir», le apunta a Castellanos. «En la que tú eres capaz de... Según tus posibilidades, eres capaz de... Y puedes llegar mucho más lejos si te lo propones. Con trabajo, claro. Ellos se creen que haciendo solo un poco consiguen las metas más grandes. Y no», añade la educadora.

Para ella es imprescindible que desde la escuela el niño se habitúe a compartir, a jugar, a convivir con otros niños con discapacidad. «Es fundamental. Que vean las diferencias pero que entiendan que al final son iguales. Que pueden hablar del baloncesto como medio para introducir esa unión, esa colaboración con personas con y sin discapacidad. Que son capaces de jugar, de botar el balón, más despacio o más rápido, pero que son capaces de hacerlo. Y en eso la escuela es primordial».

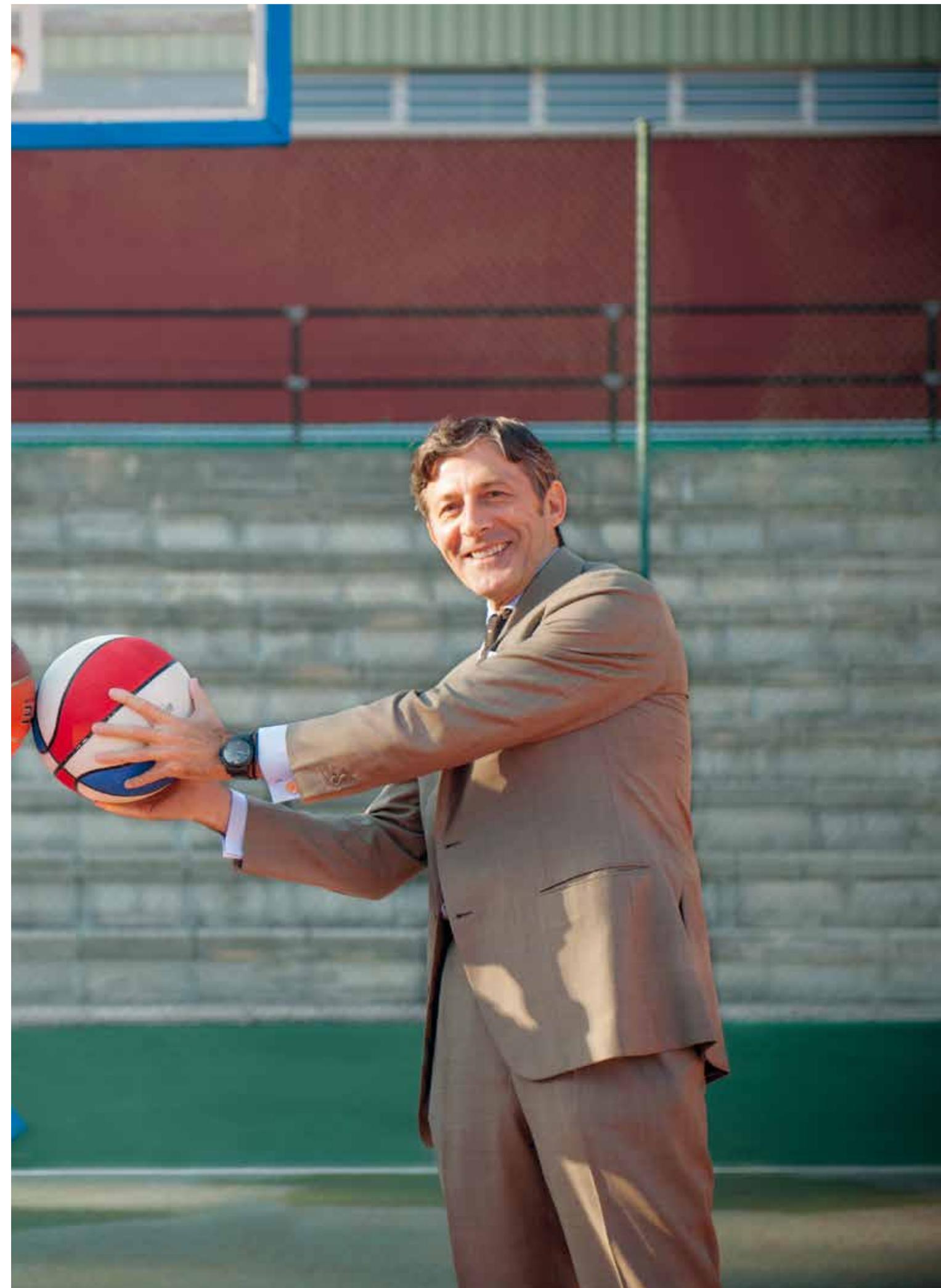
Para conseguir este objetivo, Castellanos echa de menos varias cosas. Entre ellas los materiales necesarios para llevarlo a cabo. De sus palabras se desprende la lucha a la que se enfrenta cada día

**«SE ESTÁN HACIENDO MUCHOS CURSOS DE FORMACIÓN PARA PROFESORES INCLUYENDO TODAS ESTAS FACETAS DE INCLUSIÓN DEPORTIVA DESDE EL CEDI».**

SONIA CASTELLANOS

**«NECESITAMOS MÁS  
PROFESORES Y MUCHA  
MÁS COLABORACIÓN  
DE LAS INSTITUCIONES».**  
SONIA CASTELLANOS





**«SI LOS MEDIOS DEDICÁRAMOS  
UN MINUTITO CADA DÍA  
A HABLAR DEL DEPORTE  
INCLUSIVO, ESTARÍAMOS  
CONSTITUYENDO LA BASE  
DE LA INFORMACIÓN  
A LA SOCIEDAD».**

**JESÚS ÁLVAREZ**

**«SE TRATA DE BUSCAR LA NORMALIDAD DENTRO DE LA NORMALIDAD. HEMOS CONCIENCIADO UN POCO MÁS A LA SOCIEDAD».**

JESÚS ÁLVAREZ



para impulsar la práctica deportiva entre las personas con discapacidad: «Todavía no hay escuelas inclusivas como tal. Se están creando poquito a poco. Crear una escuela para personas con discapacidad tiene el problema de que debe disponer del material necesario, que cuesta un dineral. En el caso de mi equipo, las sillas de ruedas. Hay algunas que están muertas de risa en un pabellón y no tenemos acceso a ellas. Después, mover a los jugadores y jugadoras con discapacidad. Sacarlos es muy complicado. Supone bajarse de la silla, montarse en el coche, recoger la silla, meterla en el maletero... solo para poder entrenar. Eso, añadido a que tienen fisioterapia, logopedia y otras cosas. Falta un poco de colaboración entre nosotros mismos. Es muy difícil tener acceso a ese material y encima nosotros mismos ponemos trabas. ¿Por qué no compartir? Yo necesito esas sillas. Ahora lo está haciendo el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI). Hacen un gran esfuerzo. Las llevan a los clubes y luego las devuelven a los institutos que participan en su proyecto».

En Álvarez vuelve a aparecer el periodista que lleva dentro: «Esos materiales, ¿son muy caros?», pregunta a Sonia. «Sí. Una silla de ruedas para jugar al baloncesto puede costar entre dos mil y tres mil euros», contesta la entrenadora casi con desesperanza. «Son caras porque

tienen que estar adaptadas a la discapacidad de cada persona. Si creas una escuela, no sabes si un niño en concreto al que se le ha adaptado una silla va a seguir jugando al baloncesto en el futuro. Además, el chico va creciendo y tienes que irse la adaptando. Es complicado». A la hora de analizar las carencias para el desarrollo y la evolución del deporte inclusivo, Castellanos aporta otros dos factores: «Necesitamos más profesores para que eso se pueda hacer. En una clase de treinta alumnos es complicado atender todas esas necesidades que tiene cada uno, tanto a los que tienen discapacidad como a las personas sin discapacidad. Y se necesita también mucha más colaboración de las instituciones de arriba, que son las que lo tienen que hacer», añade la educadora.

#### **EL PROGRAMA DEPORTE INCLUSIVO EN LA ESCUELA**

Pero aún con estas trabas y problemas materiales y humanos los avances conseguidos en la inclusión son importantes. Un claro ejemplo de ello es el Programa Deporte Inclusivo en la Escuela del CEDI, en el que participa Sonia Castellanos, testigo en primera persona de los progresos conseguidos: «Es fantástico. Sentamos a los niños sin discapacidad en sillas de ruedas para que experimenten y jueguen. Cuando el primer día los chicos se suben a la silla de ruedas, que es la primera unidad introductoria, no saben lo que es. Pero en cuanto se sientan te dicen que quieren más. Empiezan a jugar con la silla y les encanta. Creo que les cambia todo porque ven que pueden mover la silla», dice ilusionada al compartir la sen-

sación que produce en sus alumnos. «No sé hasta qué punto se dan cuenta de que las personas con discapacidad van en esa silla. Ellos lo toman como un juego que está bien pero no sé hasta dónde les llega. Ojalá que sí, que al sentarse en la silla vean que hay que moverla y que la persona que tienen al lado y que tiene discapacidad va todo el día ahí. Me queda todavía la duda de si van más allá del juego como algo nuevo y atractivo a, de verdad, cambiar y pensar que la persona que va ahí es discapacitada. El caso es que cuando termina la clase todos dicen que ha sido una experiencia fenomenal y que lo volverían a repetir». En este sentido, Castellanos desvela los miedos que tienen los niños sin discapacidad en una de las pruebas que participan para que comprendan las dificultades de sus compañeros con discapacidad: «La peor reacción que he visto en los niños es cuando les pones el antifaz para jugar al fútbol. Hacemos primero una prueba de orientación con un guía pero cuando les das el balón con el cascabel para jugar te dicen: “¡Esto es imposible! ¿Cómo lo hacen? Vamos a chocar”. Es la discapacidad que más les agobia. Dicen que no pueden. Incluso algunos te dicen que no pueden estar con el antifaz».

Sin embargo, en estas experiencias, Castellanos ha observado la positiva reacción de los niños cuando comparten una práctica deportiva con compañeros con discapacidad. Asegura que está muy alejada de un comportamiento de rechazo o de crueldad cuando se entra en el terreno de la competición. «Para nada. Todo lo contrario. Intentan ayudarles, se acercan a ellos. No he visto ninguna actitud de rechazo». Incluso los acercan más a esa integración deseada, llegan a comprender a esas personas con discapacidad. Los aceptan más en lo que no es el deporte. «Colaboran con ellos y los aceptan fenomenal», continúa Castellanos. «La experiencia que yo he vivido después de las clases es que quieren volver. Incluso grupos de alumnos que son problemáticos en otras asignaturas y que han participado te preguntan cuándo volverán. Están con ganas, es atractivo para ellos». Álvarez aporta una vivencia personal para corroborar esta reacción positiva: «Cuando era pequeño teníamos un chaval en clase con discapacidad. Podía correr y todos intentábamos pasarle todos los balones para que rematara él. Era un poco solidaridad. Intentar ayudar a esa persona que no podía hacerlo como nosotros», recuerda.

### AVANCES POSITIVOS

Los dos han participado y han vivido muy de cerca los cinco años de existencia de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo y valoran de forma muy positiva los avances conseguidos. «Sobre todo en los medios, creo que ha habido una concienciación mayor en la búsqueda de una normalidad en la práctica del deporte para personas con discapacidad», dice Jesús Álvarez. «La



**«A LOS PROFESORES, CADA DÍA NOS LLAMA MÁS LA ATENCIÓN Y YA NO NOS DA TANTO MIEDO ENFRENTARNOS A PERSONAS CON DISCAPACIDAD».**

SONIA CASTELLANOS

sociedad, todos nosotros somos conscientes de que esto que lo podríamos ver como un problema no es tal problema. En ese sentido los medios hemos contribuido a difundir la práctica de ese deporte. Difundir que hay gente que practica deporte de una manera diferente a la nuestra, que es igual de válida y que nos produce tantas satisfacciones o más porque valoramos más su esfuerzo, su sacrificio, su trabajo y su entrega que la de los deportistas normales. Nos llama más la atención porque es una lucha no solo contra el tiempo y el esfuerzo, sino contra su propia discapacidad. Hemos concienciado un poco más a la sociedad», opina Álvarez.

Castellanos enfoca los progresos desde su campo, el de la educación física y el profesorado: «Se están haciendo muchos cursos de formación para profesores que abarcan todas estas facetas de inclusión deportiva», asegura. «Desde el CEDI se está haciendo mucho hincapié. Se ha elaborado un material muy bueno de diferentes unidades didácticas para que los profesores las impartamos en los centros. Se está colaborando entregando material para personas con discapacidad a los centros, ya sean balones de fútbol, antifaces, balones de *goalball*, el material de *boccia*... También se están haciendo muchos cursos. Cuando los profesores vamos a recibirlos es muy gratificante. Cada día nos llama más la atención y ya no nos da tanto miedo enfrentarnos a personas con discapacidad porque eso suponga un esfuerzo más. Estamos dejando aparcados nuestros miedos y nos enfrentamos a ello porque al final es lo que tenemos día a día», asegura.

Jesús Álvarez tiene tres hijos y conoce de primera mano las dificultades y los problemas de la educación y la formación a los que se enfrentan todos los padres. Si ya es difícil educar a un hijo sin discapacidad, el periodista valora la labor y el esfuerzo extra de estos educadores que dedican su vida a las personas con discapacidad. «Hablaba antes del esfuerzo, el sacrificio, el trabajo y la entrega de los deportistas y hay que reconocérselo también a los entrenadores y profesores y a la gente que está con ellos. Yo tengo un entrenador personal que ha sido guía de un campeón paralímpico en Australia, y este hombre, que se dedicó de forma profesional al atletismo, me cuenta que la mayor satisfacción de su vida no ha sido su carrera profesional sino poder contribuir al éxito de esa persona. Al final a los guías o los entrenadores no se les tiene tanto en consideración como a los atletas con discapacidad. El mérito, evidentemente, es de los otros, pero la satisfacción que les produce a los entrenadores, a los profesores, el poder formar a esos campeones es casi más grande que la del que entrena a un deportista sin discapacidad».

Sonia Castellanos asegura que la satisfacción que ella experimenta profesionalmente en la escuela de baloncesto en silla de ruedas del Club Baloncesto Las Rozas con sus alumnos más pequeños es igual de reconfortante que la que experimenta un profesional del deporte para personas con discapacidad. «Yo he estado en el Campeonato de Europa con el Fundosa ONCE y los pelos se me ponían de punta», dice señalándose el vello del brazo. «Para mí fueron muy gratificantes los dos años que estuve colaborando con el equipo de la Fundación ONCE, pero esto no quita que cuando veo a los niños pequeños hacer pequeños avances, sienta una sensación igual o mayor. Pasas de la élite al día a día y es muy gratificante cuando te miran y te dan las gracias. Yo no lo estoy pidiendo, pero cuando te las dan, te llena. O los padres cuando te comentan que se están apoyando más en ti que en ellos y que me cuentan más cosas a mí que a ellos».

**«EL DEPORTE INCLUSIVO  
ES MUY ESPECTACULAR  
PORQUE VES A DEPORTISTAS  
DÁNDOLO TODO».**  
JESÚS ÁLVAREZ



### EN EL CAMINO ADECUADO

Estamos observando los primeros brotes verdes en el desarrollo del deporte inclusivo. Los primeros pasos. Quizá los frutos los recogerán las próximas generaciones si los avances se mantienen al ritmo actual, pero tanto Castellanos como Álvarez coinciden en afirmar que se está siguiendo la línea adecuada y que todo hace prever que se va a conseguir esa integración deseada. «Creo que sí. Esto es el comienzo. Va *in crescendo*», asegura convencido Jesús Álvarez. «Es como todo, al principio, ¿quién hacía deporte aquí? Veíamos a alguien corriendo por la calle en pantalón corto y te creías que era un marciano y ahora es lo normal ver a la gente salir de su casa con el pantalón corto o con la bici. Con el deporte inclusivo y para personas con discapacidad pasará igual. Al final lo terminaremos viendo como una cosa normal y lógica en una sociedad en la que no todos somos perfectos. Tendrá que haber gente que prepare a estas personas y que se aproveche de las personas que se preparan para superarse en su vida y en el deporte», mantiene el periodista.

**«ES FUNDAMENTAL QUE LOS NIÑOS VEAN LAS DIFERENCIAS PERO QUE ENTIENDAN QUE AL FINAL SON IGUALES. Y EN ESO, LA ESCUELA ES PRIMORDIAL».**

SONIA CASTELLANOS



«Sin duda esto irá hacia delante. Cambiaremos el chip porque son iguales que nosotros», añade Castellanos a este respecto. «Con diferencias, pero yo también puedo tener una diferencia. Igual me puedo romper la mano. Soy una discapacitada también en ese momento. Hemos pasado de ver a las personas con discapacidad como diferentes. Y ahora ellas pueden hacerlo igual que los demás, con sus características, pero igual. Hay que ir hacia algo común, hacia la normalidad», desea la educadora.

El *boom* que experimenta el deporte español en los últimos veinte años es una clara consecuencia del trabajo bien hecho que ha provocado que determinados atletas destaquen en una sociedad en la que muchos practican. Para Jesús Álvarez, solo el hecho de que la práctica del deporte se haya generalizado en España significa un claro beneficio para el deporte inclusivo. «Lo que es beneficioso es que haya deporte, que la cultura del deporte de este país haya cambiado. Ha habido una evolución muy positiva. Sobre todo a partir de los Juegos Olímpicos de Barcelona de 1992. Hemos pasado de que casi nadie practicara deporte a que la gente se haya animado, se haya echado a la calle, deportivamente hablando. Y la sociedad se ha dado cuenta de que la vida es mejor, más sana, más cualificada y exquisita cuando practicas deporte que cuando no lo haces. Igual pasará con el deporte inclusivo. La reacción ha sido más lenta, pero poco a poco... Cuando llegan los Juegos Olímpicos, en España siempre estamos pensando en cuántas medallas conseguimos. Sin embargo, en los Paralímpicos decimos: "Aquí sí que vamos a conseguir medallas. Aquí sí que somos buenos". Ese es un dato que denota los avances realizados», sostiene el periodista.

Si las grandes estrellas como Nadal, Gasol y compañía son importantes en nuestra sociedad como ejemplos de práctica deportiva, los Enhamed Enhamed, Teresa Perales o Albert Llovera, por poner tres ejemplos en el ámbito de la discapacidad, son fundamentales. Estos superatletas marcan el camino y son objeto de motivación para las personas discapacitadas que practican deporte o que quieren hacerlo, en opinión de Sonia Castellanos. «Muy importantes. Cuando mis jugadores vieron a la selección española de baloncesto en silla de ruedas convirtieron a Diego de Paz, a Alejandro y Pablo Zarzuela o a David Mouriz en sus referentes. Todavía no les tienen la misma admiración que a Gasol, Nadal y compañía y creo que eso también habría que cambiarlo. Pero creo que porque no los ven, no salen en la televisión como pueden salir los otros», dice Sonia, empezando a reírse y mirando a Jesús con picardía por el misil que acaba de lanzarle. «El minutito ese que hay que reclamar dedicado al deporte inclusivo», replica Álvarez defendiéndose también con la sonrisa en la cara. «Todo se andará», concluye el periodista. ▶

**«TERMINAREMOS VIENDO  
EL DEPORTE INCLUSIVO  
Y PARA PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD COMO UNA  
COSA NORMAL Y LÓGICA EN  
UNA SOCIEDAD EN LA QUE NO  
TODOS SOMOS PERFECTOS».**  
JESÚS ÁLVAREZ

**MERCEDES COGHEN Y JAVIER PÉREZ, EN UN BANCO EN EL EXTERIOR DEL CONSEJO SUPERIOR DE DEPORTES**



# CON LA AYUDA de todos

LA POSITIVA EVOLUCIÓN DEL DEPORTE INCLUSIVO EN ESPAÑA NO HUBIERA SIDO POSIBLE SIN LA DEDICACIÓN DE PERSONAS COMO MERCEDES COGHEN O JAVIER PÉREZ. SU APORTACIÓN AL ÁMBITO DEL DEPORTE Y DE LA INCLUSIVIDAD SE DESARROLLA FUERA DE LAS PISTAS O DE LAS PISCINAS. ELLA, CAMPEONA OLÍMPICA EN BARCELONA 92, DEDICÓ SU VIDA PROFESIONAL A LA POLÍTICA DEPORTIVA AL COLGAR EL STICK. ES EMBAJADORA DE LA ALIANZA ESTRATÉGICA POR EL DEPORTE INCLUSIVO – FUNDACIÓN SANITAS, LO QUE LO DICE TODO ACERCA DE SU IMPLICACIÓN EN EL OBJETIVO. ÉL, DOCTOR EN EDUCACIÓN FÍSICA Y PROFESOR DE DEPORTE ADAPTADO EN EL INEF, ES SU MAYOR IMPULSOR DESDE EL CENTRO DE ESTUDIOS SOBRE DEPORTE INCLUSIVO (CEDI). DIRIGE LA MAYOR PLATAFORMA DEL PAÍS PARA CONSEGUIR QUE TODAS LAS PERSONAS PUEDAN PRACTICAR DEPORTE DE FORMA CONJUNTA. POLÍTICA Y EDUCACIÓN SE DAN LA MANO.

## **MERCEDES COGHEN** (Madrid, 2 de agosto de 1962)

Exjugadora española de hockey hierba. Campeona olímpica en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992. Al colgar el stick alcanzó la vicepresidencia de la Federación Española de Hockey. Fue la primera mujer aspirante a la presidencia del COE, de cuya Asamblea es miembro desde 1995. Ejerció como directora general de Deportes del Ayuntamiento de Madrid y actualmente es directora de Relaciones Institucionales de la Federación Española de Baloncesto y de la Copa del Mundo 2014. También es embajadora de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas.

## **JAVIER PÉREZ** (Córdoba, 9 de febrero de 1975)

Doctor en Educación Física. Profesor titular de universidad interino de Actividad Física y Deporte Adaptado de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid desde 2007. Tiene un Máster europeo en Actividad Física Adaptada por la Universidad de Lovaina (Bélgica). Ha sido entrenador y técnico de la selección española masculina absoluta de baloncesto en silla de ruedas. Con la selección consiguió dos bronce europeos (Nazaret, 2011 y Frankfurt, 2013) y un diploma Paralímpico en Londres 2012. Desde 2009 dirige el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI).

## CON LA AYUDA DE TODOS

### EL DEPORTE INCLUSIVO NECESITA IMPULSOS PARA SU INTEGRACIÓN EN LA

sociedad. Ayudas que provoquen gestos que consigan concienciar a la sociedad a la hora de aceptar a diferentes colectivos. Para ello se necesita una doble colaboración. Primero, de instituciones públicas y privadas, fundaciones y patrocinadores. Segundo, de educadores, monitores, profesores de educación física o entrenadores, que se formen para introducir el deporte inclusivo a nivel escolar, desde la base, y en los clubes deportivos de cualquier modalidad. Es decir, de estamentos y personas.

Mercedes Coghen y Javier Pérez se mueven en ese tejido interno que menos brilla en el mundo del deporte para que evolucione hacia su prosperidad y concuerdan en que las dos partes son necesarias: estamentos y personas. Su labor es gris, casi imperceptible para el gran público, pero absolutamente necesaria para su desarrollo y mejora. Nadie mejor que ellos para debatir este asunto por sus amplios conocimientos en los dos campos.

Coghen es embajadora de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas y está intensamente implicada en su proceso de integración en la sociedad. Algo similar le pasa a Pérez con el deporte inclusivo. En un plano menos político y más en el entorno de la educación y la formación, su vida profesional está plenamente relacionada con el ámbito de la discapacidad y el deporte inclusivo.

Dos perfiles perfectos para debatir acerca de política y educación deportiva, de la implicación de las federaciones deportivas en la regulación y práctica inclusiva del deporte o del papel de los colegios en la disponibilidad de profesores e instalaciones para la enseñanza y práctica del deporte a alumnos con y sin discapacidad, puntos observados en el Manifiesto de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo creado en 2010. Instituciones y educación, dos pilares básicos para que la sociedad naturalice a cualquier colectivo.

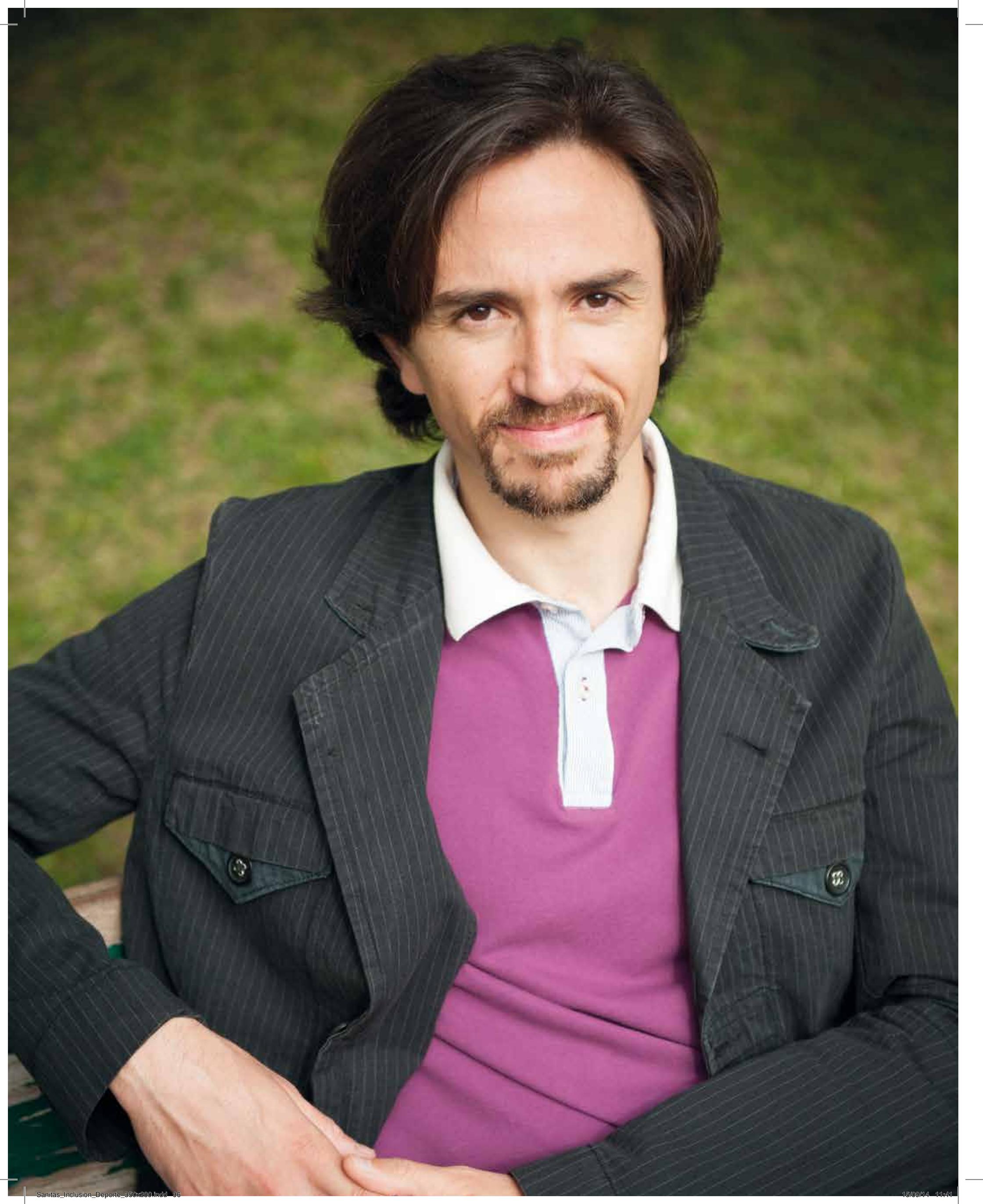
**«HAY QUE ENCONTRAR UN ESPACIO DE CONVIVENCIA EN EL QUE EL DEPORTE SEA UN ELEMENTO DE EDUCACIÓN PURO Y DURO».**

MERCEDES COGHEN

### EL PAPEL DE LAS FEDERACIONES

El objetivo fundamental de una federación deportiva es la regulación, promoción, gestión y organización de su modalidad. Para Mercedes Coghen desempeñan, pues, un papel básico para la integración del deporte inclusivo en la sociedad: «Las federaciones tienen el papel de promocionar el





deporte. Lo que pasa es que las federaciones tienen otro papel que es el de preparar a los equipos nacionales y cada vez se ha desarrollado más la competitividad. Hay que encontrar un espacio de convivencia en el que el deporte sea un elemento de educación puro y duro. Es donde todos deberíamos incidir e invertir porque me parece fundamental para el desarrollo de las sociedades».

El problema viene por las diferentes estructuras de las diversas federaciones a la hora de hablar de promocionar el deporte inclusivo: «La inversión en la promoción del deporte de las federaciones con sus estructuras –hay algunas muy pequeñas y con poco presupuesto– no alcanza a todos los sectores de la sociedad», añade Coghen. «Y ahí es donde creo que hay que trabajar, porque me parece que para los niños, desde luego, poder disfrutar de un deporte con un compañero es algo inmejorable en su vida y competir a su pequeño nivel es una experiencia única. Además, los niños tienen muy claro, comparten cosas al margen de las características del compañero. Todos sabemos que en un deporte, te pones una camiseta y ya eres del equipo».

Cada federación afronta su gestión y su estructura a su manera y el abanico se extiende desde federaciones con estructuras y compromisos muy rígidos hasta frescos ejemplos como la federación del Triatlón, de la que habla Coghen: «Es una federación muy joven, ha crecido en una sociedad un poco más mentalizada en la integración a través del deporte, en la inclusión, en la igualdad de la mujer para todo tipo de actividad. Es una federación en la que desde el primer momento daban premios iguales a mujeres y hombres y han incorporado el triatlón paralímpico de una manera muy natural. Hay otras estructuras de federaciones que son más clásicas y que tienen ya sus círculos de trabajo e incluso sus círculos de receptores y de inversores. Y, claro, para relacionarse con una misma estructura de ese mismo deporte con discapacidad tienen que llegar a una entente común y ceder quizás algún espacio e incluir otro. Creo que se puede hacer pero el trabajo no es el mismo para todos. Lo que sí que hay que hacer es encontrar puntos comunes. Se puede competir y se puede ayudar a que niños con discapacidad encuentren torneos. Hacer muchos gestos para que la sociedad vea, incluso los que promocionan el deporte, que eso es factible».

Educación y competición se mezclan en el discurso de Mercedes Coghen. Javier Pérez lo recoge para anexarle el concepto de inclusión: «Yo también veo esa clara complementariedad entre el valor educacional de lo que es el deporte y la necesidad de que una modalidad deportiva tenga que ir a competir porque haya que representar a una nación», dice el director del CEDI. «Hay una élite deportiva y las federaciones también gestionan esa competición y cuidan de ella. Y en el valor educacional del deporte las federaciones tienen una oportunidad de oro a la hora de alcanzar esa entente que comentas, Mercedes. Ponerse de acuerdo, sentarse y decir “si entendemos, por ejemplo, que los deportes de equipo tienen un valor importante en el ámbito escolar, ¿por qué no trascendemos el atletismo y el baloncesto –por poner dos ejemplos– y vamos un poquito más allá y aprovechamos esas especialidades para incluir esos *otros* baloncestos, esos *otros* atletismos?”», matiza Pérez. «En líneas generales, los que venimos del deporte echamos de menos que haya más deporte en los colegios. Porque con el deporte ayudas a educar incluso en convivencia y en educación ciudadana, que se ha puesto tan en boga últimamente. Si lo mejor es saber tolerar, tener responsabilidad, ser generoso –todos esos son los valores del deporte–, los niños y niñas tendrían estos valores de manera natural e inconsciente si los obtuvieran siempre a través del deporte».

**«LA PROMOCIÓN, LA FORMACIÓN  
Y LA TECNIFICACIÓN SON  
FUNDAMENTALES PARA  
LA GENERALIZACIÓN  
DEL DEPORTE INCLUSIVO».**

JAVIER PÉREZ

Ninguno de los dos parece abogar por el desarrollo de una ley para fomentar el deporte inclusivo. Su experiencia les dice que es mejor trabajar en la coyuntura actual e impulsar otros aspectos. «Los marcos hay que crearlos. No sé si una ley. Hay que crear unos marcos aunque sean globales que faciliten las cosas. El Consejo Superior de Deportes (CSD) está trabajando mucho deporte y mujer, y no con una ley, sino con un programa especial, con ayudas especiales a federaciones que trabajan, innovan y quieren invertir en eso. Esos caminos ya ayudan y conducen», argumenta Mercedes. «Muchas veces no es necesario hacer una nueva ley sino analizar o conocer las que ya tenemos para saber de dónde partimos», asiente Pérez, que pone un ejemplo muy claro de las vías que es necesario explotar. «El otro día el CSD sentó en una mesa al responsable de formación de la Federación Española de Baloncesto con el responsable de formación de la modalidad adaptada de baloncesto en silla de ruedas. Es un foro donde ellos se han de poner de acuerdo porque hay un Real Decreto que regula en este caso la formación en esa modalidad deportiva. Y ahí hay un acuerdo y una colaboración. Para mí eso es llevar a cabo y desarrollar la ley realmente. Es el Consejo el que le dice a las federaciones que tenemos que poner en valor la formación y para hacer eso lo vamos a armonizar poniendo unas enseñanzas mínimas donde se incluya la atención a diferentes colectivos, no solo la discapacidad. Eso debe ser transversal en las diferentes modalidades deportivas. Para mí eso es un ejemplo de desarrollo normativo. No es hacer esa nueva ley que va a transformarlo todo sino ver qué se tiene para dar un primer paso y luego un segundo».

«Ayuda mucho más tener unas buenas prácticas cercanas y que los propios técnicos se lo vayan contando a otros para que estos se den cuenta de que ellos también lo pueden hacer», añade apelando al practicismo Coghen. «Si nos remitimos a una ley, tienes que empezar de cero. Es mejor que te vayan empujando, sin que tú te des cuenta, porque has entendido que es factible». Pérez cree que ese marco está creado en España y que lo único que se necesita es cumplirlo: «Hay una convención internacional, la Convención de Derechos de Personas con Discapacidad, que España ratificó en 2007 en el Parlamento y que actualizó el año pasado, donde hay un artículo sobre todas las dimensiones de la vida de las personas con discapacidad. El punto 30 de ese artículo se refiere al deporte junto al ocio y el turismo. Ahí está meridianamente claro. En cinco puntos te dice que los niños con discapacidad tienen que tener acceso a la educación física y al ocio, y que aquellos que trabajan en el deporte de discapacidad también deben tener su papel en los procesos

**«CON EL DEPORTE AYUDAS  
A EDUCAR INCLUSO  
EN CONVIVENCIA Y EN  
EDUCACIÓN CIUDADANA».**  
MERCEDES COGHEN



de toma de decisión en todos los ámbitos... El marco general lo tenemos en el Parlamento y en Naciones Unidas. Luego ya ir a lo concreto, como dices, Mercedes, es más práctico».

## LA FORMACIÓN

El director del CEDI, doctor en Educación Física y que ha realizado labores como investigador principal de varios proyectos nacionales e internacionales en relación con la actividad física y el deporte adaptado, sugiere otra de las claves de la futura integración del deporte inclusivo, la formación, su campo: «Las federaciones, como estructura que se encarga de organizar, gestionar o impulsar un deporte, tienen un papel muy importante a la hora de, primero, promocionar esa modalidad deportiva, independientemente de que sean o no para personas con discapacidad; segundo, la formación de técnicos, que en el ámbito del deporte adaptado lo echamos mucho de menos, y tercero, la tecnificación, el proceso de formación del deportista. Para mí esos tres ejes –promoción, formación de técnicos y tecnificación– son fundamentales», asegura.

Los avances en la inclusión desde hace años son evidentes y se demuestran con números. En el plano de las federaciones, hasta quince de ellas a nivel internacional ya han realizado el proceso inclusivo. Son los casos de la Unión Ciclista Internacional, Curling, Hípica, Remo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con arco, Vela, Bádminton, Balonmano, Piragüismo, Taekwondo, Triatlón, Actividades subacuáticas y Karate. Pero ¿cómo conseguir que muchas más federaciones se unan a este movimiento? «No todas las federaciones lo tienen igual de fácil, como decíamos del triatlón», asegura Mercedes Coghen. «Mi modalidad ha sido el hockey hierba y es un deporte que lo tiene difícil para la práctica en silla de ruedas en un campo de once. Casi imposible. Pero sí que hemos vivido en la Semana de Deporte Inclusivo de Sanitas un partido muy divertido de hockey en pista con sillas y patines».

Para ello se necesitan personas que gestionen, organicen, regulen, formen o sean formadas en el ámbito del deporte inclusivo: «La clave es tener gente trabajando que piense cómo hacer entretenida una modalidad dentro de una federación. Yo qué sé: hockey-playa, balonmano-playa... Y por qué no hacer un deporte mixto que tenga sus normas y empezarlo en edades tempranas. Igual que se hacen partidos mixtos de tenis en Roland Garros, ¿por qué no se va a hacer un partido que tenga connotaciones de jugadores? Puede llegar a ser hasta muy competitivo. Y al final, la competición le da la emoción, porque, si no, no le gusta a nadie», opina Coghen.

Pérez tiene un Máster europeo en Actividad Física Adaptada y razones para estar de acuerdo a la hora de evaluar el potencial del deporte inclusivo en el factor humano. El director del CEDI cree que las aportaciones y ayudas están bien pero faltan personas: «Falta gente en la formación de técnicos. Gente que piense, que lo viva con pasión para encontrar ese momento. Y vuelvo a los niños. Yo cada vez que he visto a los niños hacer deporte veo que ellos no piensan que sea diferente. Lo que piensan es que quieren ganar ese partidito y se la dan al de al lado porque en todos los equipos tienes que reconocer las características de tus

**«EL DEPORTE INCLUSIVO NO ES INVENTAR DEPORTES NUEVOS, SINO VER EL MISMO DEPORTE DESDE UN PUNTO DE VISTA MUCHO MÁS ENRIQUECEDOR».**

JAVIER PÉREZ



**«EL PROFESOR DE EDUCACIÓN  
FÍSICA INTRODUCE LA SEMILLA  
A LA HORA DE FACILITAR  
LA PRÁCTICA DEPORTIVA  
EN LOS NIÑOS».**  
MERCEDES COGHEN





**«EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA NO PUEDE DEJAR EXENTO A UN ALUMNO POR CAUSA DE DISCAPACIDAD».**  
JAVIER PÉREZ

**«AL CEDI HAN VENIDO CLUBES,  
E INCLUSO FEDERACIONES,  
A DECIRNOS QUE ERA UN  
VALOR MUY POSITIVO QUE  
SUS MODALIDADES PUDIERAN  
SER PRACTICADAS POR  
PERSONAS CON DISCAPACIDAD  
SALIÉNDOSE UN POCO  
DE LO ESTABLECIDO».**

JAVIER PÉREZ



integrantes y sacarles el máximo valor. Puedes tener una persona rápida, una muy habilidosa, una muy vaga, una muy débil mentalmente... Puedes tener de todo. Pero, claro, necesitamos gente que trabaje en eso. Por eso es fundamental tener formadores».

Su campo de trabajo es la universidad, donde le gustaría que hubiera una mayor generalización de los conceptos relativos a las personas con discapacidad a la hora de la formación: «Al futuro graduado intentamos transmitirle el mensaje de que con su futuro cliente –sea alumno, sea usuario de una actividad, sea practicante de una modalidad deportiva–, al final se va a encontrar con la diferencia, venga de donde venga la diferencia. Y la va a tener que gestionar e incluso ponerla en valor. Ahora mismo no la puedes aparcar. El profesor de educación física, a día de hoy, no puede dejar exento a un alumno por, en este caso, discapacidad. No puede», dice rotundo.

Y comulga con las ideas expuestas por Mercedes Coghen sobre la actitud del propio profesorado y las competencias entre las comunidades autónomas y educación. «Al final lo que sabemos es que si el docente o el entrenador a este nivel de iniciación deportiva en edad escolar no tiene esa actitud proactiva hacia la inclusión, hay muy poco que hacer, porque él es el primer embajador.

Tiene que empatizar con la práctica deportiva conjunta. Sacarle valor al alumno y preguntarse: “A ver, ¿este chico qué me puede dar aquí? ¿Cómo puede disfrutar de la actividad?”. El profesor de educación física, junto con el entrenador en edad escolar, para mí es el que introduce la semilla a la hora de facilitar o no la práctica». «Fundamental», acuerda Coghen. «Es el que genera que haya, en esos primeros momentos, una serie de experiencias de éxito para que regule de tal manera esa competición, para que el que tiene más o menos capacidad por su condición también tenga la oportunidad de aportar ese rendimiento dentro del equipo», continúa Pérez. «En conversaciones que hemos tenido con compañeros del Comité Olímpico o el Comité Paralímpico, hay gente que te dice: “Javier, es que... como si no hubiera ya deportes en las federaciones para inventarnos deportes nuevos”. Igual no es inventar deportes nuevos, sino ver el mismo deporte desde un punto de vista mucho más enriquecedor, y orientado, sobre todo, a la iniciación deportiva y a la promoción deportiva. El que quiera competir ya tendrá luego su oportunidad», concluye el director del CEDI.

#### **LA INTEGRACIÓN FEMENINA COMO EJEMPLO**

Mercedes Coghen ha estado muy vinculada al desarrollo del deporte femenino, como miembro de la Comisión Permanente de la Fundación Mujer y Deporte o como coordinadora general de la Semana de Mujer y Deporte. Por su propia experiencia personal, ha vivido muy de cerca la gigantesca evolución del deporte femenino en España y en el mundo. Su experiencia le hace apoyarse en los

avances de este otro colectivo de la sociedad para adivinar e intentar guiar el movimiento inclusivo por la misma senda de éxito: «Vamos a los patios de los colegios y los niños juegan al fútbol y las niñas están sentadas. Empezando por ahí, el papel de los educadores es fundamental. A los niños hay que enseñarles que tienen que disfrutar de todo. En las federaciones, en competiciones pequeñas y sobre todo en deportes minoritarios donde no hay muchas niñas, en deportes como el fútbol o el hockey, más masculinizados, acaban jugando en categoría infantil mixto. Y ahí sí que hay un reglamento y tienes que tener al menos dos niñas en el terreno de juego. Pues ese es el guiño que hay que hacer a la pequeña competencia con el deporte inclusivo. Con los benjamines, los prebenjamines... ¡Es tan divertido verles! Ahí sí que no hay una diferencia de nada», asegura.

Introduce Mercedes Coghen un ejemplo de naturalidad observado en su propio entorno familiar: «Mis hijas juegan al hockey, y han pasado por todas estas etapas. Tenían en el equipo a un niño con síndrome de Down, que era muy divertido. Ellas disfrutaban muchísimo de su aportación, porque les hacía mucho más ameno el partido ya que era un niño encantador. Tienen un recuerdo totalmente natural y grato de lo que fue esa experiencia. Lo que pasa es que cada vez lo del ganar lo ponemos más en valor y eso me parece un error. Primero es saber convivir, competir y aprender a ganar y a perder. También es verdad que muchas veces los presupuestos van dirigidos a los éxitos más que a esto. Es una combinación que hay que saber manejar. Hay que encontrar un equilibrio».

Precisamente en ese aspecto, en el de la reacción de la sociedad ante la integración de las personas con discapacidad, trabaja a diario Javier Pérez: «A nosotros nos interesa mucho lo que cambia en estas chicas, tomando el ejemplo de tus hijas, cuando comparten esa práctica conjunta y qué cambia en el chico con síndrome de Down. O el ámbito familiar de ese chico, cómo ve esa práctica. Incluso lo que ha tenido que cambiar en ese entrenador de hockey para decirle al chico: “Oye, vente para acá que vas a participar aquí conmigo”», esgrime Pérez. «Para nosotros fue natural. Al final lo que has conseguido es que los dos hayan hecho deporte, que todos compartimos y que todos entendemos. Ellas aprendieron a gestionar una situación, con lo cual creo que es beneficioso en esas edades para todo el mundo», le contesta Coghen.

La palabra *natural* le suena a música celestial a Javier Pérez. Ese sí que es su horizonte, su meta: «Al CEDI han venido clubes, e incluso federaciones, a decirnos que era un valor muy positivo que sus modalidades pudieran ser practicadas por personas con discapacidad saliéndose un poco de lo establecido. El paso de recibir a esa persona con discapacidad solo es un primer momento, porque luego todo acaba en lo natural. Tenemos el caso del triatlón, del atletismo, del rugby en



**«LAS PERSONAS INFLUYEN MUCHÍSIMO EN LO QUE PASA EN EL DEPORTE Y EN LOS ÉXITOS Y FRACASOS DE MUCHOS DEPORTISTAS, INCLUSO HASTA DE ÉLITE».**  
MERCEDES COGHEN

**«UNA META: SEGUIR  
INVIRTIENDO EN VER EL  
DEPORTE PARA PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD COMO ALGO  
COMPLETAMENTE NORMAL  
Y ACCESIBLE».**  
JAVIER PÉREZ

silla y del rugby inclusivo con personas con síndrome de Down, del baloncesto, del hockey... Ya sabemos que no es algo puntual. Sabemos que estos clubes que han dado el paso no lo han dado puntualmente, lo han dado de manera permanente. Después de dos o tres años, los presidentes te dicen: "Para mí esto es lo natural. Que en mi escuela de atletismo vea a gente con discapacidad entrenándose en la pista. Eso que al principio yo veía como algo añadido, ahora es lo normal en nuestra actividad diaria. Eso es lo que yo quería", te dicen». A estas alturas de la conversación, la consecución de acciones, de actos para promocionar el deporte inclusivo, es un claro punto convergente entre los dos tertulianos: «Esos son los gestos que tenemos que ir consiguiendo. Aunque no consigamos lo que decías de la incorporación de las federaciones, que se vayan haciendo gestos que normalicen a la sociedad», demanda Coghen.

Puestos a soñar, ¿por qué no imaginar en el futuro unos Juegos Olímpicos de deporte inclusivo? «Yo creo que nosotros no lo veremos, pero sí que se irán dando muchos pasos porque la sociedad tiene que encontrar nichos que no están trabajados. Y lo hará por diversas razones: porque el ser humano tiene que superarse. Lo hará porque el mundo del deporte inclusivo está aquí. No puedes prescindir de él», argumenta Coghen. «Obviamente, sería un sueño», dice Pérez, como si hablara del paraíso, de su paraíso. «Coincido con Mercedes en que a corto plazo no lo veremos y en que hay una serie de estructuras e instituciones que invierten mucho empeño en que sus modalidades y sus eventos se vean. Y esas colaboraciones a veces a nosotros nos trascienden. Cada vez hay más buenos ejemplos y hay que apoyarse en esos buenos ejemplos. En los Campeonatos del Mundo de Atletismo, por ejemplo, hay pruebas adaptadas incluidas dentro del programa. Verlo dentro de un programa de Juegos Olímpicos o Paralímpicos, donde casi que se lucha para que una modalidad pueda entrar dentro del programa, porque eso supone entrar en una serie de programas de ayuda o de patrocinio, a corto plazo no es fácil. Es como la línea del horizonte, que es allá adonde queremos ir. Estamos aquí pero allí es donde queremos llegar», dice Pérez, señalando con el dedo a la lejanía.

#### **LA FUNCIÓN DE LAS PERSONAS**

Mercedes y Javier coinciden también en que el papel de los políticos y los responsables de instituciones deportivas para la promoción del deporte inclusivo a nivel educativo y también a nivel competitivo es fundamental. Abordamos la responsabilidad de las personas en el proceso integrador. «El deporte es un sector donde existe mucho la pasión y el voluntarismo. Los clubes, la mitad de las veces, salen adelante gracias al buen hacer de alguien. Las personas influyen muchísimo en lo que pasa en el deporte y en los éxitos y fracasos de muchos deportistas, incluso hasta de élite. Los dirigentes, si son buenos, pueden tener visión. Yo he intentado convencer a los políticos de hacer una reunión transversal entre Sanidad, Deporte y Educación para entender que el deporte ayuda en todos los terrenos. Tendrás menos gasto sanitario y personas mejor formadas», razona.

Mercedes expone lo beneficioso que sería *viralizar* en la sociedad los altos valores que se desprenden del deporte. «Los deportistas –yo lo he vivido en mi persona, lo he vivido entre mis compañeros, lo vivo con mis hijas– son gente que tienen que sacar cursos entrenándose cinco días a la semana. Son gente que van adquiriendo valores por necesidad y que luego los van a trasladar al futuro, a lo que hagan en su vida. Serán capaces de superar inconvenientes en sus vidas. Aunque



luego los trabajos les cuesten, pero dirán: “Esto lo saco yo porque estoy preparado”. Yo se lo he intentado contar muchas veces, por ejemplo, al ministro de Sanidad o a secretarios de Estado. Lo veo tan fácil. Es entender de lo que te sirve el deporte. Ya no en lo físico, en lo anímico, en lo mental. Son ellos realmente los que pueden hacer trabajar y ponerlo en valor. Pero necesitas gente que lo entienda y lo trabaje. Si no, avanzamos poco. Si se convence al que tiene visión es mucho más fácil conseguirlo», deduce Coghen.

A Pérez el plano político le pillaría más lejos, pero ha observado una evolución muy positiva en los últimos años. «Veo más sensibilidad a día de hoy. Quizá por el impacto en los medios del movimiento paralímpico a nivel nacional. A lo mejor será difícil trasladar esa sensibilidad a acciones concretas, pero creo que has dado en la clave», apunta respecto a la idea de Coghen. «Si tenemos instituciones públicas o privadas que utilizan el deporte o la actividad física a la hora de dar un servicio al ciudadano desde la sanidad, la educación o los servicios sociales, habremos avanzado mucho. En España tenemos una red de movimiento asociativo de la discapacidad que es ejemplar en el mundo. Ejemplar. Y ahí es donde se genera la práctica de recreación y de ocio». Para Pérez, el ámbito de lo deportivo no puede estar ajeno. «Y muchas veces lo está. Esa colaboración, esa coordinación, debe ser mucho más transversal».

Personas e instituciones deben ir de la mano para Coghen y Pérez: «El deporte profesional es una industria que en nuestro país mueve muchos recursos», dice el segundo. «Igual, luego, esa regulación del ámbito profesional, dónde tiene que trabajar cada uno, cuál es el papel de los técnicos deportivos, de los entrenadores, los graduados en deporte, esa maraña estaría bien aclararla un

**«UNA META: ENTENDER  
EL DEPORTE TANTO COMO  
UNA COMPETENCIA  
COMO UN VALOR  
PARA LA PERSONA».**

MERCEDES COGHEN

poquito. Y ahí es donde también necesitamos esa transversalidad que esté un poco guiada por instituciones como el CSD u otras administraciones públicas. Nosotros en el CEDI lo hacemos a diario y estamos encantados de colaborar con médicos, con servicios de rehabilitación, con gabinetes de psicología de apoyo de centros educativos... Es decir, no es algo de un solo profesional. Tiene que ser algo transversal. Quizás haya que promocionarlo y armonizarlo pero es algo que va a llegar».

### LOS AVANCES

La organización que representa Javier Pérez, el CEDI, lleva años experimentando los avances que se han logrado en la formación e investigación del deporte Inclusivo. «El mejor ejemplo de los avances que se están consiguiendo son esos clubes, como comentaba, que vienen a pedirte cómo hacerlo. Otro ejemplo muy rompedor que hemos llevado a cabo en los últimos años es el Programa de Deporte Inclusivo en las escuelas. En él participan más de siete mil alumnos de la Comunidad de Madrid y este año de Cataluña. Al propio profesor de educación física se le han facilitado una serie de recursos para que sea él quien lleve a cabo las adaptaciones y pueda trabajar deporte inclusivo en la clase. Es un éxito porque el profesor lo ve como un contenido muy novedoso, muy innovador, que se sale un poquito del día a día, y ve que tiene herramientas metodológicas para adaptar que igual antes no tenía». «Y libertad para innovar», le interrumpe Coghén. «Eso a la gente le ayuda mucho a crecer». «El retorno que tenemos de los profesores –han participado unos cuarenta y cinco de educación física– es muy bueno», continúa Pérez. «Pero no solo el de ellos, también el de los alumnos. Tenemos un ejemplo que para mí es una demostración clara de que vamos por



**«EN EL PROGRAMA DE DEPORTE INCLUSIVO EN LAS ESCUELAS PARTICIPAN MÁS DE 7.000 ALUMNOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID Y ESTE AÑO DE CATALUÑA».**

JAVIER PÉREZ

el buen camino. En colaboración con la Comunidad de Madrid, con el Centro de Formación de Profesores, hemos llevado a cabo un curso que va precisamente sobre el programa educativo. Ha tenido una aceptación impresionante. Nos dicen: "Oye, ¿por qué no le dedicamos más tiempo? ¿Por qué solo una vez al año?". Nos dicen: "El año que viene mi centro quiere participar". El retorno que tenemos de los clubes y del ámbito educativo es a día de hoy muy positivo y muy alentador».

Javier vive el día a día del deporte inclusivo y describe su satisfacción personal cuando ve a niños, unos y otros, practicar deporte. «Voy a poner como ejemplo a uno de los tres chicos que participaron en el documental "Como uno más". Blanca todos los sábados por la mañana va a su escuela de la Asociación Madrileña de Espina Bífida y además de baloncesto hace un montón de cosas más. Te das cuenta de que, planteando el baloncesto de manera inclusiva, ella ha tenido otros contextos donde coincidir con otros chicos de su edad sin discapacidad».

«Yo sí que veo importante que, aunque su competencia vaya a ser con niños como ella, el conocer cómo otros lo hacen y ver que a ellos también les cuesta, a su manera, hacerlo, le ayuda a decir: "Es que estamos todos igual. Porque a mí me cuesta hacer eso pero a él, a su manera, también le cuesta"», opina Coghen. «Cuando esto ocurre, normalizas la situación del entrenamiento. Eso lo veo fundamental porque creo en el deporte como un elemento enorme de integración social. Por eso digo que hay que ir dando pasitos. La normalización es la normalización total».

«Es verdad», asiente Pérez. «Las restricciones vienen a veces por la condición de cada uno, pero también pueden venir de fuera, por el propio contexto cultural. O por el ambiente familiar. Me acuerdo de la familia de Pincho, otro de los niños protagonistas del documental "Como uno más". Son unos enamorados del deporte. Pincho lo tiene mucho más fácil por sus características y por haber crecido en una familia donde el deporte se vive y se lleva en las venas». Y añade Coghen: «Todo el mundo debería tener la oportunidad de que una persona de estas te cuente todo lo que hace para que te des cuenta de lo perezoso que eres, lo vago que eres, lo poco que te superas, con lo poco que la gente se viene abajo, cuando estas personas, sin ninguna facilidad, te dan sopas con honda».

Cada uno aporta un elemento a las prioridades y pasos que se tienen que dar para que el deporte inclusivo sea integrado en la sociedad y sea visto como una cosa natural. «Aparte de la educación, vital en todos los ámbitos, yo diría que hay que entender el deporte no ya como una competencia sino como un valor para la persona», dice Mercedes Coghen. «Es lo que el educador tiene que entender. A mí la competencia cada vez me parece más lejana. Me gusta mucho que la gente disfrute del deporte. La emoción de la competencia sí que me gusta, pero la veo como una etapa que ya he pasado. Ahora lo que me gustaría es que la gente entendiera todo lo que te puede dar el deporte. Que con el deporte les están dando un tesoro a los niños para que lo lleven en su vida. No hace falta que sean Usain Bolt. Que tengan una manera de ver la vida a través del deporte y que todos esos valores se les queden. Luego ya harán con el deporte lo que quieran», concluye. «Seguir invirtiendo en ver el deporte para personas con discapacidad como algo completamente normal y accesible, pero también que no nos llamen la atención esas manifestaciones más inclusivas y que sean algo natural y normal, como ya estamos viendo en muchos ámbitos, en muchas federaciones y en muchos clubes. Que sea algo socialmente aceptado y que no nos sorprenda, pero que sigamos invirtiendo en ello», es el deseo de Javier Pérez. ▀

## **«CREO EN EL DEPORTE COMO UN ELEMENTO ENORME DE INTEGRACIÓN SOCIAL».**

MERCEDES COGHEN

**ALBERT LLOVERA Y TERESA SILVA** CHOCAN SUS MANOS EN UNO DE LOS BOXES DEL CIRCUITO DEL JARAMA DE MADRID



# Superación, esfuerzo e **INCLUSIÓN**

ALBERT LLOVERA Y TERESA SILVA SE CONOCEN DESDE HACE MUCHOS AÑOS. LES UNÍÓ UNA DISCAPACIDAD REPENTINA E INESPERADA EN MEDIO DE SUS ACTIVAS VIDAS DEPORTIVAS. A ELLA EN 1989, CON TREINTA Y UN AÑOS, HACIENDO PARAPENTE. A ÉL, CUATRO ANTES, CON DIECIOCHO, PRACTICANDO ESQUÍ. DOS DEPORTISTAS NATOS QUE PARECÍAN VER SUS VIDAS TRUNCADAS PERO QUE SUPIERON SOBREPONERSE A SU DESTINO. A BASE DE SUPERACIÓN, DE ESFUERZO Y DE GANAS DE SEGUIR ADELANTE HAN CONSEGUIDO NO TENER QUE RENUNCIAR AL DEPORTE Y DESTACAR EN ÉL HASTA CONVERTIRSE EN EJEMPLOS PARA OTROS. HAN SIDO PIEZAS FUNDAMENTALES, PROTAGONISTAS DIRECTOS, DE LOS AVANCES EN EL DEPORTE ADAPTADO E INCLUSIVO DE LOS ÚLTIMOS VEINTE AÑOS CON SUS VALIOSAS APORTACIONES.

**ALBERT LLOVERA** (Andorra, 11 de septiembre de 1966)

Deportista. Con dieciocho años, uno después de asistir a los Juegos Olímpicos de Sarajevo como joven promesa del esquí, tuvo un accidente en la línea de llegada, se rompió las vértebras dorsales y acabó en una silla de ruedas. Después de veinte años, se cambió al automovilismo y ha llegado a convertirse en un piloto con licencia de prioridad de la FIA en el World Rally Championship (WRC). En el camino ha ganado los campeonatos nacionales de Andorra, Cataluña y España, y en 2011 fue el noveno mejor piloto del mundo en el Campeonato Mundial de Rallies. En 2013 corrió el Dakar y se tuvo que retirar por problemas mecánicos. Actualmente corre el Campeonato de España de Rallies de tierra a los mandos de un Abarth Grande Punto S2000 adaptado. Además, ha colaborado con la NASA en el diseño de dispositivos de adaptación a la conducción, trabaja con una empresa italiana en ese sector y regenta una ortopedia. Tiene una hija de diecisiete años, Cristina. Es embajador de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas.

**TERESA SILVA** (Sevilla, 8 de junio de 1958)

Deportista y directora general de la Fundación También. Enamorada de los deportes aéreos, en 1989, entrenándose con la selección española de parapente, sufrió un accidente y se quedó parapléjica. Nueve años después, empezó a implicarse activamente en la lucha por la integración social de las personas con discapacidad a través de la práctica del deporte inclusivo. En 2000 vio realizado su sueño al crear la Fundación También, que dirige desde entonces. Compite en vela y esquí alpino, donde desde 2000 fue la primera mujer en participar sentada, llegando a ser campeona de España de esquí alpino adaptado y campeona de Madrid de vela adaptada. Marcó un hito en el deporte español en 2007 al instaurar una nueva categoría deportiva con la creación del equipo femenino de esquí alpino adaptado de la Fundación También, al que pertenecen Alberto Ávila e Irene Villa, entre otros. Es miembro de la junta directiva de la Federación Madrileña de Vela. En 2014, la Comunidad de Madrid le concedió el Premio Siete Estrellas al fomento de valores.

## SUPERACIÓN, ESFUERZO E INCLUSIÓN

**TERESA, DESDE LA FUNDACIÓN TAMBIÉN, QUE CREÓ EN 2000 CON EL OBJETIVO DE** «conseguir la integración social de las personas con discapacidad a través de todo tipo de deportes que se puedan practicar de forma inclusiva, al aire libre y en contacto con la naturaleza», como reza su lema. Albert, con su entrada en el exclusivo mundo de los rallies, a pesar de su discapacidad, y con su interés por las herramientas que facilitan la vida de las personas con discapacidad. Además de regentar una ortopedia, el andorrano ha colaborado con la NASA en el diseño de dispositivos de adaptación a la conducción y colabora con una empresa italiana puntera en ese sector.

Son dos pioneros, dos innovadores, que vivieron y participaron en lo que ellos llaman «la transición» hacia la integración social que ahora disfrutan miles de personas con discapacidad. Ambos han vivido todo el proceso de revitalización del deporte inclusivo que defiende la Alianza y viven cada día en el ámbito del deporte adaptado e inclusivo a través de sus dilatadas experiencias. Son un ejemplo a destacar en modalidades deportivas tan exclusivas como el mundo de los rallies, o pioneras en categorías de esquí alpino, además de por su dedicación y empeño en mejorar el ámbito del deporte adaptado y la inclusión a las futuras generaciones.

**«LOS AVANCES HAN SIDO GRANITOS DE ARENA DE GENTE QUE EN UN MOMENTO DADO SE HA PUESTO EL DEPORTE ADAPTADO Y LA INCLUSIÓN POR BANDERA».**

TERESA SILVA

Albert Llovera participó en los Juegos Olímpicos de Sarajevo en 1984, y al año siguiente, en una Copa de Europa, en el mismo escenario, un juez se le cruzó en la llegada, tuvo un accidente y se produjo una lesión medular gravísima. No había remedio. Una lesión dorsal 3, en el argot, que solo le permite la movilidad del pecho para arriba. Su vida quedaba unida para siempre a una silla de ruedas. «Fue un desencanto. De pasar de vivir de mis piernas a que mis piernas no se movieran de un día para otro». Al principio se mostró algo reacio a hacer deporte. «Gimnasio, algo de natación... Hasta que me fui a Estados Unidos para estudiar mi lesión medular en la NASA. Fui para tres meses y al final me quedé siete u ocho». Allí colaboró en investigaciones de electroterapia para estimular la posible atrofia de los astronautas en los viajes espaciales. «De conejillo de indias», como él dice. Necesitaban experimentar con un deportista con una lesión medular. A pesar de no ser un gran amante del baloncesto, se alistó en un equipo que finalizó subcampeón de Estados Unidos de la NWBA (*National Wheelchair Basketball Association*), «que quedó muy bien, y jugué toda la temporada. Luego fuimos al Mundial de clubes, que se jugó en Toronto (Canadá), y quedamos subcampeones», recuerda nostálgico.





La experiencia americana le cambió la vida. «Me abrió el apetito de competir otra vez y apoyarme en el deporte para continuar». De vuelta a Europa, su habilidad con el volante de su coche adaptado le invitó a acercarse al mundo del automovilismo. «Lo hacía bien e intenté conseguir la licencia de piloto. Fue un problema mayor que la lesión. Me vinieron a decir: “Ya estás bastante fastidiado. ¿Para qué vas a competir en un deporte que además es bastante peligroso?”. Tardé casi dos años en conseguirla. A base de insistir me dieron la licencia. Fue por pesado», bromea Albert haciendo reír por primera vez a Teresa Silva. «Iba por la mañana, por la tarde, al día siguiente otra vez... Y cuando ya llevaba un año así, en la junta de la Federación dijeron: “¡Eh! Por qué no le damos la licencia al chaval, que es un pesado... Así verá que le ganan y se irá para casa”. Pero lo que pasó es que me dieron la licencia y en la segunda parte de la temporada empecé a correr de verdad, a subir al podio. En la última carrera estaba a un punto de ser líder del campeonato y la gané. Lo que ocurrió es que le habían dado la licencia al cojo y les arrancó la cabeza», dice entre risas pero con un punto de coraje y amor propio. «Eso fue lo que me dio alas para continuar y después de veinte años estamos todavía ahí, dando guerra», dice altanero.

Teresa Silva era una deportista nata. Desde que tenía uso de razón competía en natación, hacía gimnasia, esquí, de todo. A los veinte años, se apasionó por los deportes aéreos. Hizo ala delta, paracaidismo, ultraligeros y parapente. «Este último lo trajimos entonces a España nosotros. Me dediqué muy en serio al parapente y llegué a la selección española. Participé en un Europeo y, en los entrenamientos para el Mundial de Austria, tuve un accidente. En un segundo, como suelen ser estas cosas. Hice una maniobra muy arriesgada y me vi en tierra. ¡Para haberme matado! No sentía las piernas, me dolía la espalda y enseguida supe que había pasado algo muy gordo. Sabía que no tenía arreglo, que no era solo poner una escayola», recuerda con dolor.

Varios hospitales, el de paraplégicos de Toledo y vuelta a su vida. Reconoce sin pudor que al principio una humana reacción de rechazo se apoderó de ella. «Yo no quería saber nada de la discapacidad. Era como alergia. Pero ya en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo un médico me dijo: “Tú tienes una cuenta pendiente con este colectivo”. Yo le contesté: “Déjame en paz, que yo voy a lo mío”. Volví a mi trabajo, a mi vida, a mis amigos, a mi pareja, a mi familia, a adaptar mi vida lo mejor posible dentro de lo que había sucedido. Tengo una lesión muy agradecida porque me da mucha independencia y siempre he sido muy activa y atrevida, y he querido tener la mayor libertad de acción. Me saqué enseguida el carnet de conducir», apunta.

Pero fallaba algo que le recordaba su pasado deportivo. Todo funcionaba muy bien menos el ocio, el tiempo libre y el deporte. «Era lo único en lo que no existía la inclusión. Era como una pesadilla porque ningún deporte de los que me gustaban se podía hacer, que ya era mala suerte. No era muy amiga del baloncesto, el ping-pong me aburría... Y empecé a indagar. En otros países, sobre todo en Estados Unidos, está muy avanzado el esquí alpino adaptado. El esquí era una de mis pasiones. Llegaron a Sierra Nevada unos monitores y me dieron la oportunidad de probar el monoesquí: esquiar sentada. La misma mañana que lo probamos estaba esquiando sola. Mi cabeza y mi vida dieron un vuelco absoluto. Ciento ochenta grados. Pensé: “Esto me ha hecho sentirme libre otra vez, me ha hecho sentirme la Teresa de antes y esto tiene que continuar”. Me gasté todo el saldo de mi móvil ese día llamando a mis amigos, a mi chico, a mi familia, para decirles: “¡Que

**«HAY TRES PUNTOS MUY IMPORTANTES CUANDO TE PASA ALGO ASÍ: UNO MISMO, LA FAMILIA Y LOS AMIGOS».**  
ALBERT LLOVERA

**«LA GENTE DEBE CONOCER  
ESTA REALIDAD PARA NO  
DISCRIMINAR EN EL FUTURO  
A ESAS PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD, PORQUE  
SABEN LAS MUCHAS  
CAPACIDADES QUE TIENEN».**

TERESA SILVA

soy Teresa otra vez! ¡Que soy libre! ¡Que he descubierto que puedo esquiar!". Ahí empecé a meterme en el mundo de la discapacidad. Tuve la necesidad de compartirlo. Para mí fue una experiencia súper enriquecedora. Ver cosas de mi colectivo que no me gustaban nada y, de repente, ver otras cosas, conocer gente maravillosa... Fue todo un descubrimiento», relata ilusionada lo que fue el germen de su verdadero objetivo.

Desde ese momento, su aportación a la integración del deporte inclusivo en España es de las más importantes de los últimos catorce años a través de la Fundación También. «A partir de ahí comenzó el proyecto y el sueño de hacer una Fundación que permitiera a la gente compartir momentos de ocio, de competición de todo tipo de deportes. Yo no me quería encerrar solamente en el esquí. Veía que la vela podía ser maravillosa, el pádel, el senderismo, el piragüismo, el golf... Desde el primer momento fuimos experimentales». Creó la Fundación También en el año 2000 y a día de hoy «tenemos lo que tenemos: seis mil beneficiarios, el honor de estar dentro de la Alianza para el Deporte Inclusivo de la Fundación Sanitas y muchas ganas. Y a seguir avanzado porque queda mucho por hacer», dice llena de orgullo. «La inclusión ha sido la idea básica desde el primer momento».

Teresa y Albert sufrieron sendos accidentes, por lo que hubo un antes y un después. Ambos coinciden en que la reacción personal ante una situación tan dramática ha sido clave en el futuro de sus vidas. Una evolución áspera pero necesaria que va desde la dureza extrema inicial a la reacción ejemplar posterior. Son un espejo donde debería mirarse mucha gente que se ve como ellos. Para ellos debe de ser toda una motivación que se conozca esta situación humana tan dolorosa y a la vez bella. «Te quieres comer el mundo y de un día para otro todo cambia», se muestra de acuerdo Albert. «Pasas de ser el tío más rápido de tu pueblo, que todo el mundo te quiera, a ser un piltrafilla. Ya no solo es que no sientas las piernas, es que no tienes ni idea de lo que va a pasar», dice con gesto serio por primera vez en todo el encuentro.

Un deportista adolescente en silla de ruedas en la España de mitad de la década de los ochenta. «Me dijeron: "La gente que va en silla vive aproximadamente unos veinte años, y los tetraplégicos, unos cinco o seis", así de crudo». «A mí también», replica enseguida Teresa. «Y la conclusión a la que llegué», continúa Llovera, «es que se mueren porque se están pudriendo, porque se quedan en casa. Y hay que activarlo todo esto. ¿De qué manera? Pues no sé. Yo empecé con el básquet, luego quise abrir una puerta muy grande con el automovilismo y de ahí pasé a luchar con gente "normal", entre comillas. Y si les puedo ganar, pues les gano», se pavonea volviendo a sonreír.

#### **UNA FUERZA DESCONOCIDA**

Teresa Silva reconoce que al principio asimiló muy mal su discapacidad. «A mí me pasó lo que le pasa a todas las personas que sufren una discapacidad repentina: que no te lo crees. Te dices: "A mí, no. No, no me puede pasar esto a mí". Y hablas con los términos de la sociedad de entonces y dices: "¡Yo no me puedo quedar parálitica!". Me lo decía



durante los primeros meses. No te lo crees. Pero es que luego te lo tienes que creer y tienes que afrontar tu problema. Ahí nace esta capacidad que no sabes de dónde sale. Es algo innato, es una fuerza desconocida hasta por ti. Y de repente decides que no te vas a conformar y sobre todo que no vas a dar pena y a estar todo el día compadeciéndote a ti mismo, sino que vas a salir adelante», comenta con arrojo.

«En el Hospital de Parapléjicos de Toledo vi gente que había tenido muchísima más mala suerte que yo y me dije: “Yo soy la reina de Saba”. Y eso también me animó muchísimo. Y sobre todo aprendí rápidamente que la gente va a ver en ti lo que tú les muestres. Si tú eres una persona que no te ves discapacitada, que no te estás lamentando todo el día: ¡Ay, ay, ay. Si yo pudiera... Y si no me hubiera pasado...”. Eso no te lleva a nada, a nada. Se trata de tirar para adelante y buscar nuevos horizontes. Vi que podía nadar, que podía hacer otras cosas, y algo se movía en mi cabeza, indudablemente. Te sale una fuerza, que la tienes o no la tienes, y la descubres en los malos momentos, de repente».

Pero, cómo se llega a eso, a esas ganas de salir, de no quedarse parado, de renacer. Albert no le encuentra otra explicación que su aplomo y la ayuda inestimable de su entorno. «Hay tres puntos muy importantes cuando te pasa algo así», dice Llovera. «El primero es uno mismo, el segundo es la familia, y el tercero, los amigos. Los amigos de verdad. Ahí sí que salen los amigos de verdad. No los de los Juegos Olímpicos, donde te salen como setas. Los amigos que están a tu lado. Mi familia ilegal. Esa mezcla te va enseñando y tú mismo te vas convenciendo». Teresa Silva lleva un rato asintiendo con la cabeza: «Eso es una gran verdad. Todo lo que acabas de decir, Albert, lo secundo. Es como si lo hubiera dicho yo. Tienes toda la razón. Si yo no hubiera contado con el apoyo de toda mi familia y de mis buenos amigos, que se quedan reducidos porque no todos pueden aguantar ese sufrimiento, no hubiera salido adelante».

El caso de Llovera es impresionante. Nadie podía imaginar que una persona que solo tenía movilidad del pecho para arriba pudiera codearse y destacar en el exclusivo y sofisticado ámbito del Mundial de Rallies o atreverse a correr un Dakar. «Empecé ganando la Copa Renault de Andorra pero me largué. Me dije: “Yo no me quedo en Andorra”. Ya era el rápido de mi pueblo y no quería ser solo el rápido de mi pueblo, no me llenaba como deportista. Antonio Zanini fue mi jefe de equipo durante ocho años y siempre me decía: “Albert, no te me líes. Quédate aquí en Cataluña y en España que vas a ganar una pasta”. Y yo le decía: “Que no. Que yo me quiero ir fuera, quiero

**«HACE VEINTE AÑOS, ¿QUIÉN IBA A PENSAR QUE ALGUIEN EN SILLA DE RUEDAS IBA A COMPETIR EN COCHES?»**  
ALBERT LLOVERA



**«LO IMPORTANTE  
NO ES HABER LLEGADO,  
SINO LA CONTINUIDAD».**  
ALBERT LLOVERA





**«ESTOY ORGULLOSA DE  
FORMAR PARTE DE LA ALIANZA  
Y DE TRABAJAR EN EQUIPO Y  
DE APORTAR MI PEQUEÑO  
GRANO DE ARENA EN EL  
DEPORTE INCLUSIVO».**

TERESA SILVA

que me pasen lista los buenos". Y esa fue mi línea: irme fuera. Siempre busco nuevos retos. Yo no pensaba que haría el Mundial de Rallies o el Dakar. Pensaba que a lo mejor podía correr porque lo estaba haciendo bien. Pero luego tú mismo te vas complicando la vida para buscártela. Ves que lo que estás haciendo no es muy normal pero le doy la importancia que tiene. Hace veinte años, ¿quién iba a pensar que alguien en silla de ruedas iba a competir en coches?».

#### LA BENDITA TRANSICIÓN

De aquel reducido entorno del deporte adaptado que se les presentó a ambos en sus primeros pasos en el ámbito de la discapacidad en los años ochenta al panorama actual hay un mundo. Como dice Albert, en estos veinte años, han sido testigos y actores, sobre todo, de «la transición», de los importantes avances en el deporte adaptado y en la inclusión. Dos piezas básicas en diferentes campos, se podría decir. Los dos disfrutaban hablando de esa bendita transición. «Se ha hecho todo poco a poco, ¿verdad?», Teresa busca la complicidad de Albert. «Gradualmente. Empezamos con el esquí...». «Fíjate», le interrumpe Llovera, «hace veinticinco años o ibas al gimnasio, a la piscina

o hacías ping-pong. El baremo era muy estricto y en una circunferencia muy pequeña. Hemos cogido un poco la transición, hemos querido hacer cosas, hemos innovado en cosas y ayudado a innovar el material. Es lo que más te gusta».

«¿Qué le gusta a la gente hacer al menos una vez al año?», se cuestiona repentinamente Silva: «Ir a esquiar una semanita. Mucha gente se reserva una semana al año para ir a esquiar. ¡Pues nosotros también! Por eso la Fundación tiene ese nombre: ¡Pues nosotros También nos vamos a ir a esquiar una semana al año!». La aplastante lógica empleada por Teresa Silva para dar nombre a su Fundación es tan contundente que provoca la risa entre los contertulios. Dice la frase con tal convencimiento y con un argumento tan natural que, con una expresión tan sencilla, expone sin pudor su implicación y su pasión en la defensa del deporte inclusivo. «Otro ejemplo son los deportes náuticos», continúa con un entusiasmo creciente. «La vela es una actividad que a la gente le llena muchísimo. Nosotros en la Fundación También estamos apoyando a los equipos de competición. Tenemos un equipo de regatas que estuvo en Londres y se trajo el primer diploma paralímpico de la historia de la vela».

La labor de la Fundación También, que dirige desde hace catorce años, no está enfocada de forma prioritaria a la competición a pesar de los éxitos del equipo de esquí alpino adaptado en los que compiten todo un símbolo nacional del ámbito de la discapacidad como Irene Villa o una promesa del deporte adaptado como Alberto Ávila. También se vuelca con el deporte, el ocio y el tiempo

**«EL DEPORTE ES BUENO PARA TODOS. SON HÁBITOS SALUDABLES QUE HAY QUE ADQUIRIR COMO SEA, QUE LUEGO TE QUEDE ESE POSO PARA EL RESTO DE TU VIDA».**

ALBERT LLOVERA



libre de las personas discapacitadas. Con la misma pasión y convencimiento, Teresa sigue exponiendo a Albert el objetivo que llena plenamente su vida. «A unos les gusta la competición y a otros la práctica. En febrero, en nuestra escuela de Murcia, a veintidós grados, puedes pasarlo bien con tu pareja, con tu hijo, con tu amigo, con quien te apetezca, en plan inclusivo. Montar en bici, por ejemplo, ¿qué niño no monta en bicicleta? “¡Mira, papá, sin ruedines, sin ruedines!”. Pues nosotros vivimos lo mismo con las bicicletas adaptadas que tiene la Fundación, las *handbikes* (bicicletas impulsadas por los miembros superiores). El primer día que los niños ven que van solos, es el gran momento de la familia. Y la familia ya no tiene que renunciar a esquiar, “porque vuestro hermano no puede”; no tiene que renunciar a montar en bicicleta todos juntos, “porque la hermana ya sabéis que no”. Se pueden hacer deportes *lights*. Simplemente salir al aire libre, estar en contacto con la naturaleza, y que te dé el solcito, y que te airees... Convivir con gente que tiene los mismos problemas que tú, es muy saludable y aconsejable. Que no todo es competición».

El andorrano deja de lado por un momento el adrenalínico mundo de la competición en su deporte para exponer orgulloso su otra aportación a esa positiva evolución del mundo del deporte adaptado e inclusivo. «No es para ponerme medallas porque he currado un montón, pero llevo dieciocho años trabajando para fabricantes de sillas de ruedas y hasta he conseguido importantes innovaciones. Por ejemplo, las formas *elipsales*, que las introduce en las sillas desde el mundo de los karts, porque esta forma ofrece mayor resistencia. Trabajé con el que hacía las sillas de esquiar para mejorar las posiciones de la suspensión; los mandos de conducir han tenido una evolución inmensa de materiales, de durabilidad, no se rompen ni la mitad que antes...». Para Teresa Silva esas grandes o pequeñas aportaciones de cientos de personas en el ámbito del deporte inclusivo han sido clave. «Yo creo que los avances han sido granitos de arena de gente que en un momento dado se ha puesto el deporte adaptado y la inclusión por bandera. Pero el camino hacia el objetivo lleva su ritmo porque todavía hay cosas inauditas. Ahora estamos en un momento de crisis económica y se nota. Fíjate, Albert, la lucha que yo llevo como responsable de la Fundación También para llevar el deporte a todos los niños de España».

#### EL DERECHO A HACER DEPORTE

El Manifiesto por el Deporte Inclusivo defiende el derecho de todas las personas con discapacidad a la práctica y los beneficios del deporte. Teresa y Albert son dos defensores de esos valores. Teresa empieza a percibir el deporte inclusivo como algo tan natural que no atiende a una



**«QUE LOS PADRES  
PIENSEN EN SUS HIJOS  
Y LES DEN ALAS PARA QUE  
PUEDAN HACER DEPORTE,  
PARA QUE LO CONOZCAN».**

TERESA SILVA

**«NO SE PUEDE DECIR  
QUE NO A NADIE  
QUE QUIERA HACER  
UN DEPORTE».**

TERESA SILVA

consecuencia que no esté dentro de esos registros de integración social. «No se puede decir que no a nadie que quiera hacer deporte. Es educación en valores. Hacer deporte con los niños, con compañeros de clase que no tienen discapacidad. Esto es educar en valores. Unos valores que te van a servir en el futuro, de mayor, como aprender matemáticas, y que van a marcar tu carácter, tu forma de entender la vida. La gente sigue teniendo muchos miedos por desconocimiento porque no han tenido una proximidad. La gente debe conocer esta realidad para, en el futuro, no discriminar a esas personas con discapacidad porque saben las muchas capacidades que tienen».

«El ámbito rehabilitador que tiene el deporte es muy importante», continúa Silva. «Es bueno tanto para personas con discapacidad como sin discapacidad. Todos tenemos la misma necesidad de adquirir hábitos saludables de vida. Sin olvidar los otros beneficios que tiene: los psicológicos, que hacen desarrollar el afán de superación y la autoestima, y los sociales, al compartir el tiempo con gente con y sin discapacidad, que es algo importantísimo para el desarrollo personal. Todo son beneficios. Para todo el mundo la práctica deportiva es muy importante. Cada uno en su medida. En la etapa escolar es algo que no puede faltar, del mismo modo que no te van a faltar las matemáticas o la lengua. A estas alturas no nos podemos plantear si tiene o no que haber deporte en la escuela. Es una condición *sine qua non*. Yo no entiendo el mundo, que está formado por personas con diferentes capacidades, si no hay hueco para todos. No puede estar vetada la práctica deportiva para nadie por su condición física».

Los dos creen que la sociedad está asimilando el deporte inclusivo de forma natural. «Le va más a ellos que a nosotros porque les motiva más. Nosotros lo hacemos porque nos va bien para nuestro cuerpo, porque quieres hacer deporte. Y si competimos todavía nos gusta más. Pero a la otra gente la motivas a que digan: “¿Yo me quedo en casa?”», provoca Llovera con la pregunta. «Es alucinante, cuando vas a unos Juegos Paralímpicos, ver un estadio lleno y la emoción de los espectadores sin discapacidad al conocer los logros de los atletas con discapacidad», asegura Teresa Silva. «Yo no pude evitar que se me saltasen las lágrimas de emoción. Y eso que yo vivo el mundo de la discapacidad muy de cerca. Estoy contigo, Albert, en que estas personas que tanto nos aípan con esos estadios llenos deben de decir: “Si estos son capaces de hacer esto, ¿cómo me voy a quedar yo en casa viendo la tele todo el día?”. Es bueno para todos. Son hábitos saludables que hay que adquirir como sea, que luego te quede ese poso para el resto de tu vida».

A Albert Llovera lo que verdaderamente lo convierte en único es su adicción a la competición. Además de la satisfacción personal que experimenta al superar uno tras otro los retos que se propone, expresa con alborozo la sensación que le transmite la gente cuando compite: «Yo soy bastante *notas*», reconoce riéndose Albert, que no ha parado de hacer «diabluras» durante toda la mañana. «En los podios soy bastante *notas*. Hago levantadas con la silla, doy vueltas... ¡La cara de la gente es increíble! Yo pasé de luchar por tener la licencia, a tener la licencia prioritaria B en el Mundial de Rallies por puntuar. En 2011 hice noveno. Fue un cambio radical. Del “no te vamos a dar la licencia porque molestas”, porque era así, a tener la licencia prioritaria de la Federación Internacional de Automovilismo. Han pasado unos años, eso sí, pero lo que hemos conseguido ha sido brutal».



**«HAY QUE TENER MÁS CONSISTENCIA. TENEMOS QUE SEGUIR ENTRENANDO PORQUE NADIE NACE CAMPEÓN DEL MUNDO».**

ALBERT LLOVERA

#### LA CONTINUIDAD, LA CLAVE DEL ÉXITO

«¿Por qué no triunfan más chavales?», se pregunta Llovera. «Yo creo que primero de todo hay que tener más consistencia. Ya somos consistentes pero enseguida bajamos un poco la guardia. Tenemos que seguir entrenando porque nadie nace campeón del mundo, como nadie nace arquitecto o ingeniero. Todo el mundo se lo tiene que currar», explica aplicando su experiencia personal. «Estamos en unos momentos de vacas muy flacas, muy flacas», le recuerda Teresa. «Por eso ahora mismo es muy difícil tener un discurso respecto a qué hay que hacer para que tengamos mejores atletas».

«Sabemos el momento que viven las empresas, pero acercar el voluntariado para que conozcan este mundo de cerca y dejen un poco de dinero para que, al mismo tiempo, personas



con discapacidad puedan hacer una actividad, es una buena propuesta. Es una buena idea. Funciona».

La valoración de la pareja de estos cinco años de existencia de la Alianza Estratégica para el Deporte Inclusivo es muy positiva: «Ha sido la correcta», asegura Albert. «Se marcó una meta para cinco años, se ha llegado y creo que poco a poco se van a ir consiguiendo mayores objetivos. Pero lo importante no es haber llegado hasta aquí, sino la continuidad de todo esto», avisa el andorrano. «Es muy interesante todo lo que se ha hecho. Es fundamental, es básico», sentencia Teresa Silva. «He visto cómo nació la Alianza, cómo poco a poco fue incorporando acciones... Y lo importante es la continuidad, como dices Albert. Yo siempre he sido una pro inclusión y me ha encantado y estoy muy agradecida que la Fundación Sanitas me haya abanderado porque tiene la capacidad de transmitir y de dar a conocer algo en lo que yo he creído desde el minuto uno. Estoy orgullosa de formar parte de la Alianza y de trabajar en equipo y de aportar mi pequeño grano de arena en el deporte inclusivo», añade con una infundada humildad.

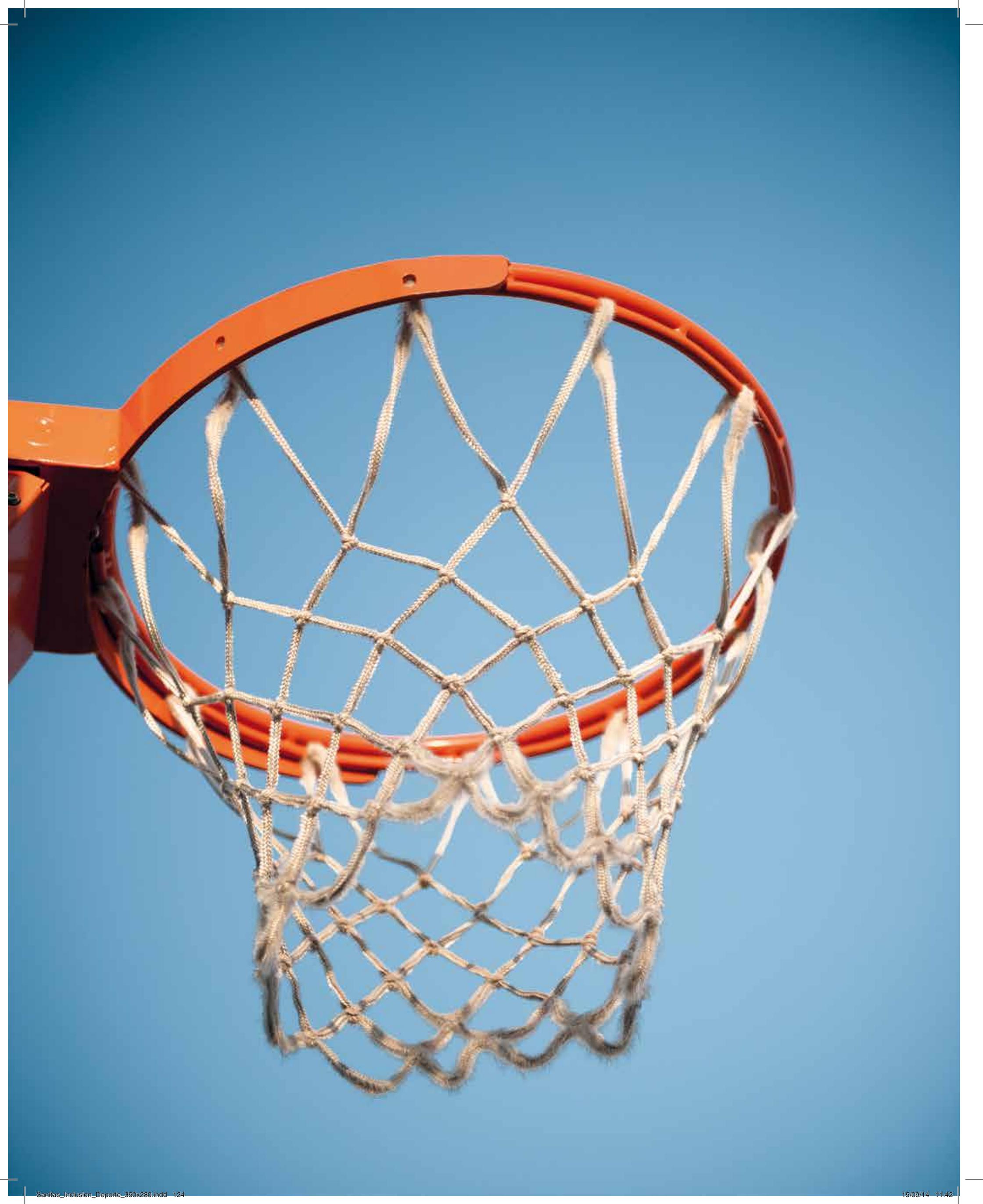
El mensaje de dos personajes de este calado dentro del mundo del deporte inclusivo a la hora de animar a las personas con discapacidad a hacer deporte como vía de integración social y superación personal tiene su obligado peso en oro para el colectivo. Albert no duda: «Yo les diría que lo prueben. No es ninguna obligación, pero que lo prueben. Ya verán como la respuesta de su cuerpo es: "Cómo mola, tío. Qué bien me encuentro. Mañana voy a decir a mis amigos que vengan". Es deporte de inclusión. De ahí a competir o no es otra cosa. Pero lo que tenemos que hacer es trabajar nuestro cuerpo. Si no tienes el depósito lleno no te vas a mover».

Teresa aporta un último elemento a la conversación para trasladar su mensaje: la familia. «Yo me quiero dirigir a ellos pero también a sus familiares. A todos esos padres hiperprotectores, que existen, que son los que muchas veces no dejan desarrollarse a sus hijos. Que piensen por favor los padres un poquito en los hijos y que les den alas para que puedan hacer deporte, para que lo conozcan. Es increíble lo que descubres. Ya es bastante sedentaria la vida de una persona con movilidad reducida, como para que no luches contra ello. Es importante hacer actividad física, cada uno al nivel que pueda, que quiera. Ninguno de nosotros tiene que ser un campeón y prepararse para unos Juegos Paralímpicos. Por salud hay que fomentar la actividad física».

La charla ha terminado con el mejor de los deseos, y ahora, cámara en ristre, le toca lidiar con la pareja a María Primo de Rivera para la sesión fotográfica. Sobre todo con Albert, que aparte de ser recibido con los brazos abiertos en el Circuito del Jarama por viejos amigos y compañeros pilotos, no ha parado de hacer «travesuras» durante toda la mañana. Una bendición para María y su cámara. El andorrano desprende una felicidad envidiable, que no necesita contagiar a Teresa Silva, otra fuente de satisfacción que empapa de actitud positiva al que se le acerca. Son dos personas felices. Dicen que una imagen es mejor que mil palabras. Juzguen ustedes. ▶

**«LA CLAVE ES TIRAR  
PARA ADELANTE Y BUSCAR  
NUEVOS HORIZONTES».**

TERESA SILVA



# AGRADECIMIENTOS

## **ESTE LIBRO HA SIDO UNA GRATIFICANTE E INTENSA EXPERIENCIA PARA TODOS**

los que formamos parte de la Fundación Sanitas y que hemos participado en su idea y creación. El deporte inclusivo nos apasiona, y por ello ha sido un auténtico placer saber que contábamos con grandes personas detrás que han hecho mucho más grande este proyecto e ilusión.

Nuestro especial agradecimiento a todos los embajadores de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo – Fundación Sanitas y al resto de personas que aceptaron participar en este libro. Su generosidad, su sabiduría, su confianza y apoyo incondicional en el proyecto desde el primer momento, así como su simpatía y el buen ambiente creado tanto en las sesiones de fotos como en las entrevistas, han sido extraordinarios y nos emociona ver cómo a través de sus conversaciones los objetivos de la Alianza han cobrado vida.

A María Primo de Rivera, por sus soberbias fotografías cargadas de emoción, que, una vez más, han sacado el lado más humano de los personajes. A Vicente García, por escribir un libro maravilloso y apasionarse por el deporte inclusivo a medida que iba avanzando el proyecto. A ambos, por su talento y por su implicación, que han sido parte esencial del libro que tiene en sus manos.

También queremos dar las gracias de una manera especial a todas las instituciones que acogieron, en sus magníficos espacios en Madrid, las sesiones fotográficas y la realización de las entrevistas. Gracias al Consejo Superior de Deportes por las instalaciones deportivas en la Ciudad Universitaria de Madrid, al Real Madrid por el Estadio Santiago Bernabéu, a la Federación Española de Fútbol y su Ciudad del Fútbol de Las Rozas y al Circuito del Jarama.

Y, finalmente, nuestro agradecimiento a todo el equipo de Plataforma Editorial por su apoyo, esfuerzo, profesionalidad y buen hacer.

Edición exclusiva no venal:  
Septiembre de 2014

© Fundación Sanitas, 2014  
Fotografías de María Primo de Rivera  
Texto de Vicente García

La Fundación Sanitas es la propietaria  
y responsable de los contenidos de esta Obra.

Plataforma Editorial  
c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª - 08021 Barcelona  
Tel.: (+34) 93 494 79 99 - Fax: (+34) 93 419 23 14  
[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)  
[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

Depósito legal: B. 20.811-2014  
*Printed in Spain* - Impreso en España

Diseño y maquetación de la obra:  
Grafime  
[www.grafime.com](http://www.grafime.com)

El papel que se ha utilizado para imprimir este libro proviene  
de explotaciones forestales controladas, donde se respetan  
los valores ecológicos, sociales y el desarrollo sostenible del bosque.

Impresión:  
Litografía Rosés  
Gavà (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas,  
sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas  
en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento,  
comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares  
de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir  
algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).







Cinco años después del nacimiento de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo, la Fundación Sanitas ha querido plasmar los progresos conseguidos para que los niños con discapacidad puedan acceder a través de la práctica conjunta del deporte a la educación física y mejorar su salud y calidad de vida.

A través de imágenes y texto, este libro pretende reflejar los avances en los diez puntos del Manifiesto por el Deporte Inclusivo, con los testimonios de sus protagonistas y de sus vivencias con el deporte inclusivo. Conversaciones entre algunos de los embajadores de la Alianza Estratégica por el Deporte Inclusivo — Fundación Sanitas como Vicente del Bosque, Emilio Butragueño, Mercedes Coghén, Jesús Álvarez, Teresa Perales, Enhamed Enhamed o Albert Llovera, altamente comprometidos con el deporte inclusivo y que, gracias a su trascendencia mediática, consiguen concienciar a la sociedad de la importancia de esta causa; deportistas como Alberto Ávila, que viven y se mueven cada día en la realidad del deporte inclusivo; educadoras y entrenadoras como María José López o Sonia Castellanos, cuya aportación a esta causa en el campo de la formación es fundamental; Teresa Silva, fundadora y directora general de la Fundación También, que persigue la integración social de las personas con discapacidad a través de la práctica de todo tipo de deportes; y el director del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), Javier Pérez.

**FUNDACIÓN  
SANITAS**

