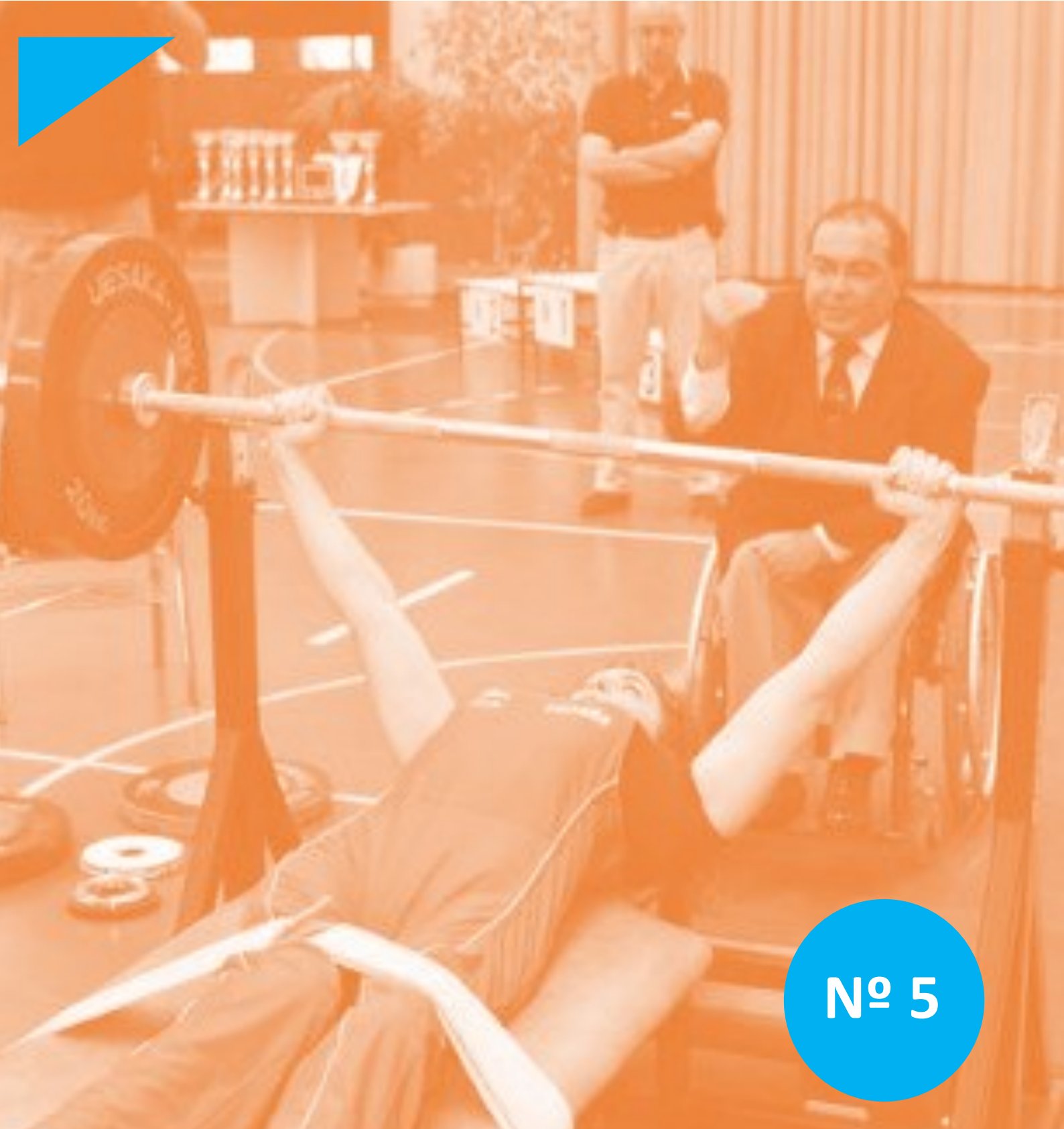




Nº 5

boletín electrónico

¡¡ PASIÓN POR EL DEPORTE !!

Federación Española de Deportes
de Personas con Discapacidad Física



Enero 2016

POR JOSÉ ALBERTO ÁLVAREZ

Presidente FEDDF

EDITORIAL

Si algo es seguro, es que el fútbol a nadie deja indiferente. Que es el deporte rey y que mueve pasiones es otra realidad, también indiscutible. Por esto, creemos que, de una u otra forma, el fútbol forma parte de nuestras vidas, bien por ser seguidores o socios de algún club, por consumir los partidos retransmitidos por televisión, por ser la disculpa para una tertulia con amigos o familiares o incluso por no encontrar la forma de librarse de él. Somos muchos los que al inicio de una temporada futbolística, deseamos lo mejor para nuestros colores y por el rabillo del ojo, alguna dulce penalidad a los del rival.

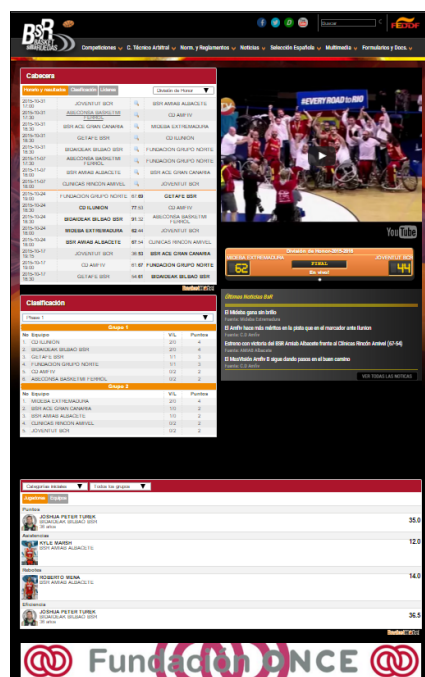
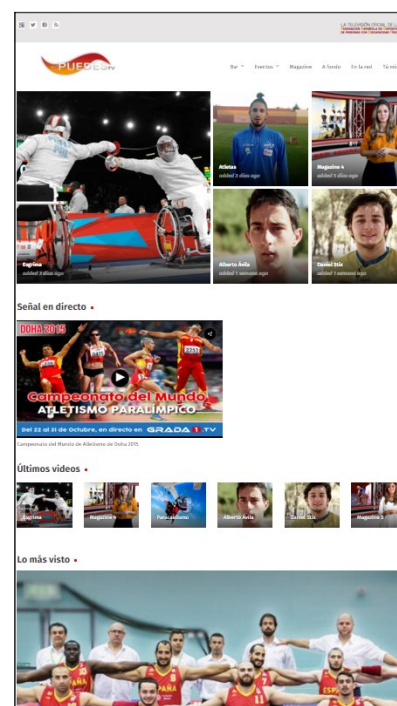
Todo esto viene a cuento porque pocos días antes de cerrar el pasado 2015, el Consejo Superior de Deportes y la Liga de Fútbol Profesional, firmaron un acuerdo por el cual La Liga, cedería un 1% de los beneficios derivados de la venta centralizada de los derechos televisivos del fútbol al resto de modalidades deportivas, vía sus correspondientes Federaciones Españolas.

Una noticia inicial que se ha plasmado posteriormente en acuerdos bilaterales entre cada Federación y La Liga, que permite el dotarnos de unos recursos extra para afrontar nuevos proyectos y salvar los problemas habituales de liquidez que nuestras entidades tienen por el retraso en el ingreso de las ayudas públicas.

Ahora, y gracias a este acuerdo, el fútbol nos devuelve parte de esa implicación que tenemos con él en el día a día, en forma de ayuda económica al resto de modalidades deportivas. Las cuantías aportadas irán de forma proporcional a la actividad y programas que cada una desarrolle. Sin duda, este va a ser un

nuevo aliciente para sentirnos más identificados, institucionalmente, con La Liga y todo lo que representa.

La imagen de La Liga ya está presente en distintos soportes de nuestra Federación, pero estamos convencidos que este empujón, va a impulsar el comienzo de una mayor vinculación entre nuestras entidades, con el desarrollo de programas conjuntos y con la idea, siempre presente, de potenciar el deporte y la actividad física adaptada entre el colectivo de personas con discapacidad física que representamos.





POR EDGAR FERNÁNDEZ

Coordinador Nac. Hockey. s.r.e.

Hoy nos asomamos a un deporte que está surgiendo con fuerza en el panorama del deporte español y que desde la creación de su primer equipo, allá por el año 1995, se ha ido fortaleciendo con la fundación de nuevos equipos y culminando con la participación del equipo nacional, por primera vez en la historia, en el Campeonato de Europa de la modalidad que se celebrará en Alcobendas del 10 al

deportistas aquejados de parálisis cerebral o daño cerebral adquirido.

Este deporte se gestiona internacionalmente desde la ICEWH (IWAS COMMITTEE ELECTRIC WHEELCHAIR HOCKEY) siendo la Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Física (FEDDF), aunque en consenso con la Federación Española de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral o Daño Cerebral Adquirido (FEDPC), la federación responsable de organizar este deporte a nivel estatal.

Actualmente en España contamos con un total de 7 equipos. En Valencia, la UD Levante Masclets; en Madrid, el CP Alcobendas y CP Maguerit; y en Cataluña, el CE Dracs Guttman, Comkedem, San Rafael y

ADB Barberá. Los deportistas de estos equipos disputan el Campeonato de España de Clubes y el Campeonato de España por Comunidades Autónomas, además de las posibles competiciones autonómicas. Aparte, aquellos privilegiados que conforman la Selección Española y compiten a nivel internacional aunque solo se ha participado en un evento de este estilo: el Qualification Tournament de Barberá 2011 y, próximamente, el Campeonato de Europa de Alcobendas 2016.

El material a emplear por los jugadores en este deporte son la silla de ruedas eléctrica, el stick manual y el T-stick.

La silla de ruedas eléctrica deben permitir el paso, sin obstaculizar más allá de lo lógico (ruedas), de la pelota de juego. No pueden tener salientes ni partes que puedan dañar al resto de jugadores y su relación velocidad/estabilidad debe ser tal que permita realizar las maniobras del juego sin peligro para el jugador o los demás participantes en el juego. La silla puede alcanzar una velocidad máxima de 15 km/h, lo que convierte el juego en un espectáculo de gran vistosidad. Normalmente los jugadores usan sillas de ruedas eléctricas convencionales, aunque existen sillas diseñadas especialmente para este deporte.

El stick manual, más ligeros que los convencionales (plástico), es el usado por aquellos jugadores que tiene mayor movilidad en el tren superior o que sea capaz de sostener el stick y arrastrar la pelota e impulsarla con la ayuda del impulso de la silla eléctrica. Pueden ser fijados al brazo/mano del jugador en el caso de insuficiente fuerza o habilidad. Nunca se podrá enganchar un stick de mano a la silla eléctrica.

El T-Stick es un sticks especial fijado a la silla que permiten a los deportistas, generalmente con un perfil de



17 de Julio de este año. Para ello, nuestra selección nacional ha preparado su primera puesta a punto es este pasado mes de Diciembre.

El Hockey en Silla de Ruedas Eléctrica, recientemente rebautizado a nivel internacional como Powerchair Hockey, es un deporte pensado para personas con un importante grado de discapacidad, teniendo cabida dentro de él tanto las personas con discapacidad física como los

afectación importante, impactar o conducir la pelota de juego gracias a la acción de su joystick. Estos jugadores tienen poca o nula movilidad de manos, o son jugadores con movilidad pero con problemas a la hora de ejercer el pinzamiento necesario para poder agarrar un stick manual. Los jugadores que usan este tipo de stick se convierten en jugadores clave para su equipo ya que el reglamento exige que haya como mínimo dos jugadores de cada equipo en el campo con T-stick, siendo uno de ellos el portero. Puede haber más de dos jugadores al mismo tiempo con T-stick jugando en un equipo, pero ningún caso podrá haber menos de dos. Y el portero obligatoriamente deberá llevar siempre T-stick.

Como en todo deporte adaptado existe una “clasificación funcional” en la que se encuadran los jugadores, en nuestro caso dos grandes bloques conforman las clases deportivas: los jugadores con T-Stick (puntuación 1) y los jugadores con stick manual (puntuaciones 2, 3 ó 4).

Los jugadores de valoración “1” son deportistas que solamente pueden jugar con un T-stick de pie. La valoración “2” para jugadores con stick de mano con limitaciones grandes; la “3”, para jugadores con stick de mano con limitaciones medias y la “4” para jugadores con stick de mano con limitaciones pequeñas o nulas. La suma de los cinco jugadores, que están en el campo, de un equipo no puede superar 11 puntos. Los entrenadores deben ajustar sus alineaciones para evitar superar estos 11 puntos, ya que en caso contrario, sería penado por el reglamento con la expulsión del

jugador que entra en el campo en sustitución de otro superando, con su puntuación de juego o clasificación funcional, el límite de 11 puntos posibles.

El campo de juego es un campo de 14/16 metros de ancho por 24/26 metros de largo, con dos porterías de 240 cm de largo, por 20 cm de alto y 40 cm de profundidad, situadas de igual manera que las de hockey permitiendo el paso de los jugadores por su parte trasera y cuyo perímetro está delimitado por



una valla de 20 cm de altura que impide la salida de la pelota del campo de juego. Las esquinas del campo de juego serán redondeadas para así permitir la circulación de la pelota de juego.

Esta pelota de juego es la misma que la usada en la modalidad de floorbal. Se trata de una pelota de plástico hueca con agujeros que dejan pasar el aire y le confieren menor peso y con unas



determinadas características: 23 gramos de peso, 72 mm de diámetro y con 26 agujeros de un diámetro de 10 mm. Su color será adecuado para el contraste con el color de la pista de juego.

En cuanto al tiempo de los partidos, constan de dos tiempos de 20 minutos cada uno con un descanso de 10 minutos. El tiempo se para en cada interrupción igual que en los partidos de baloncesto. En caso de empate tras los dos tiempos, hay una prórroga de 10 minutos con gol de oro, es decir, en cuanto un equipo marca un gol en este tiempo se terminaría el partido. Si transcurrida la prórroga continuase el empate, se pasaría a una tanda de penalties.



REFORMA DEL SISTEMA PARA LA VALORACIÓN DE LOS DAÑOS Y PERJUICIOS CAUSADOS A LAS PERSONAS EN ACCIDENTES DE CIRCULACIÓN

POR FRANCISCO BARTOLL

Secretario General FEDDF

El 23 de septiembre se publicó en el Boletín Oficial del Estado (BOE) la **Ley 35/2015, de 22 de septiembre**, de reforma del sistema para la valoración de los daños y perjuicios causados a las personas en accidentes de circulación, conocido como baremo de indemnizaciones por accidentes de tráfico y que ha entrado en vigor el pasado día 1 de enero de 2016. (BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO Núm. 228 miércoles 23 de septiembre de 2015 Sec. I. Pág. 84489).

Se trata de una norma que introduce un conjunto de modificaciones en el Texto Refundido de la Ley sobre responsabilidad civil y seguro en la circulación de vehículos a motor, aprobado por el Real Decreto Legislativo 8/2004, de 29 de octubre.

El boletín de “Noticias Jurídicas” de 23 de septiembre destaca en cinco apartados el contenido esencial de ésta modificación legal:

A/ Aumento de la protección de las víctimas

“En términos generales, la nueva ley permite incrementar la protección a las víctimas de accidentes de circulación mediante la rápida resolución de los conflictos y la garantía de una indemnización

suficiente, lo que, según el Ejecutivo, sitúa a España a la altura de las reformas que en el ámbito comunitario se han emprendido en relación con el seguro del automóvil.

Mejora el tratamiento resarcitorio de los perjudicados por los accidentes de tráfico y establece un sistema indemnizatorio activo, actualizado y adaptado a la realidad.

El sistema también afecta a la sanidad pública porque las aseguradoras indemnizarán a los servicios públicos de salud de las diferentes comunidades autónomas los gastos derivados de

nuevos perjuicios cubiertos como los importes médicos futuros, ciertos gastos de rehabilitación o necesidades de recambio de prótesis de lesionados graves”.

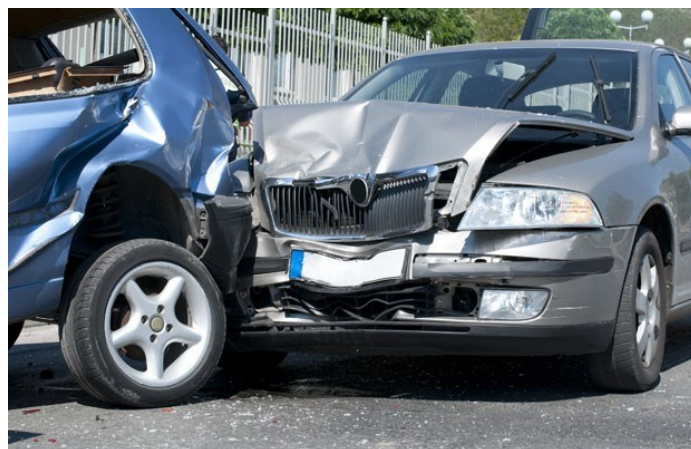
B/ Daños personales

“1. En supuesto de fallecimiento

Se mejora la percepción de las indemnizaciones mediante su individualización, teniendo en cuenta las nuevas estructuras familiares.

Se distingue entre:

- *Perjuicio patrimonial básico* o gastos razonables derivados del fallecimiento, compensados con una



cantidad mínima de 400 euros y

- *Gastos específicos*, que incluyen el traslado del fallecido, repatriación, entierro y funeral.”

2. En supuestos de secuelas o lesiones permanentes

“Se refuerza especialmente la reparación del gran lesionado que quede con discapacidades que requieran de apoyos intensos para su autonomía personal, indemnizando los perjuicios y los daños emergentes relacionados con las diferentes partidas de gastos asistenciales futuros.



Se revisa, además, el baremo médico de secuelas para adaptarlo al estado actual de la ciencia.”

3. En supuesto de lesiones temporales

Se distingue entre:

- *Gastos de asistencia sanitaria* y

- *Otros gastos diversos resarcibles*, que son todos aquellos necesarios y razonables que genere la lesión en el desarrollo ordinario de la vida diaria, como por ejemplo, el incremento de costes de movilidad del lesionado, los desplazamientos de familiares para atenderle, gastos para atender a los familiares menores o especialmente vulnerables de los que se ocupaba el lesionado, etc.

C/ Daños patrimoniales

“La nueva norma clarifica y regula con detalle las medidas de resarcimiento en concepto de gastos.

1. Lucro cesante (pérdida de ganancia por parte de la víctima)

La norma contempla los ingresos netos de la víctima y también valora el trabajo no remunerado como las tareas del hogar o la pérdida de capacidad de trabajo futura de menores y estudiantes.

Además, se introduce un coeficiente específico para cada perjudicado que combina factores diversos como la duración del perjuicio, el riesgo de fallecimiento del perjudicado y la deducción de las pensiones públicas, entre otros.

2. Perjuicios extrapatrimoniales o morales

Se incluye como novedad en este apartado la reestructuración del perjuicio personal básico en las indemnizaciones por causa de muerte y de su relación con los perjuicios particulares que ahora se amplían.

La nueva norma clasifica los perjudicados en accidentes de tráfico en cinco categorías autónomas: cónyuge, ascendientes, descendientes, hermanos y allegados. Considera que estos sufren siempre un perjuicio resarcible y de la misma cuantía con independencia de que concurran o no con otras categorías de perjudicados”.

D/ Incremento de las indemnizaciones

“Respecto a la media del periodo 2005 a 2011, según los daños causados en cada accidente de circulación, las indemnizaciones correspondientes se modifican de la siguiente manera:

- Indemnizaciones por muerte: se incrementan un 50% de media
- Indemnizaciones por secuelas: se incrementan un 35% de media
- Indemnizaciones por lesiones: se incrementan un 12,8% de media



El criterio de actualización anual del sistema indemnizatorio se establece en relación al índice de revalorización de las pensiones previsto en la Ley de Presupuestos Generales del Estado por ser el que más se aproxima a sus principios y características.”

E/ Otras mejoras del sistema

“Para garantizar la rápida resolución de los conflictos y la suficiencia de las indemnizaciones ofrecidas por el asegurador, se le impone a éste la obligación de observar una conducta diligente en la cuantificación del daño en la **oferta motivada** que debe presentar a los perjudicados y en la liquidación de la indemnización.

En caso de disconformidad con la oferta motivada, las partes podrán intentar resolver de común acuerdo la controversia mediante el **procedimiento de mediación**.

Asimismo, se facilita el **intercambio transfronterizo de información sobre infracciones de tráfico en materia de seguridad vial** (ver más abajo, en este documento, el apartado Modificaciones normativas).

Por último, la ley establece la creación de una **Comisión de Seguimiento del Sistema de Valoración** de la que formarán parte también las asociaciones de víctimas y las entidades aseguradoras con el objeto de analizar su puesta en marcha, sus repercusiones jurídicas y económicas y el sistema de actualización, pudiendo hacer sugerencias y promover modificaciones al mismo para la mejora del sistema”.

En general, la indemnización por accidente de tráfico en coche, motocicleta o bien por atropello es la compensación económica que recibiremos en caso de que hayamos sufrido daños y perjuicios tras un siniestro. Cuando reclamamos una indemnización por accidente podemos hacerlo por las lesiones físicas y psíquicas, así como por los daños materiales. Para ello debe existir una buena documentación médica que recoja los síntomas y lesiones que provoque el accidente, así como el tratamiento realizado y las posibles secuelas que queden tras el mismo. Esto es especialmente importante para aquellos casos donde hay recaídas o surgen nuevos dolores después del tratamiento.

Desde el punto de vista del colectivo de personas con discapacidad conviene acentuar el cambio del baremo de las indemnizaciones por lesiones permanentes que se incrementan considerablemente. Ello es fruto de la negociación, durante años, de las asociaciones de víctimas de accidentes de tráfico y de las aseguradoras. Y, finalmente, conviene destacar el artículo 69, de dicho texto, titulado: “Perjuicio particular por discapacidad física, intelectual o sensorial del perjudicado” y que se reproduce a continuación:

Artículo 69. Perjuicio particular por discapacidad física, intelectual o sensorial del perjudicado.

El resarcimiento del perjuicio particular por discapacidad física, intelectual o sensorial, previa al accidente o a resultados del mismo, tiene por objeto compensar la alteración perceptible que el fallecimiento de la víctima provoca en la vida del perjudicado.

Para que este perjuicio sea resarcible se requiere como mínimo un grado de discapacidad del treinta y tres por ciento, que se acredita mediante resolución administrativa o cualquier otro medio de prueba admitido en Derecho.

Este perjuicio se resarcirá mediante un incremento de la indemnización básica que le corresponda, que oscilará entre el veinticinco y el setenta y cinco por ciento, en atención al grado de discapacidad, la intensidad de la alteración y la edad del perjudicado.

Se trata sin duda de un avance más, fruto de la persistencia de asociaciones y personas afectadas, en la eliminación de elementos de discriminación de las personas con discapacidad.



POR ANTONIO CORBALÁN

Arquitecto

LA ACCESIBILIDAD ES UNIVERSAL

Cuando se habla de Accesibilidad Universal, no se hace sólo pensando que la accesibilidad deba estar en todas las cosas, sino más bien, que la accesibilidad debe responder a todas las personas.

El cambio en el punto de vista no es despreciable, si además tenemos en cuenta que, enlazando con un falso mito que contaba en el artículo anterior, la accesibilidad mal entendida es una accesibilidad que sólo se orienta a las personas con diversidad funcional.

Lo que se construye actualmente atiende a un criterio estadístico, donde impera "lo normal" entendido como "lo más numeroso" en términos demográficos. De ahí se definen los anchos de puerta, pasillos, alturas de

viviendas, escaleras, calles, aceras y un largo etcétera. Entendida así, la práctica actual sería como si tuviéramos una fábrica de zapatos y a la hora de planificar la producción de esos zapatos consideráramos la media de talla de la sociedad, por ejemplo un 38. La fábrica sólo haría zapatos de la talla 38 y por tanto, para las personas que no tuvieran esa medida, esos zapatos no podrían ser utilizados, tanto por exceso como por defecto. Las soluciones en accesibilidad que normalmente encontramos en la actualidad serían como unas "tallas especiales" para una minoría y para determinados casos.

Un criterio para aplicar mejor la accesibilidad es considerar que lo que puede utilizar una persona con diversidad funcional, lo

puede utilizar todo el mundo. Considerar lo excepcional como criterio de partida sería un paso necesario para incorporar mejor la accesibilidad. No sería necesario revisar todos los criterios históricamente aceptados, sino más bien proyectar las cosas con la diversidad en mente, guiándote en cada trazado en el papel con ese motivo conductor.

La accesibilidad así entendida solucionaría muchas de las limitaciones impuestas a las personas con diversidad funcional y la disfrutaría toda la sociedad. Pero ¿cómo sería el efecto de la accesibilidad bien entendida para las personas que creen que no la necesitan?

La influencia es muy amplia y quizás sólo pueda dar en este artículo una pequeña pincelada.



Además, no hay nada comparable con la experiencia personal para entender mejor cómo favorece la vida y la actividad de todas las personas un espacio accesible.

Por ejemplo, tenemos motivos de seguridad. Hay estudios que relacionan la falta de accesibilidad en el espacio público con el incremento del riesgo de sufrir un accidente en él. Y es que lo que es accesible, necesariamente es seguro para todos.

Se favorece la diversidad en el uso de los espacios, bienes y servicios, por lo que se incrementan otros factores positivos, como la actividad económica y social en todos los campos imaginables.

Todo es más cómodo, más intuitivo y más flexible.

Pongo como ejemplo final para ilustrar este concepto, la adaptación de la vivienda donde vivimos mi familia y yo.

Al principio era sólo para hacer independiente a mi mujer, usuaria de silla de ruedas debido a una lesión medular. Pasamos de una vivienda no accesible que limitaba su vida en muchos sentidos a otra accesible que mejoró su vida, pero también la mía, porque me liberó de la ayuda que debía prestar en muchas cosas diariamente. Luego vinieron los niños, que fueron dos a la vez.

La vivienda accesible permitió que los dos padres pudiéramos cuidar en igualdad de condiciones a los dos niños. Incluso un carrito doble podía entrar sin problemas por todas partes. Este ahorro de trabajo y obligaciones a diario no se puede tomar a

la ligera, si tenemos en cuenta la influencia del término "diario" en una "obligación" impuesta.

Imaginad la accesibilidad incluida en todas las viviendas, también en todos los negocios abiertos al público o en las calles y plazas de nuestras ciudades.

Las posibilidades que se niegan actualmente por la falta de accesibilidad son infinitas. No permitamos que se sigan escapando ni un segundo más.



ACCESIBILIDAD PARA TODOS

LOS PATRONES RESPIRATORIOS

Y SU INFLUENCIA EN EL DEPORTE ADAPTADO

La respiración es uno de los procesos más olvidados en muchas actividades relacionadas con el deporte, pero no por ello es menos importante. Se puede afirmar que el control y la mejora del proceso respiratorio es fundamental para las personas, tanto en el ámbito de la salud, como en el de la práctica deportiva.

Si tenemos en cuenta que muchas personas afectadas por algún tipo de discapacidad física presentan además algún problema respiratorio asociado, entenderemos la necesidad de abordar este tema con el objetivo de la mejora del rendimiento deportivo.

Por respiración se entiende el proceso por el que entra oxígeno a nuestro organismo y sale dióxido de carbono del mismo. El aire entra en los pulmones donde se produce el intercambio gaseoso entre alvéolos y glóbulos rojos.

La ventilación pulmonar implica la sinergia de los denominados músculos respiratorios en el aumento del volumen torácico. La presión negativa sobre los pulmones facilita que estos se llenen de aire, produciéndose la inspiración. Durante la espiración, estos músculos se relajan volviendo a su posición normal y expulsando el aire, aunque existen diversos mecanismos para forzar dicha salida en caso de necesidad.

Músculos inspiratorios: diafragma, intercostales internos, escalenos, pectoral y trapecio.

Músculos espiratorios: intercostales internos, oblicuo externo e interno del abdomen, transversos y recto anterior del abdomen.



Con el ejercicio físico, el músculo cardíaco también aumenta de tamaño y capacidad, mejorando la eyección de sangre. Cuanto más entrenados estemos, más rápida será esta difusión. Es una de las adaptaciones fisiológicas que produce el entrenamiento en nuestro organismo. Cuando la sangre oxigenada llega al corazón, éste la bombea para que llegue a órganos y músculos activos.

La capacidad pulmonar es innata. Es decir, no se puede incrementar la capacidad de los pulmones, pero si

su eficiencia en la respiración, ejercitando los músculos respiratorios (principalmente el diafragma). Es decir, una persona puede tener mayor capacidad pulmonar que otra, pero ser menos eficiente en la respiración.

Básicamente, existen 2 tipos de respiración: la respiración intercostal o pulmonar, y la diafragmática o abdominal.

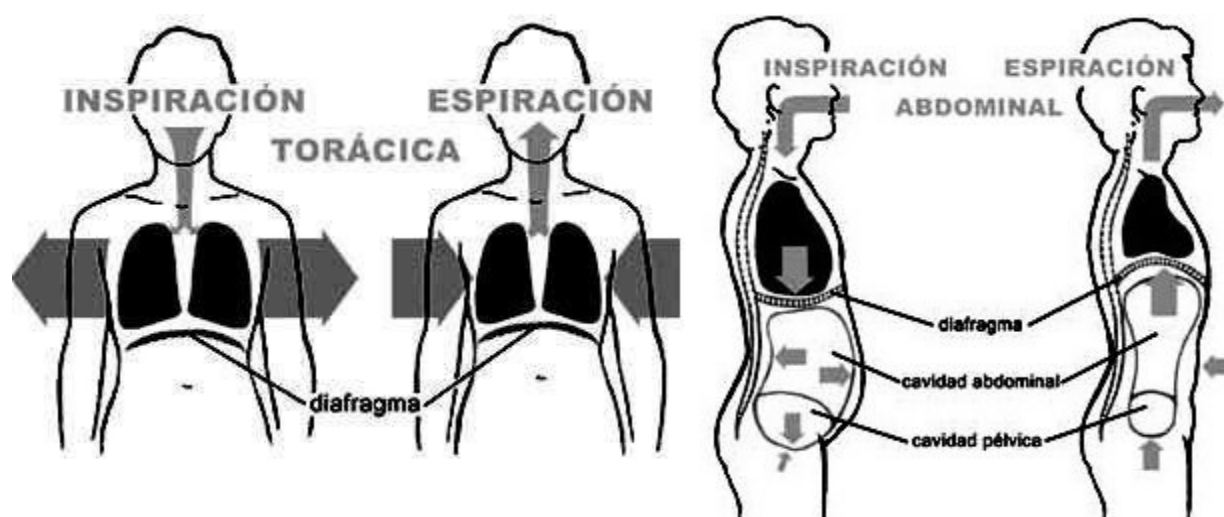
La **respiración intercostal** involucra a los músculos intercostales externos y se identifica por el movimiento del tórax que se mueve hacia arriba (expansión de la caja torácica) y afuera al inspirar, y luego hacia adentro

y abajo al expirar. Este tipo de patrón respiratorio se da con frecuencia en personas con lesión medular, y provoca aumento de tensión en la musculatura accesoria respiratoria relacionada con el cuello (escalenos y trapecio). Esto puede facilitar lesiones en el complejo cervico-escapulo-humeral.

Muchas personas sólo saben respirar usando el pecho, ósea, la parte superior de los pulmones. Haciendo inspiraciones poco profundas que sirven para suministrar el suficiente oxígeno a los pulmones, pero utilizando los músculos equivocados, ya que al no usar el diafragma (encargado de expandir y contraer las costillas) no se permite que los pulmones se llenen de oxígeno. Este patrón respiratorio también puede ser adquirido tras un problema físico por déficit de la función diafragmática.

En la **respiración diafragmática**, el abdomen se hincha al inspirar, llenándose de aire la parte baja de los pulmones. Cuando respiramos así, los pulmones se llenan de aire empujando el diafragma hacia abajo, lo cual hace que el abdomen salga hacia afuera. En la exhalación el abdomen vuelve hacia dentro de una forma natural. Este tipo de patrón respiratorio facilita una mayor oxigenación general de los tejidos, retrasando así la aparición de la fatiga durante la actividad física.

Durante la práctica deportiva, hay que prestar especial atención a cómo se realiza esta función. En actividades cíclicas, continuas y prolongadas propias de deportes de resistencia debe mantenerse una respiración relajada y profunda. No debemos forzar los músculos inspiradores incrementando la frecuencia ya que nos veríamos obligados a abandonar la actividad a los pocos minutos.



En actividades aeróbicas continuas y prolongadas, debe mantenerse una respiración combinada entre intercostal y diafragmática, utilizando la nariz como acceso de aire siempre que sea suficiente y no nos resulte muy complicado, ya que así nos aseguramos de que el aire llega a nuestros pulmones, filtrado, humedecido, y con una temperatura más adecuada.

En actividades anaeróbicas, en general se debe sincronizar la exhalación con la fase concéntrica del movimiento, espirando pasado el punto de máximo esfuerzo de dicha fase, e inspirar al hacer la excéntrica para mantener la tensión abdominal.

Se recomienda mejorar o cambiar el patrón respiratorio a diafragmático cuando no se posea así de forma natural, tanto en reposo como durante el ejercicio, ya que proporciona unos beneficios a los deportistas relacionados con:

- Retraso en la llegada de la fatiga muscular.
- Mejora de la resistencia como capacidad física básica.
- Control de la espasticidad que aparece con la fatiga.

- Prevención de problemas físicos relacionados con el complejo cervico-escapulo-humeral.
- Mejora del peristaltismo y drenaje visceral como consecuencia de la acción del diafragma.
- Mejora del control de la fase de relajación tras la competición.

No obstante, también resulta necesario dominar el patrón de respiración torácica para momentos puntuales o para deportes de carácter anaeróbico.

Para mejorar la eficacia del funcionamiento abdominal en la respiración podemos aportar el siguiente ejercicio muy fácil de realizar: inflar un globo mediante soplos cortos, fuertes y seguidos. Trabajamos la musculatura espiratoria (abdominales, intercostales, diafragma). Es un ejercicio que se recomienda a personas con afecciones pulmonares (bronquitis o asma), y que muchos deportistas de disciplinas aeróbicas realizan. Respecto a las famosas tiras nasales que se empleaban para abrir las aletas de la nariz, y permitir el máximo flujo de entrada de aire, se demostró que no mejoraban el rendimiento de los atletas (Medicine&Science in Sports&Exercise).

Para cambiar o mejorar el patrón respiratorio diafragmático se recomienda una progresión en la que se apliquen los cambios en actividades de bajo impacto físico y elevada atención hacia un control corporal (Yoga, Shiatsu), así como ejercicios en el medio acuático.



NATACIÓN DE COMPETICIÓN PARA NADADORES CON DISCAPACIDAD DE GRUPOS DE EDAD EN ESPAÑA

POR XAVI TORRES

Seleccionador Grupo de Jóvenes Natación FEDDF

Los últimos años han traído serias dificultades para regenerar el equipo paralímpico de natación español. Esta circunstancia no era únicamente un tema que afectase al alto nivel. También se había apreciado una disminución del nivel y participación en las competiciones de carácter nacional y autonómico que, al final, tienen su reflejo en la falta de incorporaciones al equipo absoluto.

Así pues desde las Federaciones Españolas y desde el propio Comité Paralímpico Español se han ampliado y desarrollado una serie de estrategias para intentar paliar esta carencia que se ve claramente reflejada en las medias de edad de los nadadores en los equipos absolutos.

En este sentido hay que hacer una diferenciación importante con los nadadores que sufren lesiones de carácter más severo. En estos casos hay que tener en cuenta que la edad es un factor relativo. Cuando se trata de discapacidades severas congénitas (de nacimiento) el proceso de aprendizaje motor es habitualmente menor y también más lento así que es habitual que alcancen su madurez deportiva a una edad más avanzada que lo que se conoce en el alto nivel deportivo convencional. En el caso de discapacidades severas adquiridas sucede algo similar al tener que asumir un nuevo proceso de readaptación de las nuevas capacidades siendo igualmente la edad un aspecto que debe ser tratado con cierta perspectiva.

En el caso de lesiones medias y, especialmente, leves, las franjas de edad deben ser cada vez más similares a las del deporte convencional en la búsqueda del mejor rendimiento deportivo.

Volviendo a las estrategias de desarrollo y regeneración de deportistas desde las Federaciones Españolas de Deportes de Personas con Discapacidad se ha trabajado de manera diversa en función de las posibilidades, recursos y circunstancias que rodean a cada discapacidad. Recordemos que son 4 federaciones españolas las que gestionan la natación para personas con discapacidad en España: FEDDF (para discapacidades físicas), FEDC (para personas ciegas y con deficiencia visual), FEDPC (para personas con parálisis cerebral) y FEDDI (para personas con discapacidad intelectual). Desde estas entidades podemos hablar de la tecnificación que se lleva a cabo en los siguientes términos:

En el caso de la FEDDF se ha desarrollado un plan compuesto de 3 aspectos: organización de competiciones específicas para edades, concentraciones de tecnificación y asistencia a competiciones con grupos de tecnificación).

Para la FEDC el esfuerzo principal va dirigido a la realización de concentraciones de tecnificación aunque curiosamente con grandes dificultades para localizar a nadadores con esa discapacidad a niveles base. Se han sumado a competición de edades que se creó desde la FEDDF.



En el caso de la FEDPC y la FEDDI no se están desarrollando grandes acciones para estimular este área deportiva de base, en su gran parte debido a cuestiones presupuestarias, dejando en manos de Federaciones Autonómicas y clubes este tema. Al igual que la FEDC también se han integrado en competición de edades impulsada por la FEDDF.

XVI CAMPEONATO DE ESPAÑA FEDDF DE NATACIÓN DE JÓVENES POR CATEGORÍAS DE EDAD - OPEN



Poliesportiu Natzaret (Valencia)

8 de febrero desde las 17.00h

9 de febrero desde las 10.00h

Con el patrocinio y apoyo de



Hasta el momento son 5 nadadores los que han estado en Plan AXA y que han dado el salto al equipo absoluto. En concreto hablamos de María Delgado, Ariadna Edo e Iván Salguero (FEDC) y Nuria Marqués, y Óscar Salguero (FEDDF) todos ellos en edad junior en este 2015. Además y en el caso de Delgado, Edo, Marqués y Óscar Salguero han logrado medalla en el último Mundial Absoluto de Glasgow.

En este pasado verano de 2015 se ha puesto como objetivo principal participar en una competición de carácter internacional con el grupo de nadadores del Plan AXA. La realización por primera vez de los Juegos Paralímpicos Europeos para jóvenes en Croacia era un evento que se ajustaba perfectamente a los objetivos a desarrollar.

La coincidencia de los últimos días del Mundial Absoluto de Glasgow con los Juegos Paralímpicos Europeos para jóvenes hizo que los nadadores mencionados anteriormente no participaran evidentemente en esta competición al estar con el equipo absoluto. Del resto de nadadores del grupo AXA solo hubo 2 bajas: una por lesión (Luis Huerta del CN Fusión) y otra por coincidencia de fechas con el Campeonato de España Alevín en La Coruña (Jacobo Garrido del CN Liceo participó en varias pruebas de su edad y se consideró más positiva su competencia en ese evento).

Es cierto también que de manera común y con el impulso del CSD se creó el Campeonato de España de Natación Adaptada en edad escolar, que se realiza conjuntamente con el Campeonato de España de Natación convencional, aunque este evento no ha tenido gran aceptación a nivel de participación ni de nivel deportivo.

Si pasamos al Comité Paralímpico Español podemos constatar que sus esfuerzos en este sentido están centrados en activar desde 2013 y con el patrocinio de AXA Seguros el "Plan AXA de Promesas Paralímpicas de Natación". Este plan de trabajo se centra en los siguientes puntos:

Patrocinio Campeonato de España AXA de edades (ésta es la competición creada desde la FEDDF y que desde 2015 tiene el apoyo del Comité Paralímpico).

Concentraciones grupo de nadadores del Plan AXA designados por una comisión compuesta por el propio CPE y las Federaciones Españolas.

Asistencia a competiciones nacionales del grupo de nadadores del Plan AXA.

Asistencia a competiciones internacionales del grupo de nadadores del Plan AXA.

En estas actividades del Plan AXA se realizan acciones dirigidas a educar y preparar a jóvenes nadadores con proyección para tratar de dar el salto al equipo absoluto. Se desarrollan aspectos teóricos y prácticos relacionados con el entrenamiento, buenos hábitos, competición, actitudes....

Así pues el grueso del grupo estuvo compuesto por 13 nadadores, 3 entrenadores (más 1 en la concentración) y 1 fisioterapeuta. Se realizó una concentración previa a la competición en el CAR de Sant Cugat durante 5 días para viajar a Varazdin (Croacia) donde se realizaba esta primera edición de los Juegos, en los que había 4 deportes: atletismo, natación, tenis de mesa y boccia.

El formato de competición era reducido con pruebas de 50 y 100 de todos los estilos además de 4x50 libre y 4x50 estilos. Los resultados y medallas se entregaban por clases en un evento que contó con la asistencia de 18 países, que no está nada mal para ser ésta la primera edición y coincidir con el Mundial Absoluto. Hay que tener también en cuenta que muchos de los mejores nadadores jóvenes (como era el caso de España) estaban en el Mundial Absoluto de Natación Paralímpica de Glasgow lo que rebajó la exigencia y nivel deportivo. Aún así los objetivos planteados a los deportistas iban dirigidos a la búsqueda de mejores marcas personales más allá del propio medallero del que suponíamos que íbamos a ser uno de los equipos potentes.

Una de las cuestiones importantes a mejorar de cara al futuro, es la participación de nadadores con discapacidades más severas, en este momento integrados en grupos de tecnificación previos al grupo del Plan AXA.

Programa Deportivo 1^{er} Trimestre 2016

Arranca el año como siempre con un buen número de citas del más alto nivel competitivo y en muchas de ellas con la mirada puesta en obtener las mínimas o los puntos de ranking necesarios para estar presentes en la cita paralímpica de Río.

La natación adaptada tiene dos competiciones con objetivos bien diferenciados. La localidad madrileña de Valdemoro acoge los días 30 y 31 de enero el Campeonato de España AXA de Natación de Jóvenes por categorías de edad, un evento donde las promesas de la natación adaptada de nuestro país, comienzan a sentir la responsabilidad de la competición a la vez que valorar el trabajo que aún queda por hacer para llegar a los éxitos de sus "mayores"; por su parte, Sabadell será sede del Campeonato de España de Natación por Comunidades Autónomas, evento donde la élite de la natación paralímpica buscará acreditar las mínimas necesarias para estar en los inmediatos Juegos Paralímpicos.

La Liga Nacional de Baloncesto en silla de ruedas no para, y en este trimestre perfilará los equipos que lucharán por el título en su División de Honor y aquellos que desean disputar la Final Four de Primera División para el ascenso a la máxima categoría. Además, uno de los eventos más espectaculares del calendario nacional, la Copa de S.M. El Rey tendrá los días 27 y 28 de febrero a Málaga y Vélez-Málaga como ciudades anfitrionas y donde los 8 mejores equipos de la primera fase de la Liga en División de Honor, lucharán por la preciada copa.

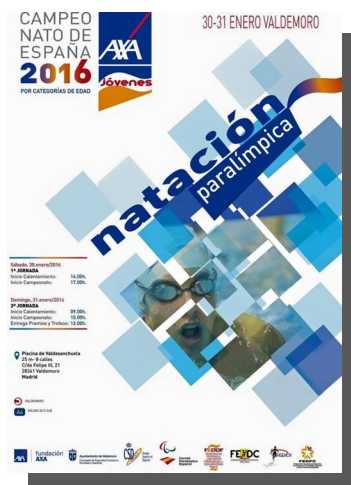
Por las fechas no podía faltar cita con los deportes de invierno y Sierra Nevada verá en sus pistas la disputa del Campeonato de España de Esquí Alpino entre el 16 y el 18 de marzo.

La precisión se dará cita en Valladolid del 12 al 14 de febrero con el Campeonato de España de Tiro Olímpico en sus modalidades de aire comprimido.

A ello debemos unir distintas pruebas puntuables del calendario nacional, como la segunda del Campeonato de España de Esgrima en silla de ruedas en Burgos, la primera de la Copa de España de Esquí en La Molina o el Open de España de Boccia por Comunidades Autónomas en Monzón.

En el plano internacional, una prueba de Copa del Mundo de Powerlifting en Kuala Lumpur y otra puntuable para la Copa del Mundo de Esgrima en Eger, darán opciones de lucirse a nuestros deportistas más destacados de ambas modalidades.

Toda la información de estas pruebas podéis seguirla en nuestras redes sociales y en la tele de la FEDDF, en "Tu Puedes TV".



Y MUCHO MAS



A por la recta final



POR LUIS LEARDY

Director Comunicación y RREE CPE

Pasamos la última curva del cambio de año y encaramos la recta final, la que nos lleva a Río 2016. En ese sprint final todavía hay mucho que hacer, son los meses decisivos para que los deportistas culminen su preparación, consigan su clasificación los que no lo hayan hecho ya y todo quede listo para que ellos puedan dar lo mejor de sí mismos en el momento más importante de sus carreras.

Desde el Comité Paralímpico Español (CPE) afrontamos esta recta final con ilusión y, además, espoleados por el ánimo de haber rebasado una situación bastante difícil en el último tramo del año pasado. El recorte drástico de aportaciones procedentes de los organismos públicos provocó unas reducciones de gasto que a punto estaban de poner en peligro todo el sistema para la correcta preparación del Equipo. Y todo ello pese a que los ingresos por patrocinios se han mantenido en estos cuatro años con respecto al Plan ADOP del ciclo anterior. Nuestras empresas amigas siguen confiando, y mucho, en los deportistas paralímpicos.

Con el objetivo de intentar enderezar la situación, el CPE puso en marcha una intensa iniciativa para la captación de nuevos patrocinadores, con aportaciones menores y adoptando la categoría de “colaborador paralímpico”. Esta campaña de captación está dando su fruto y son varias las empresas que han decidido sumarse a nuestra familia paralímpica.

A ello se han unido varias noticias importantes. La primera, que finalmente el Equipo Paralímpico Español vestirá una indumentaria oficial distinta de la del Equipo Olímpico Español, al no haberse alcanzado un acuerdo satisfactorio con la empresa proveedora de la



expedición olímpica. Esta circunstancia, en principio negativa, nos ha abierto una nueva oportunidad, como es habernos encontrado con una empresa decidida a apostar por los deportistas paralímpicos: Luanvi. La

firma valenciana patrocina a la delegación paralímpica, resultando la equipación a coste cero y con una calidad de primer orden.



Otra destacada noticia llegó con el acuerdo para garantizar una buena cobertura de televisión a través de TVE sin que ello supusiera un coste para el CPE, como venía sucediendo en anteriores ediciones de los Juegos. La fórmula que se ha buscado, con la intermediación del Consejo Superior de Deportes, es que dicha cobertura la pueda sufragar un fondo de solidaridad que la Liga de Fútbol Profesional tiene con otros deportes no tan agraciados como ellos. Solucionado el tema de la financiación, resta que TVE apueste decididamente por los Juegos Paralímpicos y ofrezca unos contenidos de calidad, unos horarios atractivos y una promoción del producto como la que todos pensamos que merece.

También reseñable es el acuerdo alcanzado con Iberia para patrocinar el viaje de la expedición paralímpica española a Río, con el ahorro que ello también supone.

Estos tres logros, más la reciente incorporación al Plan ADOP de destacadas firmas como Decathlon o El Pozo Alimentación, además de un puñado de los “colaboradores paralímpicos” antes citados, han permitido adoptar una medida que hace mucho tiempo que venimos reclamando desde el movimiento: aumentar los premios que reciben los deportistas por cada medalla que consiguen en los Juegos Paralímpicos.

Parece que el temporal pasa, la situación se aclara y podemos encarar el tramo final a los Juegos con mayor seguridad y eficacia, permitiendo que los deportistas se centren en lo que se tienen que centrar: lograr el mayor rendimiento posible, superarse a sí mismos y, con ello, conseguir el éxito en Río 2016.



DEPORTE INCLUSIVO EN LA ESCUELA: PROGRAMA PARA PROMOVER LA INCLUSIÓN DEL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA

Carmen Ocete, Javier Pérez-Tejero, Javier Coterón & Javier Sampedro

Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI). Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte- INEF. Universidad Politécnica de Madrid

Las múltiples manifestaciones desde el ámbito de la Actividad Física Adaptada (AFA) en cuanto a los beneficios de la práctica deportiva inclusiva incita a profundizar sobre su influencia en contextos educativos. El interés demostrado por instituciones tanto de índole pública (instituciones educativas) como privada (federaciones del deporte adaptado como la FEDDF) desde una perspectiva educativa, de fomento de la salud y de difusión del conocimiento de las modalidades deportivas adaptadas (VVAA, 2012) y paralímpicas, sumado al apoyo ofrecido por parte de la Universidad, ha propiciado un contexto muy favorable para el desarrollo de acciones específicas en la inclusión social de las personas con discapacidad a través del deporte.

Es por ello que surge la necesidad de crear un proyecto común donde que aúne distintas perspectivas e inquietudes manifiestas no solo por las instituciones ya mencionadas, sino también por las entidades implicadas directamente en el deporte para personas con discapacidad. De esta manera, desde el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), creado en 2009 entre la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) y la Fundación Sanitas, se pretende analizar y difundir estos beneficios a través de la sensibilización y concienciación de todos los agentes intervinientes, lo que nos permite arrojar evidencias científicas desde donde sustentar las intervenciones futuras. Por este motivo, una de las líneas de trabajo propuestas por el CEDI es concienciar y sensibilizar desde el ámbito educativo a los alumnos sin discapacidad y a sus profesores, posicionándose como uno de los ejes centrales de sus acciones, y utilizando la investigación para contrastar y demostrar sus beneficios y pertinencia.

A pesar de que el enfoque de la escuela inclusiva parece ser el adecuado, la realidad educativa a veces dista mucho. La complejidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje se ve incrementada por el desconocimiento acerca de la discapacidad. El hecho de disponer de este enfoque



que apoyado legislativamente en base a la inclusión de alumnos con discapacidad, no asegura actitudes positivas hacia la inclusión por parte de los agentes implicados. A este hecho hay que sumarle otros factores condicionantes de la inclusión, como puede ser la falta de formación específica del profesorado, la ausencia de una transferencia real de las propuestas a la práctica diaria de Educación Física (EF) o las barreras y facilitadores de los procesos de inclusión, entre otros.

La EF se muestra, a priori, como un área idónea para trabajar intervenciones educativas para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad. Sin embargo, poco se conoce sobre el potencial que presentan los deportes adaptados y paralímpicos como contenido para fomentar la sensibilización y concienciación del alumnado sin discapacidad, especialmente en situaciones inclusivas de práctica (Ocete, Pérez y Coterón, 2015). Por otro lado, la actitud del docente y su formación se presentan como claves en

este contexto, ya que es quien en última instancia selecciona los contenidos a trabajar. Entendemos que en EF disponemos de una ocasión única en el currículum para fomentar la participación activa y efectiva del alumno con discapacidad en clase (especialmente a nivel de desarrollo de la competencia motriz, entre otras), si bien esto depende de factores relacionados con los dos agentes anteriores. Este trabajo de investigación pretende arrojar luz a los interrogantes que condicionan y limitan este contexto, desde una perspectiva multidisciplinar, con distintas metodologías, sobre los tres agentes indicados.

La falta de consenso en la literatura en cuanto a las características y tipo de intervenciones eficaces para facilitar esta sensibilización del alumnado, unido a que es un ámbito relativamente reciente como tema de investigación, nos ha impulsado a trabajar en esta línea. El primer objetivo de este trabajo de investigación fue diseñar e implementar un programa de sensibilización y concienciación hacia la discapacidad basado en los deportes adaptados en el área de Educación Física para alumnos de secundaria y bachillerato. Inicialmente, se realizó una búsqueda bibliográfica tanto a nivel nacional como internacional, con el fin de definir las características principales que aporta la literatura científica en este aspecto. Apoyándonos por un lado, en el programa educativo Paralympic School Day (desarrollado a principios de la década pasada por el Comité Paralímpico Internacional) y por otro, en la citada revisión, desarrollamos un planteamiento inicial de estructura y fases. Dicho proyecto, fue presentado al Comité Paralímpico Español y a las federaciones deportivas españolas para personas con discapacidad (entre ellas la FEDDF), con la

finalidad de recabar su apoyo institucional en forma de aval y recursos no solo a nivel económico sino también como apoyo logístico y de difusión. Tras su aprobación y gracias también al apoyo de la UPM, la Fundación Sanitas y Liberty Seguros, se procedió a diseñar el programa.

Los materiales didácticos fueron desarrollados por expertos en de EF y AFA tanto del ámbito educativo (profesores de educación secundaria y profesorado universitario) como del deportivo a nivel nacional, dando lugar a la publicación en forma de unidades didácticas (Pérez, Barba, García-Abadía, Ocete y Coterón, 2013). A su vez, se comenzó a difundir entre el profesorado de los centros con el fin de detectar su interés en participar durante el curso académico (2012-2013) en el programa “Deporte Inclusivo en la Escuela (DIE)”. El programa está fundamentado en la Teoría del Contacto (Allport, 1954) y basado en los deportes adaptados y paralímpicos, planteado con una metodología inclusiva, seleccionando la información, la simulación y el contacto directo como estrategias para el fomento de la sensibilización y concienciación hacia la inclusión. Actualmente y tras cuatro cursos, el DIE ha sido llevado a cabo en la Comunidad de Madrid, Cataluña, Navarra, Andalucía y Castilla La Mancha, participando más de 15000 alumnos de secundaria y bachillerato y más de 100 profesores de Educación Física lo han insertado en su programación didáctica y llevado a cabo en sus clases.

En su primera edición en el curso 2012/2013, la implementación del programa fue llevada a cabo en 13 centros educativos de la Comunidad de Madrid (incluyendo 5 de atención preferente de discapacidad física y 1 de auditiva), llevando a cabo acciones concretas como la adecuación de la propuesta didáctica en la planificación anual del profesor, el préstamo de material, o la ponencia del deportista paralímpico entre otras (Ocete, Pérez y Coterón, 2015). Para la consecución del objetivo 2 de este trabajo (analizar el efecto del programa en los distintos agentes implicados en el mismo, alumnos sin discapacidad), profesorado de EF y alumnos con discapacidad, se calendarizó la toma de datos y la administración de las diferentes herramientas metodológicas para antes (pretest) como después de la intervención (postest).

En el caso de los alumnos sin discapacidad (N= 1068), se analizó el efecto de la intervención sobre la actitud hacia la inclusión, utilizando el cuestionario “Children Attitude Integrated Physical Education-Revised” (CAIPE-R; Block, 1995) de carácter cuantitativo tras su validación y adaptación al contexto español. Los resultados mostraron cambios significativos positivos en la actitud el grupo que mantuvo un contacto no estructurado con alumnos con discapacidad. En esta muestra también se midió la actitud hacia el juego cooperativo con compañeros con discapacidad en clases de EF usando el cuestionario “*Children's Beliefs Toward Cooperative Playing With Peers With Disabilities in Physical Education*” (CBIPPD-MPE; Obrusnikova, Block, y Dillon, 2010). El desarrollo de un sistema de categorías fundamentado en la Teoría del Comportamiento Planificado (Azjen, 1991) sirvió como base para el análisis de las creencias del alumnado sin discapacidad. Tras la intervención, las creencias conductuales emergentes se mantuvieron, excepto en el caso de los factores identificados como obstáculos de la inclusión. En el caso de las creencias normativas también se mantuvieron tras la intervención y respecto a las creencias de control, los alumnos identificaron al profesor como principal agente facilitador de la inclusión.

En el caso de los profesores de EF participantes en el programa (N=18), se analizó el efecto del programa en su actitud hacia la inclusión de alumnos con discapacidad en EF con el cuestionario “*Attitud toward inclusion of individual with physical disabilities in Physical Education*” (ATISDPE-R; Kudláček, Válková, Sherrill, Myers, y French, 2002). Los resultados mostraron que no se produjeron diferencias significativas tras la intervención en la actitud general, encontrando algunas diferencias en determinados ítems relacionados con los beneficios de la inclusión en los alumnos sin discapacidad relacionados con los docentes con experiencia previa con discapacidad y en EF antes de la intervención.

La otra dimensión analizada fue el efecto de la intervención en la autoeficacia del profesor en la enseñanza de la EF en condiciones inclusivas, habiendo utilizado el cuestionario “*Self-efficacy in teaching PE under inclusive conditions*” (SEIPE; Hutzler, Zach, y Gafni, 2005). Los resultados en este caso muestran diferencias significativas positivas en cuestiones relacionadas como sentirse capaces de mejorar las condiciones óptimas de enseñanza con alumnos con discapacidad física como movilidad reducida severa y amputación y



discapacidad visual tanto en situaciones deportivas, como juegos o actividades fuera del centro educativo a favor de los docentes. En cuanto al género, los hombres obtuvieron valores superiores a las mujeres en relación a sentirse más capaces de incluir a alumnos con discapacidad física tanto en juegos durante el recreo como en la enseñanza de técnica deportiva. Los profesores con menos de 10 años de docencia mostraron valores más positivos en cuanto a sentirse capaces de incluir a un alumno con discapacidad física en deportes durante su tiempo libre.

El análisis del diario del profesor muestra por un lado, las tendencias emergentes como principales elementos facilitadores u obstaculizadores de la inclusión en EF, identificando al propio alumno sin discapacidad, el propio profesor, los contenidos, los materiales y la organización. Por otro lado, el análisis de los contenidos propuestos en el programa.

En el caso de los alumnos con discapacidad (N=22), se analizó el impacto del programa de intervención en el autoconcepto, con el cuestionario "Autoconcepto forma 5" (AF5; García y Musitu, 2001). Se encontraron diferencias significativas a favor de las mujeres antes de la intervención en la dimensión familiar, mientras que los hombres obtuvieron valores más altos en las dimensiones social y físico. En cuanto a la edad, se encontraron diferencias significativas antes de la intervención, con valores superiores en los alumnos más jóvenes (12-14 años) en la dimensión físico, mientras que los alumnos mayores (15-17 años) mostraron valores más altos en la dimensión social del cuestionario. Respeto al tipo de discapacidad, los alumnos con discapacidad motórica mostraron mejores valores que los que tienen discapacidad auditiva para la dimensión físico antes de la intervención. En cuanto al autoconcepto general, las diferencias significativas positivas se producen en la dimensión académica.

En cuanto al efecto del programa en la autoestima de los alumnos con discapacidad, se utilizó la Escala de "Autoestima de Rosenberg" (Rosenberg, 1989), no obteniendo diferencias significativas en cuanto al género. Apareciendo diferencias significativas antes de la intervención en el caso de la variable edad en los alumnos más jóvenes, en cuanto a que desearían valorarse más, y en los alumnos con discapacidad auditiva en que no se sienten muy orgullosos de ellos mismos. Se produce una mejora en la autoestima general en cuanto a que se sienten menos inútiles tras la intervención. En relación al objetivo 3 de este trabajo, tras el análisis de los resultados y haber discutido los mismos con los autores de referencia, emergió la propuesta de orientaciones tanto para el programa de intervención en EF para la sensibilización y concienciación del alumnado hacia la inclusión como de cara a la formación específica del profesorado, como clave en este tipo de intervenciones.

Creemos que el programa "Deporte Inclusivo Escuela" se convierte en un elemento transformador de la realidad, ya que responde a las necesidades detectadas a la luz de esta investigación y que vienen a dar respuesta a los distintos agentes implicados en su desarrollo. Por un lado, atiende la demanda del ámbito educativo en cuanto a las necesidades de formación del profesorado, sensibilización y concienciación del alumnado sin discapacidad, además de facilitar oportunidades de participación activa al alumno con discapacidad en las sesiones de EF. Por otro lado, satisface la demanda por parte de las instituciones deportivas del ámbito de la discapacidad (como la FEDDF) en cuanto a la promoción y difusión de los deportes adaptados y paralímpicos. Por último, desde el ámbito universitario, se muestra como un recurso en la formación del alumnado del grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, por su participación directa con la discapacidad. Por estos motivos, este trabajo se muestra como un punto de partida adecuado para seguir avanzando en la investigación en este área.

Este es un extracto de la tesis doctoral "Deporte inclusivo en la escuela: diseño y análisis de un programa de intervención para promover la inclusión del alumnado con discapacidad en educación física", presentada el pasado 21 de enero de 2016 por Carmen Ocete Calvo en el INEF (UPM) y dirigida por los doctores Javier Pérez-Tejero y Javier Coterón López, obteniendo una calificación de sobresaliente (con opción a cum laude).

Bibliografía

- Block, M. (1995). Development and validation of the Children's Attitudes Toward Integrated Physical Education -- Revised (CAIPE-R) inventory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(1), 60-77.
- García, F., y Musitu, G. (Eds.). (2001). *AF5: Autoconcepto Forma 5* (3 ed. Vol. 265). Madrid: Tea.
- Hutzler, Y., Zach, S., y Gafni, O. (2005). Physical education students' attitudes and self-efficacy towards the participation of children with special needs in regular classes. *European Journal of Special Needs Education*, 20(3), 309-327.
- Kudláček, M., Váňková, H., Sherrill, C., Myers, B., y French, R. (2002). An Inclusion Instrument Based on Planned Behavior Theory for Prospective Physical Educators. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(3), 280.
- Obrusnikova, I., Block, M., y Dillon, S. (2010). Children's Beliefs Toward Cooperative Playing With Peers With Disabilities in Physical Education. *Adapted physical activity quarterly*, 27(2), 127-142.
- Ocete, C., Pérez, J., y Coterón, J. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. *Retos*, 27, 140-145.
- Ocete, C., Pérez-Tejero, J., y Coterón-López, J. (2015). Los deportes adaptados y paralímpicos como herramienta de inclusión de alumnos con discapacidad en las sesiones de EF. Documento presentado en *IV Congreso Internacional de Actividad física Adaptada y Deporte Inclusivo*, Almería.
- Pérez-Tejero, J., Barba, M., García-Abadía, L., Ocete, C., y Coterón, J. (2013). *Deporte Inclusivo en la Escuela*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid.
- Rosenberg, M. (Ed.). (1989). *Society and the adolescent Self-image*. Middletown: CT: Wesleyan University Press.
- VVAA (2012). *Deportistas sin adjetivos: el libro de la FEDDF*. Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Física, CSD, CPE: Madrid.

¿POR QUÉ SOY UN YONKIPÁDEL?

Corría el año 2005, como quien dice ayer, cuando la Fundación También, siempre a la vanguardia de la formación de las personas discapacitadas en el ámbito deportivo, decidió organizar un curso de pádel adaptado para personas con discapacidad física, básicamente usuarios de silla de ruedas.

Por aquel entonces yo ya practicaba, en mi doble condición de usuario de silla de ruedas y adicto al ejercicio físico, otros deportes, algunos a nivel competitivo y aunque aquello ya me pilló madurito, no tuvieron que insistirme mucho para que probara.

Casi no había ni oído hablar del pádel pero el hecho de volver a usar una pala o raqueta y hacer ejercicio al aire libre hizo que no me lo pensara.

Siempre me había gustado jugar al tenis, pero la gran movilidad y el esfuerzo que requería desplazarme con mi silla de ruedas por una pista tan grande, me hizo buscar otros deportes menos exigentes.

Tras una rápida búsqueda de información vi que aquella banda de colegas, que nos conocíamos de otros deportes, íbamos a ser pioneros en el arranque de un nuevo deporte adaptado. Hasta la fecha solo un reducido número de usuarios de sillas de ruedas

en Huelva, encabezados por el renombrado “padelman”, practicaban el pádel adaptado, poco más adelante pudimos comprobar en nuestras carnes que nos sacaban diez cuerpos de ventaja en prácticamente todo lo relacionado con el juego.

Cuando llegamos a las instalaciones del Olivar de la Hinojosa, en Madrid, nos encontramos con

veces campeona de España entre otros títulos y jugadora en activo del circuito profesional de pádel femenino. Sus grandes cualidades profesionales y docentes, a parte de su amor por el pádel y su infinito entusiasmo por aprender con nosotros a jugar desde la silla, hicieron que todos estuviéramos como locos por que llegaran esos pocos días de entreno a la semana.



casi las mejores condiciones posibles para el aprendizaje; un parking para el coche, unas pistas, un baño, una cafetería más o menos accesibles y un cuarto para guardar las sillas de deporte que nos prestaba la Fundación.

Con todo lo importante que eran esas condiciones para un buen aprendizaje, lo que de verdad nos animó a todos fue tener como primera profesora de pádel a la grandísima María Silvela, ya entonces un referente en el mundo del pádel profesional, 13

Después de esos comienzos, dos años más tarde, en noviembre del 2007, llegó el primer torneo de pádel adaptado que se organizaba en España, en el mismo club donde entrenábamos y organizado por la Fundación También y la Asociación para el Estudio de la Lesión Medular (AESLEME), al que acudieron casi todos los jugadores de pádel en silla que había entonces en España, incluidos los máquinas de Huelva que recuerdo nos dieron un buen repaso.

Ahí se redactó el primer reglamento de pádel adaptado, que tuve el gusto de elaborar en colaboración con la juez árbitro internacional Kiki de la Rocha, que llevaba tiempo trabajando en el pádel adaptado para niños con discapacidad psíquica.

A partir de aquí, seguimos entrenando y empezamos a competir en otros torneos allí donde se celebraran; Huelva, Madrid,

En este año 2016, dado el auge que este deporte está tomando, la FEDDF con sus territoriales y las federaciones de pádel estándar han decidido considerar el pádel adaptado como deporte federado, generando licencias federativas y organizando un circuito de pruebas federadas de Copa de España que desemboquen en un Campeonato de España y un Campeonato por Autonomías. También se va a im-

Una vez realizado este repaso de la corta historia del pádel adaptado, vamos a lo que importa; resolver la pregunta que aparece en el título de este artículo, “¿Por qué soy un yonkipádel?”

Antes haré un inciso, en base a mi experiencia jugando, no en vano me llaman “el viejo”. Lo que predetermina, por orden de importancia, que uno sea peor o mejor jugador de pádel en silla es: el nivel o la gravedad de tu lesión (que condiciona en gran medida tu estabilidad, movilidad y la ejecución de tus golpes), la habilidad y rapidez en el manejo de la silla(si no llegas a la bola no la puedes dar), la visión de bola (saber a dónde va y por dónde viene), la técnica en la ejecución de los golpes y su variedad y, por último, el análisis de los partidos y de los rivales.

Dicho lo anterior, a mi modo de ver hay muchas y buenas razones para mi adicción al pádel. Las más objetivas tienen que ver con lo apropiado que es este deporte para los usuarios de silla de ruedas (pista más reducida, rebotes de la bola, se juega en pareja), también es muy adecuado para personas con discapacidad que practican otros deportes relacionados con un buen manejo de la silla de ruedas y lo rápido que se evoluciona en su aprendizaje, aspecto que permite disfrutar muy pronto del



Bilbao, todo creciendo de forma imparable año tras año. Así nos plantamos en 2015 año en el que existe un circuito de 15 torneos privados, repartidos por toda la geografía española, que aglutinan más de 60 jugadores habituales y que son un ejemplo de organización y compañerismo entre los participantes. También se avanza en la constitución de una asociación de jugadores de pádel en silla, “PÁDEL SILLA”, que hace la función de coordinar todas las actividades relacionadas con el pádel adaptado, entre otras; reglamento y normativas, organización de torneos, publicidad de los mismos, tareas de sensibilización, realización de exhibiciones y promoción del pádel adaptado en general.

plantar una clasificación funcional de los jugadores, al objeto de facilitar una mayor igualdad y competitividad entre las parejas e integrar al pádel adaptado en algunos campeonatos autonómicos de pádel estándar.

Esta rápida eclosión, propiciada por las facilidades que dan múltiples clubs de pádel, se ha visto reflejada en la creación de varios grupos permanentes de entrenamiento a lo largo del territorio español, siendo los más importantes, en referencia al número de jugadores, los ubicados en Getafe, Bilbao, Valencia, Huelva, Valladolid, Toledo, Santander, Cádiz y Murcia entre otros.



juego. Quizás también sea porque no existe una edad máxima, cada uno puede marcar su exigencia en el juego, en base a su capacidad física y su hambre de victorias, sin olvidar que se puede jugar con personas sin discapacidad manteniendo la diversión y la competitividad (ganar a tu pareja no tiene precio).

Pero luego están los otros motivos que no se rigen por la razón y que hacen que una vez lo pruebas sea imposible dejarlo, motivos inexplicables que te retienen en la pista horas y horas entrenando y jugando o que te obligan a viajar por toda España en busca de las ansiadas victorias que no siempre llegan. Mi adicción tiene que ver en gran medida con el buen ambiente que se respira en los entrenos y en los torneos, con las risas y juramentos que no he visto en ningún otro deporte, con ese gustirrinín que da ganar las cervezas de después del entreno, y ese buen rollo de ir a cenar todos juntos durante los torneos, aunque el de enfrente te haya metido un 6-0 sin piedad, pero eso sí, con mucho cariño. Tal vez con el subidón cuando le metes una bola en la esquina a alguien que corre como un c.....ón y siempre llega o cuando después de un remate salvaje que te tatúa una pelota en la espalda te saltan con un “eso que te llevas “ o con la obsesión legítima y saludable que todos tenemos en ganar de una vez a alguien en particular y, en definitiva, porque me doy cuenta que ningún compañero o rival hasta la fecha te niega un consejo o un manotazo de ánimo cuando la cosa no marcha como debiera o te suelta la frasecita de marras, “pero quieres meter alguna ya”.

En resumidas cuentas, mi adicción tiene mucho que ver con las personas que me he encontrado en este grupo de deportistas, que hacen que para mí sea un inmenso placer seguir pegando palazos a una pelota que rebota de forma impredecible, que sale por donde menos esperas o se mueve con un efecto endiabrado. Así que seguiré jugando mientras siga aprendiendo cositas, me ría como hasta ahora y las fuerzas no me abandonen. Porque esta banda y este juego ya forman, para siempre, parte de mi vida... y ahora sí que es verdad lo de “eso que me llevo”.



PELEAR CON LAS OLAS

POR PORFIRIO HERNÁNDEZ

Vicepresidente FEDDF

Pelear con las olas era la señal definitiva de que el verano, cargado de libertad, había llegado. El odioso invierno, el colegio, los deberes, las notas, las cocas de los piadosos curas... se quedaban en la orilla mirando como me alejaba.

Al fin el encuentro con la cuadrilla. Tras los primeros titubeos, después de tanto tiempo sin vernos, empezaba el turno de la actividad que nos ocupaba apasionadamente. El fútbol, coger olas, el tenis, el frontón, las carreras, andar en bici, o hacer pesca submarina, eran ahora nuestras únicas ocupaciones.

Pero a mí, perderme lejos, en el mar, buscando esas enormes olas era, con mucho, lo que más feliz me hacía. Sentir las miradas de admiración cuando salía tiritando, arrastrando mi cuerpo magullado y a menudo, mi colchoneta desinflada a base de golpes, me producía un placer único. No pensaban lo mismo mis padres, pero su enfado y sus riñas en nada cambiaban mi siguiente baño. Hoy, creo, que en el fondo ellos también sentían un cierto orgullo, aunque era su papel mostrarse así y decir bien alto que no sabían qué hacer conmigo.

Ya cerca de mis veinte años, ese mundo casi de sueño, esa especie de país de "Nunca Jamás", se vio del todo revuelto. "¿Porqué no vamos un día a visitarlo? No es normal que no lo hayas hecho nunca" No supe que decir a las sencillas preguntas de mi amiga. No había ninguna razón especial. Simplemente no me lo había planteado. Pero dicho por ella, parecía que había cometido algún terrible pecado por omisión y no quedaba otra salida que remediarlo y cuanto antes mejor.

No recuerdo bien si era finales de agosto o primeros de septiembre, pero sí que era en esos días que, como dolorosas puñaladas, aparecían las imágenes de la vuelta al otoño, de la vuelta a la horrible ciudad, al enclaustramiento.... Y con ese ánimo, un domingo por la tarde, sobre las siete de la tarde, bajamos aquellas tenebrosas escaleras. Muchas, muchas escaleras que acercaban un murmullo de fondo que se iba haciendo más inteligible. Risas, gritos de alegría, movimientos de sillas, cosas que se caían, sonidos metálicos, muchos, muchos sonidos metálicos.

No puedo expresar la impresión que sentí al bajar la última escalera. Una sala cuadrada sin nada que impidiera ver todo de una sola mirada. Grupos de personas alrededor de mesas, jugando a cartas, parchís, damas y qué sé yo que otras cosas. Personas raras, volvieron sus miradas hacia nosotros, sonriendo y saludándonos con mil voces, muchas incomprensibles, babeantes, con gestos y movimientos extraños.... Sentí que me fallaban las piernas y que mis manos dejaban de sujetarme en las muletas. Me iba a caer, mi corazón se había parado y sólo quería marcharme, huir. Para mi asombro y total desconcierto, mi amiga correspondía a los saludos. Sonriente entrecruzaba manos y besos, charlaba como si participara en una fiesta donde era centro de atención. Yo no fui capaz de dar un paso, ni de atender al requerimiento de muchos de ellos. Una mujer, no sabría decir de qué edad, muy bajita y apoyada en dos muletas como yo, se me acercó arrastrando la pierna derecha. Se detuvo ante mí. "Hola, ¿cómo te llamas?" Apenas pude responder con un ahogado suspiro y sentí el sudor que me empapaba al estrechar, de forma breve y huidiza, la mano que me había tendido.



Ya en la calle, el aire, aunque no muy fresco, permitía que me fuera recuperando. Pero una rabia me llenaba, sin saber porqué. No quería hablar. No podía. Sólo necesitaba dejar a mi amiga en su casa y no verla más. ¿Por qué me había hecho esto? ¿Qué sentido tenía? Si piensa que iba a volver estaba

loca. Yo no tenía nada que hacer en ese antro. Ella me preguntaba, se asombraba de mi reacción, me pedía una opinión, un por qué, pero yo sólo sentía ganas de perderla de vista.

Ya nada fue igual. Mi virginidad había sido rota. Mi inocencia violada. Mi país de “Nunca Jamás”, arrasado. Lloré muchas noches, ¿de rabia?, ¿de dolor?, ¿de confusión?, ¿quién era yo?, ¿qué era yo?, ¿soy acaso uno de esos?

Aún así, traté de seguir viviendo como si nada de todo esto hubiera ocurrido. Trataba de borrar y arrancar eso que había enraizado en mi mente y mi corazón. Pero cada vez veía más gente diferente por la calle. Nunca me había fijado. Incluso en la esquina de mi casa.

Casi sin darme cuenta, empecé a hablar con el vendedor del cupón que andaba en silla de ruedas. Al principio me daba vergüenza. ¿A ver si van a creer todos los vecinos que soy como él? Pero poco a poco resultó una persona encantadora, agradable, con la que me gustaba comentar algunos de los problemas que mis muletas me traían en el día a día. Y sobre todo nos reíamos. Nos reíamos de nuestros cuerpos. Rotos, como él decía.

Pues resultó que, además, jugaba al baloncesto en silla de ruedas en mi ciudad. Por primera vez pensé en cómo sería eso de hacer deporte “entre iguales” bueno o parecidos. Aunque me costó, acabé cediendo a la curiosidad y lo hablé con él.

Al día siguiente me vi en medio de una cancha de baloncesto, aterrado por revivir la vieja experiencia de la gruta del pasado. Nada más lejos de la realidad. Nadie reparó especialmente en mí. Saludos y apretones de manos, por cierto alguno casi me la rompe. Enseguida el entrenador me dio una silla para que empezara a dar vueltas.

Al acabar, el vestuario parecía mitad taller, mitad “Jardín de las Delicias”. El suelo lleno de aparatos de hierro, piernas ortopédicas, personas desplazándose por el suelo hasta la ducha, subiéndose a los asientos como monos... Y lo que fue de risa, comprobar que yo hacía lo mismo. Cuando a la salida me di cuenta de las miradas de la gente, sentí la misma sensación de orgullo y de vanidad que cuando de niño me metía arrastras en la mar.

El deporte me había hecho uno de nosotros.



Deportes de Invierno

POR ANDRÉS GÓMEZ

Coordinador Nacional Deportes de Invierno

UNA NUEVA EVOLUCIÓN

Después de los Juegos Paralímpicos de Invierno de Sochi 2014, hemos evolucionado nuestro plan de preparación de deportistas en las diferentes disciplinas de los deportes de invierno, esquí alpino, snowboard y esquí nórdico.

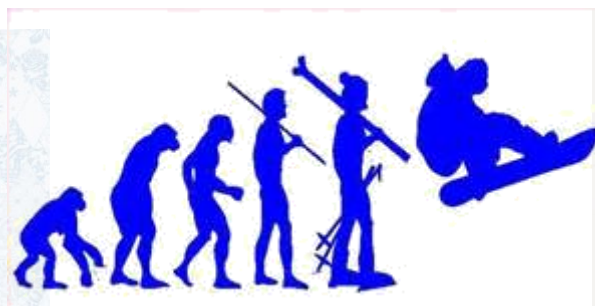
Se plantearon diferentes opciones y en base a la experiencia de los últimos ciclos de preparación y de los modelos de otras federaciones, países, etc, se buscó una estructura que nos sirviera para tener continuidad en los diferentes niveles de Equipo Nacional y sobre todo con flexibilidad para adaptar los programas de entrenamiento a la disponibilidad económica y a las necesidades de los deportistas.

Desde el CDIA, nuestro Centro Nacional de Deportes de Invierno, ubicado en el Valle de Aran, Baqueira Beret, se organiza la infraestructura y servicios para los Equipos Nacionales.

Desde este ciclo se diferencian, dentro de la FEDDF, los distintos deportes de invierno, al ser estos diferentes en aspectos de preparación, competiciones, material, etc, es por esto por lo que a nivel organizativo se designa un Coordinador Nacional de Deportes de Invierno y los Seleccionadores Nacionales de Alpino, Snow y Nórdico. Esto nos da una mejor visión y preparación de los diferentes deportistas.

Dentro de esta estructura deportiva y técnica se nos plantea la definición de la organización de nuestros equipos, los servicios que necesita cada nivel de deportista, el circuito de competiciones en el que participar, edad de rendimiento, etc. Con todos estos aspectos encima de la mesa nos ponemos a definir como es el itinerario deportivo de los esquiadores, riders y fondistas.

Como resultado de todas estas interacciones, tenemos una organización de los deportes de invierno desde la FEDDF y con base en el CDIA que parte de un programa de Detección de Talentos donde se plantean dos concentraciones durante la temporada de invierno, en diferentes estaciones de esquí, a las cuales pueden asistir deportistas, que desde los clubes y federaciones autonómicas se consideren con un nivel deportivo y una proyección mínima para poder acceder en un futuro a los equipos nacionales.





Después de esta primera toma de contacto y seguimiento de los deportistas tenemos un proceso de selección donde se pasan las Pruebas de Acceso a los Equipos Nacionales. Esta prueba normalmente se realiza durante los Campeonatos de España y dependiendo de las modalidades.

Una vez superadas estas pruebas en las que se valoran los aspectos, técnicos, físicos, psicológicos y deportivos, tenemos el itinerario deportivo, que se inicia con el programa de Equipo Nacional C. Este equipo se basa en un trabajo por concentraciones y competiciones de los deportistas donde se inician en la adaptación al trabajo del Alto Rendimiento.

De este equipo C se marcan unos criterios de selección para acceder al Equipo Nacional B donde ya se define una edad mínima de acceso, que son los 16 años y en donde entramos en un programa de entrenamiento intensivo con deportistas internos en el Valle de Aran y con un programa de esquí-estudio coordinado desde el instituto en el que los deportistas esquían por las mañanas y estudian con los mismo profesores del instituto por las tardes. Esto nos da una organización de calidad a la hora de poder combinar los estudios con el deporte, aspecto de gran importancia para las familias y para nosotros.

De este Equipo Nacional B saldrán los componentes de los Equipos Nacionales A que son deportistas a partir de los 18 años que ya tienen un rendimiento deportivo alto y que tienen opciones de resultados relevantes en Copa del Mundo, WCH y Juegos Paralímpicos.

Creemos que esta evolución de nuestra organización de la nieve está dando ya frutos en tener una base de deportistas que en un futuro puedan representarnos en los eventos deportivos más importantes a nivel internacional sin olvidarnos de la base donde se ha de dar continuidad.



La causa de indignidad para heredar del art. 756, 7^a del Código civil

Las causas de indignidad para ser heredero de otra persona se configuran en nuestro Código civil como circunstancias especialmente graves que determinan que de concurrir en una persona la inhabilitan legalmente para heredar de otra en concreto.

En relación con la herencia de una persona con discapacidad, el artículo 756, 7^a establece como causa de indignidad para heredar de ella lo siguiente:

“7^a. Tratándose de la sucesión de una persona con discapacidad, las personas con derecho a la herencia que no le hubieren prestado las atenciones debidas, entendiendo por tales las reguladas en los arts. 142 y 146 CC”.

Ciertamente, este artículo no parece lo preciso que debería ser, y por ejemplo confunde las “atenciones debidas” con lo que el Código Civil llama “prestación de alimentos”; y se refiere a las “personas con derecho a la herencia”, pero sin concretarlas.

En nuestro Derecho existen dos tipos de obligaciones de alimentos, a saber:

- la que nace de la obligación legal atendiendo a razones de parentesco o vínculo conyugal (art. 143 Código civil)
- la que nace por voluntad o contrato (art. 1791 y siguientes del Código civil)

En ambos casos podemos encontrar incumplimientos de una obligación jurídica que provoque la indignidad para heredar.

Centrándonos en el contenido de la obligación legal de alimentos:

- 1.- cónyuge, descendientes, ascendientes están obligados a facilitar sustento, habitación, vestido y asistencia médica, educación e instrucción mientras sea menor de edad, en atención a la economía del que da y del que recibe (artículos 142 y 146 Código Civil)



- 2.- los hermanos, únicamente están obligados a los “auxilios necesarios para la vida” (artículo 143 Código civil).

Sin embargo, la causa de indignidad del art. 756, 7^o se refiere a personas con derecho a la herencia del discapacitado, y no sólo a las personas obligadas por la ley. ¿A qué se puede deber este reproche a personas no obligadas a prestar esas atenciones debidas?

Mayoritariamente parece razonable interpretar que hay que considerar susceptibles de ser considerados indignos no a cualquiera de las personas designadas por el discapacitado en el testamento -que no tiene porqué ser conocido, ni tiene porqué haber testamento-, sino a aquellas personas que, antes del fallecimiento, pueden ser consideradas llamadas a heredar; esto es, a los parientes más cercanos, ascendientes, descendientes, hermanos y demás colaterales hasta el cuarto grado y al cónyuge.

Parece claro es que el legislador pretende motivar el cumplimiento del deber moral de dar la correcta atención a las personas con discapacidad por parte de sus familiares más cercanos, impidiendo que puedan heredar de los mismos cuando los has desatendido en vida, pero también parece claro la regulación es muy mejorable.



Monfort & Bonell

Abogados

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

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

Avd. Barón de Cárcer, 26
46001 - Valencia
www.monfortybonell.com



Tlf. 963912689
Fax. 963912506
gabinete@monfortybonell.com

VALENCIA – MADRID – JÁVEA – ALICANTE – SAN SEBASTIÁN

POR OSCAR ABAD

Responsable Comunicación FEDDF

Balance e impacto de las redes sociales de la FEDDF durante el 2015

Las redes sociales de la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física nacieron en el 2011, un año antes de los Juegos de Londres, con la finalidad de dar a conocer tanto a federaciones autonómicas, entidades, clubes, deportistas y sociedad en general, la actividad de la Federación que desarrolla durante toda la temporada como una herramienta importantísima que tenemos disponible a través de internet.

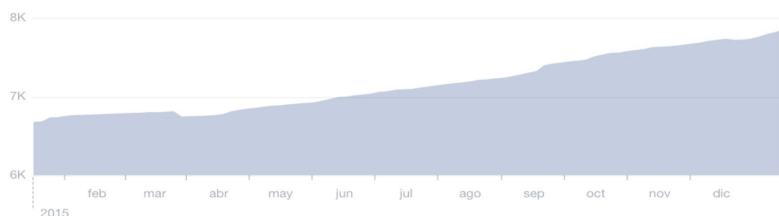
Desde su creación hasta la fecha, han sido innumerables las noticias y eventos que se han ido colgando de manera diaria, donde a continuación explicamos con un breve resumen el impacto y repercusión que han tenido cada una de ellas durante el ejercicio 2015.



Facebook es una plataforma que la hemos utilizado durante el 2015 como vínculo de las noticias ligadas de nuestras webs, tanto la genérica como la de baloncesto en silla de ruedas, además de publicar vídeos e imágenes de cada uno de los deportes presentes con actividad, compartiendo también noticias del ámbito de la Federación de nuestros seguidores como enfoque cercano que hemos querido transmitir.

Actualmente Facebook tiene más de 7.800 ME GUSTA, desglosamos a continuación con una gráfica la evolución durante 2015.

Alcance de las publicaciones en Facebook: con esta gráfica os presentamos el alcance global de las publicaciones del año 2015



La TV de la FEDDF "TU PUEDESTV", noticia con más alcance durante el 2015 en Facebook.



La presentación de una nueva plataforma denominada "TU PUEDESTV" como canal web televisiva fue la noticia que obtuvo mayor alcance durante el año pasado con un total de 11.370 reproducciones del vídeo de presentación, 169 me gusta y siendo compartida 65 veces.

Facebook destaca también en el ámbito internacional.

Las noticias procedentes de Facebook tienen una presencia muy destacada a nivel mundial ya que los seguidores lo componen más de 45 países diferentes, la mayoría de ellos procedentes del continente Americano; el idioma más hablado es el castellano, seguido del inglés, catalán y portugués respectivamente. El género masculino tiene un total del 57 por ciento entre nuestros seguidores y 41 por ciento pertenece al femenino, siendo la franja de edad entre 35 y 44 años con más presencia entre nuestros seguidores en ambos sexos.





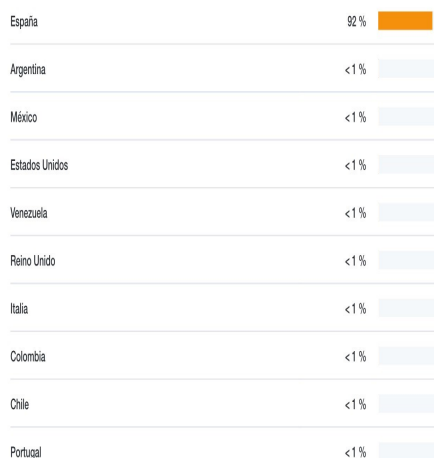
Durante el 2015, Twitter lo hemos enfocado de manera muy intensa como red social a la que queremos desde la Federación, transmitir cercanía entre todos nuestros seguidores, con continuos retuits, menciones, y también colgando noticias vinculadas a ambas webs igual como hemos comentado anteriormente con Facebook. El rol de Twitter es un tanto diferente comparándolo con Facebook con un total de 140 caracteres máximo en cada nota, donde según apunta la dirección de esta red social podría sufrir cambios significativos durante el primer trimestre de este año aumentando hasta un máximo de 10.000 caracteres y modificando su micro-blogging donde tiene intención de ordenar los tuits según la relevancia.

A fecha de hoy hay unos 2.800 seguidores en Twitter del cual el 63 % son de género masculino y el 37 % femenino, los temas relacionados con la comedia, eventos deportivos y política son las preferencias más destacadas entre los seguidores; Movistar, Orange y Vodafone por ese orden son los operadores que más usan nuestros internautas.

Impacto de Twitter a nivel internacional.

Los seguidores de Twitter tienen mucha diversidad geográfica a nivel internacional, ofreciéndoles en este gráfico los 10 países con

mayor presencia entre nuestros internautas del cual los tres idiomas más utilizados son el castellano, inglés y portugués respectivamente.



Sistemas operativos y soportes informáticos más utilizados en Twitter:



La natación el deporte con más impacto entre los seguidores y no seguidores de la cuenta de la Federación en Twitter.

Uno de los deportes con más actividad de la FEDDF es la natación, en Twitter noticias relacionadas con la natación fueron las

más vistas entre los seguidores y no seguidores, seguidamente del Baloncesto donde la noticia de la llegada a Worcester de la Selección Femenina BSR para disputar el Europeo ha sido la segunda noticia más vista durante el 2015, a continuación os adjuntamos los 4 tuits más vistos a lo largo del 2015 ordenados de izquierda a derecha según el número visitas.

Convocados equipo de natación FEDDF de jóvenes - 26 al 30 de diciembre en Boadilla del Monte (Madrid) pic.twitter.com/bhzm5dJWO

JUBAL EDO INSA	CATALUÑA
IÑIGO LLOPIS SANZ	EUSKADI
MIKEL MUÑOZ URQUIA	EUSKADI
IKER ALZURU AROTZEN	EUSKADI
JULIA BENITO DE TENA	EXTREMADURA
CLAUDIA BRITO SANTANA	ISLAS CANARIAS
IGNACIO ARRIBAS SANTAYANA	MADRID
CARLOS MARTINEZ FERNANDEZ	MADRID
ELSA FRALLE TORRES	MADRID

Mañana, doble duelo España-Turquía. Las chicas, a las 12.00 en el último partido de grupo, y los chicos, a las 18.30 en cuartos **#Euro2015**

Vídeo Mujer y Deporte con las estrellas de la natación [@Melani_Costa](https://twitter.com/Melani_Costa)
[@o_nuriamarques](https://twitter.com/o_nuriamarques) [@Du_daRocha](https://twitter.com/Du_daRocha) y [@saraigascon](https://twitter.com/saraigascon)
tupuedestv.com/video/mujer-y-...

#Glasgow2015 Julia castello
pic.twitter.com/iOdP7eQZ2r



Desde hace unos pocos meses hemos integrado Instagram como otra de las plataformas de información donde lo suele utilizar la gente más joven, con un total de 337 seguidores, 1.176 me gusta, una media de 11,2 me gusta por foto, teniendo una valoración de fama de 46,2, 163 fotos totales y 8,9 fotos por semana hasta la fecha.

Facebook, Twitter e Instagram son las tres plataformas que utiliza la FEDDF en la actualidad y donde las tres han ido incrementando paulatinamente el número de seguidores, con el objetivo de seguir creciendo, que junto al portal web de televisión "TU PUEDES TV" de reciente creación y las webs tanto la genérica como la de baloncesto en silla de ruedas, hacen un cóctel completo a la hora de difundir la actividad del deporte adaptado en internet.

LA HERENCIA DE PIETRO

POR FRANCISCO BARTOLI

TERCER LIBRO. LA HERENCIA.

“Tu madre no falleció de muerte natural Pietro. Intenté averiguar el paradero de tu padre, pues creía que podía estar detrás de todo esto”



Capítulo Primero.

Pietro yacía en su cama de Valderas. Su sueño, entrecortado, no desvaneció sus pensamientos. Recordaba la casa de sus padres, el hombre de la catedral, el hombre que parecía ser su padre. Se levantó y preparó café muy cargado. Se lo contó todo a tía Herminia.

Herminia- Pietro, tengo que contarte algo. Tu padre no falleció. Desapareció. Se fugó. Tu madre no quiso contarte nunca la verdad, para que no sufieras. Os abandonó a ti y a tu madre cuando eras muy pequeño.

Pietro escuchaba a tía Herminia sin dar crédito a lo que oía. Quedó enmudecido por la sorpresa. No obstante estaba atento y miraba absorto a su tía.

Herminia- Yo conocí a tu padre mucho antes que tu madre. Tuvimos una relación cuando estuve estudiando en Italia. Pero aún hoy no entiendo que sucedió. De golpe y porrazo un día no volví a saber nada de él. Hasta que me lo presentó tu madre, que estaba embarazada, para comunicarme que iban a casarse. En aquel instante me quise morir. Pero ambos disimulamos. Nunca supo tu madre de nuestra relación.

Herminia prosiguió su relato- Cuando falleció tu madre yo estuve en contacto con Giovanni, un abogado napolitano que se ocupó de ayudarnos. A ti, en la venta de la casa y a tramitar toda la documentación. Después del entierro, si recuerdas, mientras empaquetamos todo el ajuar, estuve realizando gestiones, de las que tu nada supiste. Tu madre no falleció de muerte natural Pietro. Intenté averiguar el paradero de tu padre, pues creía que podía estar detrás de todo esto. Giovanni me comunicó meses después que no tuvo éxito en su búsqueda. Y la policía nunca descubrió que sucedió realmente a tu madre. A partir de ahí lo dejé correr todo y me concentré en cuidarme de ti.

Pietro- Tía, ¿tú sabes algo más de la estatuilla?

Herminia- La estatuilla estaba en la habitación de tu madre. Estaba colocada en el tocador con una nota que decía "Herencia de Pietro". Desconozco el valor que pueda tener para cualquier otra persona que no seas tú.



Pietro- Tía, con la descripción que te he dado de ese tipo, ¿estás convencida de que se trata de mi padre?

Herminia- Encaja perfectamente con la persona que me has descrito. Pero te voy a facilitar una pista definitiva. Cuando estuvimos juntos nos hicimos los dos un mismo tatuaje. Ambos en idéntico lugar. En esa época, Pietro, no era habitual tatuarse. Este detalle puede ser determinante.

Herminia corrió la blusa que llevaba puesta, dejando desnudo el espacio entre su cuello y la clavícula izquierda. Pietro observó una frase: "AMORE SENZA LIMITI"

Capítulo Segundo.

Fabián- ¿Pietro? Si conozco a Pietro aquí en Valderas. Pero hace tiempo que no lo veo. Ni a él ni a su tía. No tengo ni idea a dónde pueden haber ido.

Desconocido- Le repito que soy un familiar suyo y tengo mucho interés por verlo. He estado en su casa en tres ocasiones durante toda esta semana, pero allí no hay nadie.

A Fabián le vino a la cabeza el cadáver en casa de Pietro. Los comentarios de la policía que desconfiaban de que su muerte fuera fortuita. ¿Había ido a robar? Cuando lo encontraron no hallaron nada entre su ropa, ni en los bolsillos había nada más que una cartera con mucho dinero y sin identificación alguna. Pero, ¿quién le mató? ¿por qué motivo no se llevaron el dinero que llevaba el fallecido? ¿qué hacían el fallecido y su asesino en casa de Pietro? La policía descubrió que era un tipo italiano por la procedencia de la ropa que llevaba puesta. Y Fabián sabía que las autoridades de Italia sabían perfectamente quien era, pero no quisieron comunicarlo a la Guardia Civil española. Lo sabía porque chafardeó la correspondencia entre la guardia civil y el alcalde de Valderas. No en vano pasaba

muchísima información por sus manos. Del asesino no se halló pista alguna que permitiera identificarlo.

Fabián desconfió desde el primer momento de ese hombre, por su marcado acento italiano y porque no tenía pinta de turista. Tampoco le sonaba a Fabián que Pietro tuviera ningún familiar. Él lo sabría. Seguro.

Fabián- Le aseguro que no tengo la más mínima idea de dónde para Pietro. Le ruego me dispense. Tengo mucho trabajo.

Fabián observó por el rabillo del ojo cómo el desconocido abandonaba la oficina de correos. De pronto se le ocurrió una idea. Tenía que ir a echar un vistazo disimuladamente a la casa de Pietro. Ese individuo le había dicho que había llamado tres veces sin que nadie respondiera. Sabía que no había nadie en la casa. No porque Pietro se lo hubiera comunicado, sino porque fue a llevarle correspondencia en varias ocasiones, intrigado por el hecho de que Pietro no acudiera a la oficina de correos. No había dejado de acudir nunca, una vez a la semana, a recoger su correo. Las cartas que llevaba Fabián eran básicamente para tía Herminia. No tenían más importancia, ya que eran los típicos sobres del banco y uno de propaganda de una óptica. Pero si que aprovechó para asegurarse de que estaban ausentes. Llevaban tiempo fuera de Valderas, porque las impecables flores del jardín de tía Herminia se estaban marchitando por falta de riego.

Cuando cerró la oficina de correos Fabián se acercó a casa de Pietro. Observó extrañado que una de las ventanas laterales estaba abierta de par en par. Insólito, ya que cuando estuvo hace unos cuantos días no estaba así. Ese detalle no le hubiera pasado inadvertido.

Se acercó hasta la ventana y miró al interior de la casa. Quedó atónito. Estaba todo revuelto. Mobiliario tirado, cajones de la vitrina del salón abiertos y echados al suelo de cualquier manera. Todo de patas arriba. Pietro y tía Herminia eran gente muy ordenada. Sobre todo ésta última que tenía su casa y su jardín siempre impecable. Tenía que ir a denunciarlo a la Guardia Civil.

Capítulo Tercero.

Tía Herminia y Pietro estaban en un hotel en Barcelona. Querían estar alejados por un tiempo de Valderas. Y Barcelona era lo suficientemente grande como para pasar desapercibidos. Eran unos interesados turistas por el arte de Gaudí. Difícilmente si nada decían a nadie, descubrirían su paradero. Además se habían inscrito en el hotel con otros nombres. Pietro ya había conseguido documentación hacía un tiempo, a través de un tratante de arte que le había

encargado varias esculturas. Le dijo que tanto su tía como él hablaban perfectamente en italiano y que querían pasar desapercibidos cuando fueran a Italia a intentar encontrar unos familiares de su difunto padre.

Estaban en Barcelona porque tenían claro que debían desaparecer de Valderas. El asesinato en su casa, los encuentros inesperados de Pietro en Nápoles y la estatuilla codiciada, constituían un sólido argumento como para desconfiar de todo el mundo. No se sentían seguros en Valderas. Lógicamente la estatuilla viajó con ellos.

Ausentes en Barcelona, tía Herminia y Pietro eran ajenos a lo que se acontecía en Valderas.

Fabián acudió a la Guardia Civil. Obtuvieron una autorización judicial y registraron la casa de Tía Herminia. Pero no dio fruto alguno.

Fabián contó a la Guardia Civil que todos los hechos se desencadenaron a partir del misterioso paquete que recibió Pietro por correo. Pero el famoso tren permanecía intacto entre los enseres de la casa. Y los asaltantes lo habían



tenido entre sus manos porque estaba depositado encima de los fogones de la cocina. Ese no podía ser el móvil de la intromisión.

La Guardia Civil interrogó al forastero. Pero cometieron un grave error. Le hablaron del "paquete" que recibió Pietro. Del encargado de la oficina de correos.

Mientras tanto la tía Herminia y Pietro disfrutaban de un café en una terraza de la Avenida Gaudí, gozando de la vista de la Sagrada Familia. Pietro leía el periódico tranquilamente mientras tía Herminia sacaba fotos de la vista del templo, desde su ubicación.

Pietro- Tía, tía, ¡escucha esto!.

Pietro leyó textualmente la noticia que publicaba el periódico:

"Hallado muerto en su domicilio el encargado de la oficina de correos de Valderas. La Guardia Civil sospecha de un ciudadano italiano al que interrogó unos días antes. Hasta el momento no ha sido detenido ni se conoce su paradero. La policía científica no ha hallado prueba alguna de los motivos que envuelven la muerte de F.S. Los indicios apuntan al robo de algún objeto, dado el estado en que quedó el domicilio del fallecido".

Capítulo Cuarto.

Desconcertados por la noticia y, también, deshechos por el fallecimiento de Fabián, tía Herminia y Pietro decidieron volver a Valderas.

Tardaron tres días en ordenar la casa y reparar los desperfectos. Finalmente decidieron visitar a la Guardia Civil. Y contarlo todo. Casi todo. Pasaron por alto la posibilidad de que ese extraño pudiera ser el padre de Pietro. Y nada dijeron de la estatuilla.

Ambos estaban descompuestos por la situación. No sabían a qué se enfrentaban ni cuál era el motivo de la estatuilla codiciada por el supuesto padre de Pietro.

Pietro se echó en su cama. Tenía que ordenar sus ideas. La tía Herminia le despertó de su letargo.

Herminia- Pietro, ¿puedes bajar al salón?

Pietro- Voy enseguida, tía.

Cuando Pietro descendió las escaleras oyó a su tía hablar. Pero no captaba exactamente el sentido de las palabras.

Penetró en el salón y la escena le dejó impactado. Su tía estaba sentada en una de las sillas que habían colocado alrededor de la mesa del comedor, atada de pies y manos. Y pegada a su cabeza aparecía una pistola apuntándola. El propietario de la mano que sostenía el arma era el mismo tipo del café de Nápoles. Su supuesto padre.

Desconocido- Siéntate Pietro. Tenemos mucho que hablar.

Al tiempo que sostenía el arma, con la otra mano destapó su clavícula izquierda. Pietro observó el tatuaje. Ya no tenía ninguna duda. Era su padre.

Herminia, dirigiéndose al padre de Pietro- Carlo deja el arma, por favor.

Carlo- Ni lo sueñes Herminia. Pietro trae inmediatamente la estatuilla. No dudaré en matar a tu tía si no la tengo delante de mí en un minuto. No hablo en broma. Ya sabes que tengo la mano floja. Si no que se lo pregunten al estúpido de correos.

Pietro- ¿Por qué tuviste que matar a Fabián, el de correos?

Carlo- Pensaba que sabía algo de la estatuilla. Estaba al caso de vuestra ausencia y me habló del paquete que recibiste. Luego me di cuenta de que no tenía ni idea. Pero no podía dejarlo con vida. Me hubiera delatado.

Pietro- Y ¿quién era el hombre fallecido en casa? Lo mataste tú, ¿no?

Carlo- Ese era Giovanni, vuestro abogado. Él tenía la estatuilla, como bien sabes. Te la mandó por correo.

Herminia- Yo se la entregué para que la custodiase. Como la nota indicaba "La herencia de Pietro" me pareció oportuno que la guardara él hasta que tú la reclamases. Se la llevé al fallecer tu madre.

Carlo- Giovanni venía a advertiros de mi presencia.

Pietro- ¿Mataste a mamá?

Carlo- Me chuleó. La tuve que torturar hasta que no dijo lo que necesitaba saber.

Pietro- Desgraciado.

Pietro se levantó violentamente fruto de la indignación por todo lo que estaba oyendo. Le dolía la frialdad con la que su padre se refirió al asesinato de su madre.

Carlo le detuvo con la pistola en la frente.

Carlo- Un paso más y te frío. Trae la estatuilla inmediatamente.

Pietro- ¿Qué valor tiene para ti la estatuilla? Es un objeto esculpido por mi madre para mi.

Carlo se echó a reír a carcajadas.

Carlo- ¿Valor? La estatuilla no tiene ningún interés para mi. Pero estoy seguro de que si me interesa lo que contiene.



Continuará...

Nuestro agradecimiento a:

PATROCINADORES INSTITUCIONALES



PATROCINADORES



COLABORADORES



trabajando juntos por el deporte de
personas con discapacidad física