



**FACULTAD DE COMUNICACIÓN**

**GRADO EN PERIODISMO**

**Tratamiento de los Juegos Paralímpicos por parte de los medios de comunicación:  
Ambición y coraje en los Paralímpicos de Río 2016**

Trabajo Fin de Grado presentado por Irene Calvente Rejón, siendo el tutor del mismo el profesor José Luis Rojas Torrijos.

Vº. Bº. del tutor:

Alumna:

D. José Luis Rojas Torrijos

D. Irene Calvente Rejón

Sevilla. Septiembre de 2016





**GRADO EN PERIODISMO**  
**FACULTAD DE COMUNICACIÓN**

**TRABAJO FIN DE GRADO**  
**CURSO ACADÉMICO 2015-2016**

TÍTULO:

**TRATAMIENTO DE LOS JUEGOS PARALÍMPICOS POR PARTE DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN: AMBICIÓN Y CORAJE EN LOS PARALÍMPICOS DE RÍO 2016**

AUTOR:

**IRENE CALVENTE REJÓN**

TUTOR:

**DR. D. JOSÉ LUIS ROJAS TORRIJOS**

DEPARTAMENTO:

**PERIODISMO II**

RESUMEN:

El presente reportaje expone la situación del deporte adaptado en los medios de comunicación. A pesar de estar más centrado en los Juegos Paralímpicos, los abajo entrevistados expresan su opinión sobre la falta de información en todos los medios. Las noticias analizadas para llevar a cabo este reportaje y las entrevistas demostrarán que el periodismo deportivo aún tiene mucho que hacer.

PALABRAS CLAVE:

Juegos Paralímpicos; deporte adaptado; Río de Janeiro; Comité Paralímpico Español; deporte paralímpico.

<b>ÍNDICE</b>	<b>Página</b>
1. Introducción al reportaje -----	5
2. Tema, justificación e interés por el reportaje -----	10
3. Objetivos y metodología -----	17
4. Composición del reportaje -----	18
5. Problemas y dificultades -----	19
6. Conclusiones -----	20
7. Bibliografía -----	21
<b>ANEXOS -----</b>	<b>26</b>
1. Entrevista a Alejandro Rojas -----	27
2. Entrevista a Casilda Lantero -----	42
3. Entrevista a Marta Galián -----	45
4. Entrevista a Deliber Rodríguez -----	48
5. Entrevista a Sara Fernández -----	50
6. Entrevista a Sara Martínez -----	53
7. Entrevista a Miguel Rodríguez -----	58

## 1. Introducción al Reportaje

El periodismo, como ya sabemos, es una profesión que, según la RAE, trata de captar y tratar de forma escrita, oral, visual o gráfica, la información en cualquiera de sus formas y variedades. La definición de periodismo no queda ahí ya que el periodismo está en constante evolución.

Según los Principios del Periodismo elaborados en 1997 por el *Committe of Concerned Journalists*, el propósito central del periodismo es el de ofrecer a los ciudadanos una información concisa y fiable para que la sociedad pueda funcionar. Para que esto ocurra, el periodismo creará un lenguaje y un conocimiento común y empujará a la opinión pública a pensar por sí misma, es decir, formará las mentes. En su interés por informar, los Principios del Periodismo llevan implícitos los requisitos de entretener y de ofrecer voz a aquellos que no la tienen.

Dichos principios son los siguientes:

- La primera obligación del periodismo es ofrecer la verdad.
- El periodismo debe su lealtad a los ciudadanos.
- La esencia del periodismo se basa en la verificación de las informaciones, haciendo alusión este principio al uso de las fuentes.
- Los periodistas han de mantener una independencia de aquellas personas a las que cubre.
- Ha de ser un motor de energía independiente del poder.
- Debe proporcionar un ámbito para la crítica pública.
- Debe esforzarse en su labor de hacer que lo significativo se convierta en relativo e interesante.
- El periodismo ha de mantener de forma integral y proporcional sus noticias.
- Se les debe permitir a los periodistas ejercer su conciencia personal.

El periodismo podría definirse como la actividad de informar de una manera verídica y contrastada a la ciudadanía.

Según Núñez Ladevéze (1991) “la actividad periodística cumple una función social concreta, de cierto nivel intelectual, graduables según las modalidades y condiciones del trabajo, pero más claramente especializada a medida que la sociedad avanza en la escala del progreso industrial y democrático”. En este sentido, en su obra *Manual para periodismo*, Núñez hace eco de la importancia del derecho a la información que posee la sociedad y que sin esta, el periodismo no sería posible. Por eso es exigible la práctica de un buen periodismo, de un periodismo de calidad.

Castelli (1981) define el periodismo como “la función social de recoger, codificar y transmitir, en forma permanente, regular y organizada, por cualquiera de los medios técnicos disponibles para su reproducción y multiplicación, mensajes que contengan información para la comunidad social, con una triple finalidad: informar, formar y entretener”. Esta definición de periodista está basada en que la función periodística

sufre constantes cambios por la evolución de la historia y de la sociedad. Esta función periodística está directamente relacionada con la comunicación, definida como “acción mediante la cual lo que era propio y exclusivo de uno viene a ser participado por otros”.

Para Esteve Ramírez (2009) “el periodista aparece actualmente como el hombre que debe analizar, sintetizar, juzgar, seleccionar, enriquecer o censurar, para que la información llegue al lector interpretada sin dogmatismo [...] es objeto del periodismo expresar verdades que sucedieron, pero que pudieron no suceder o suceder de otra manera”. Esteve Ramírez lo define así en el capítulo Fundamentos de la especialización periodística del libro *La Especialización en el periodismo*. Esteve hace alusión a la falta de una especialización para que la sociedad no tenga problemas de interpretación en las informaciones.

Dentro del periodismo, la información deportiva es una especialización que en la actualidad tiene mucha difusión en los medios ya que puede unir información y espectáculo. La audiencia o los lectores buscan en el periodismo deportivo un lenguaje adecuado a cada deporte, buscan a un periodista que les convenza con sus términos. En el siglo XX Hearst reclutó a campeones deportivos para que escribieran en el New York Journal. En este sentido, lo que Hearst pretendía era que estos deportistas informaran teniendo unos conocimientos propios y unas formas también propias de expresar y entender dichos conocimientos.

El periodista deportivo estará especializado en un área concreta, en un deporte. Por ejemplo, un periodista deportivo que trabaja en la sección de Fórmula 1 de un medio de comunicación. A pesar de esta especialización, el periodista deportivo debe de ser antes periodista que especialista en su materia ya que, según Paniagua Santamaría (2003), “el grado ideal de información especializada se alcanzaría cuando la especialización del periodista fuera suficiente como para satisfacer a la audiencia especializada, pero no tanta como para no ser capaz de cubrir un acontecimiento ajeno a su superespecialización, o a su especialización”.

El periodista especializado en información deportiva debe de tener conocimientos suficientes sobre legislación deportiva y ha de dominar los reglamentos correspondientes al deporte sobre el que informa. El mito de la objetividad es palpable en todos los medios de comunicación y en todas las especialidades, pero el periodista deportivo ha de ser objetivo y debe guardar serenidad ante el tratamiento de algunas informaciones. “Sería conveniente que el periodista practique o haya practicado algún deporte, lo que facilitará mejor su comprensión. Al periodista deportivo se le requiere una actualizada documentación” (Esteve y Fernández, 1999), es decir, si el periodista conoce el modo de juego o la intensidad con la que se compite podrá transmitir su afición por el deporte de una manera más clara. Además, las funciones que cumple la información deportiva son las siguientes: potenciar la práctica del deporte, fomentar el espíritu deportivo, desterrar las prácticas violentas en el deporte y posibilitar el diálogo y la comunicación.

El periodismo deportivo está definido como una fuente de información, como una herramienta de educación y de orientación de una afición y de unos seguidores. Según Antonio Alcoba (1993) “el periodismo deportivo ha pasado de ser aupado por la expansión del deporte y por los intereses creados a su alrededor, a convertirse en una faceta de la información con personalidad propia”.

La información deportiva atraviesa un momento crucial para la especialización del periodismo: la expansión. Rojas Torrijos (2014) afirma que “esta área informativa ha sufrido el nacimiento de nuevos medios de comunicación especializados en los diferentes soportes. Con ello también se ha transformado su estructura”. La crisis del papel está afectando a los diarios impresos que, conocedores de la nueva era digital, han querido apostar por hacer nuevas formas de periodismo. Denominado como “entorno 2.0.” por Rojas, los medios de comunicación usan cada vez más las redes sociales para dar difusión a sus publicaciones.

Con la llegada de Internet podemos ver la programación televisiva es *streaming*. Los diarios deportivos retransmiten en directo los eventos deportivos con el fin de que el lector sepa cómo va el acontecimiento en todo momento.

La información deportiva se abre camino día a día. Actualmente podemos ver canales de televisión dedicados únicamente al deporte, dedicados a la retransmisión de las diferentes disciplinas competitivas. Este es el caso de la televisión de pago, *Canal +*. *Canal Plus* cuenta con canales temáticos deportivos: fútbol, golf, fórmula 1 y moto gp. Además, cuenta con dos canales de televisión dedicados a otros deportes: tenis, baloncesto, balonmano, etc. Por otro lado, *Televisión Española* cuenta con un canal especializado en información deportiva: *Teledporte*. Esta cadena ofrece en directo lo mejor del deporte español: Juegos Olímpicos, Juegos de Invierno, Liga ACB, Eurocup, Liga Nacional de Fútbol Sala, Liga Adelante, Trofeo Conde de Godó, Copa Davis, Copa Federación, Giro de Italia, Tour de Francia, Vuelta a España, mundiales y europeos de atletismo, natación, gimnasia artística y gimnasia rítmica. Este año, *TVE* retransmitirá los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro. El máximo histórico de audiencia de *Teledporte* lo tuvo en agosto de 2012 durante los Juegos Olímpicos de Londres con un 1'3% de *share* (*Kantar Media*).

La cadena privada *Telecinco* ha ofrecido la retransmisión de algunos partidos de la UEFA Euro2016 en junio. El pasado 13 de junio obtuvo un 64'7% de *share* en su minuto de oro con 10.523.860 espectadores durante el primer partido de la Selección Española de Fútbol en la Eurocopa contra República Checa.

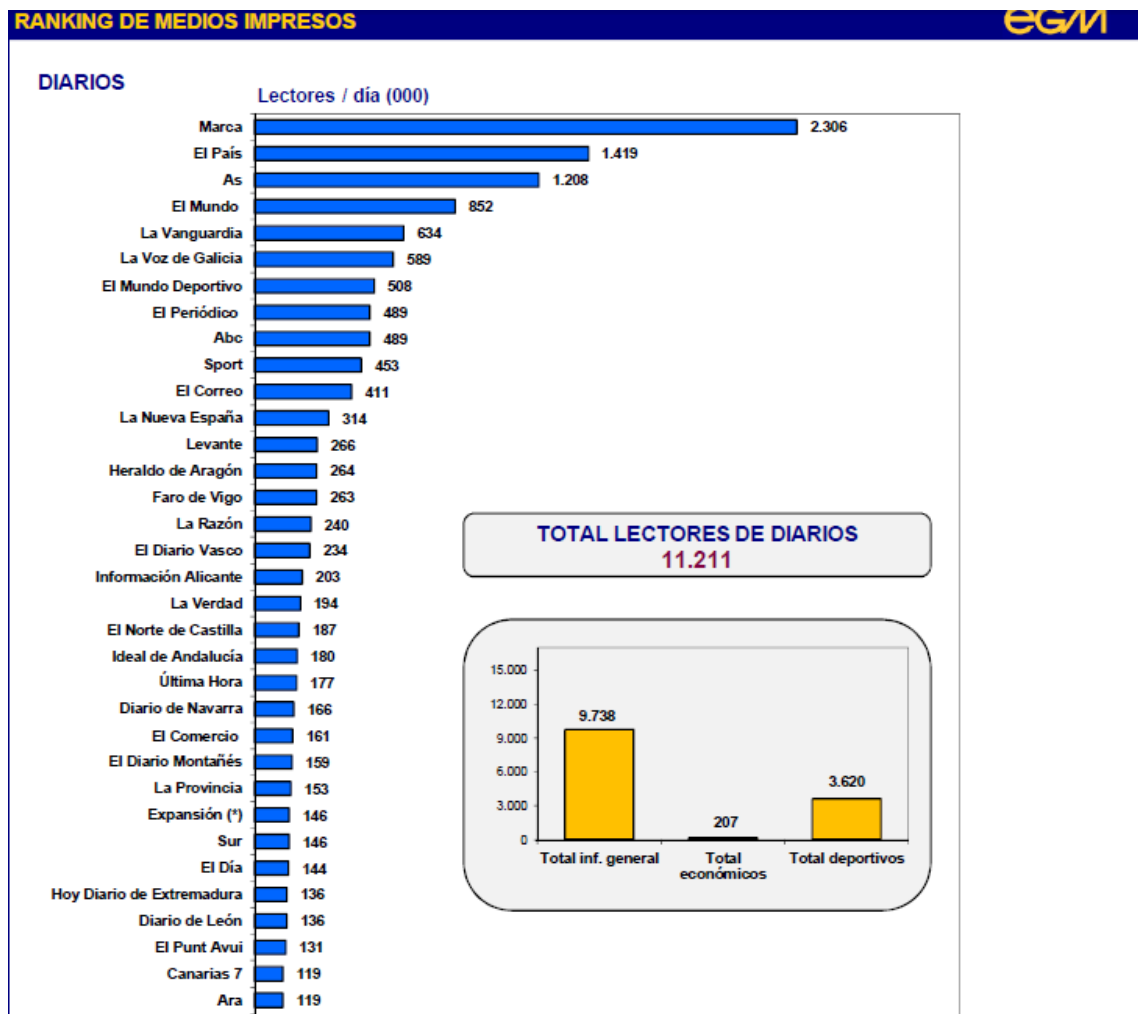
En mayo, *Antena 3* obtuvo un 64'6% de *share* en su minuto de oro con la ronda de penaltis de la final de la *Champions League* entre Real Madrid y Atlético de Madrid con 12.152.660 espectadores.

Por su parte, desde 2014, *Cuatro* mantiene su minuto de oro más alto cuando retransmitió el partido de fútbol que enfrentaba al FC Dnipro y al Sevilla FC en la *Europa League*. El encuentro fue visto por 7.761.620 espectadores.

No es una coincidencia que los repuntes de audiencia de los canales de televisión se muestren con retransmisiones de competiciones deportivas. Según el Estudio General de Medios (en adelante EGM) de abril de 2015 a marzo de 2016 realizado por la *Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación*, España cuenta con 11.211 lectores de diarios impresos al día. Entre los 10 diarios más leídos de España se encuentran (ver Figura 1.1.): *Marca* (el más leído con 2.306 lectores diarios), *AS* (1.208 lectores), *El Mundo Deportivo* (508) y *Sport* (453). Cuatro de las cinco revistas quincenales que salen a los quioscos españoles son de información deportiva, suponiendo el 70'07% del total de lectores de revistas quincenales. De las 45 revistas mensuales analizadas en el EGM, cinco de ellas son de información deportiva. El 13'14% de lectores de revistas mensuales escoge publicaciones deportivas. En el ámbito de la radio, *Radio Marca* está entre las 23 emisoras temáticas más escuchadas de lunes a domingos con 448 oyentes al día. Además también se encuentra entre las 10 primeras emisoras más escuchadas de lunes a viernes con 484 oyentes al día. En cuanto a la televisión, los canales temáticos de pago más vistos en España son *Canal+ Liga* (2.250 espectadores en los últimos 30 días en los que se realizaron las encuestas), *Canal+ Partidazo* (1.129 espectadores), *Canal+ Fútbol* (1.077 espectadores). *Teledporte*, ya mencionada anteriormente, obtuvo 9.034 espectadores en los últimos 30 días en los que se realizó la encuesta. Entre los 25 sitios más visitados de Internet en los 30 días previos a la publicación de la encuesta están [www.marca.com](http://www.marca.com) (4.705 visitantes), [www.as.com](http://www.as.com) (2.443 visitantes), [www.elmundodeportivo.com](http://www.elmundodeportivo.com) (1.191 visitantes) y [www.sport.es](http://www.sport.es) (1.157 visitantes).



Figura 1.1. Ranking de medios impresos en España



Fuente: AIMC – Estudio General de Medios

## 2. Tema, justificación e interés por el reportaje

El tema a tratar en este reportaje es la cobertura periodística que obtienen los Juegos Paralímpicos y la que se le dará a los próximos Juegos que se celebrarán en Río de Janeiro. Los Juegos Paralímpicos (en adelante JJ.PP) no es un tema muy tratado en los medios de comunicación. De hecho, los diarios o audiovisuales que informan sobre el deporte adaptado son pocos en comparación con los que informan del deporte de personas sin discapacidad.

Para hablar en este reportaje de los Juegos Paralímpicos debemos de establecer un contexto. Los JJ.PP. es un acontecimiento que se celebra desde 1948, cuando Ludwig Guttmann organizó un evento deportivo entre varios hospitales a causa de la Segunda Guerra Mundial. Ese año se celebraban los Juegos Olímpicos de Londres y la iniciativa de Guttmann pasó a denominarse como Juegos de Stoke Mandeville, que se celebrarían anualmente. De esta manera se utilizaba el deporte como una vía para la curación de los combatientes, algunos de ellos amputados.

A pesar de tener su origen en Londres 1948, los Juegos Paralímpicos no fueron considerados como tal hasta 1960, fecha en la que se celebraron los Juegos Olímpicos de Roma. En Roma 1960 se inscribieron 400 deportistas en silla de ruedas procedentes de 23 países. Además, los deportes del programa eran atletismo, baloncesto en silla de ruedas masculino, *dartchery*, esgrima, natación, *snooker*, tenis de mesa y tiro con arco.

A medida que los juegos evolucionan también lo hace su programa deportivo (ver tabla 2.1.). Tanto es así que en 1964 se incluye la halterofilia masculina como deporte y se introdujeron las pruebas de carreras de 60 metros masculinos y femeninos en silla de ruedas en atletismo. En 1968 el programa paralímpico se amplía con el *lawn bowling*, el baloncesto femenino y la prueba de 100 metros. En la siguiente tabla observamos la evolución del programa deportivo paralímpico desde sus inicios en 1960 hasta los próximos Juegos que se celebrarán en Río de Janeiro el próximo mes de septiembre.

Tabla 2.1. Evolución del programa deportivo paralímpico desde 1960 hasta 2016

DEPORTES/AÑO	1960	1964	1968	1972	1976	1980	1984	1988	1992	1996	2000	2004	2008	2012	2016
Atletismo															
Baloncesto discapacitados intelectuales															
Baloncesto en silla de ruedas															
Boccia															
Bowls															
Bowls sobre hierba															
Ciclismo															
Dartchery															
Esgrima en silla de ruedas															
Equitación															
Fútbol 7															
Fútbol 5															
Goalball															
Halterofilia															
Judo															
Lucha libre															
Natación															
Piragüismo															
Racquetball															
Remo															
Rugby en silla de ruedas															
Snooker															
Tenis de mesa															
Tenis en silla de ruedas															
Tiro con arco															
Tiro olímpico															
Triatlón															
Vela															
Voleibol															

Fuente: Elaboración propia

En 1968 los JJ.PP. se celebraron en Tel-Aviv. Aquí se modificaron los sistemas y criterios de clasificación médica para garantizar la mayor igualdad de condiciones según los diversos grados y tipos de discapacidad. En Toronto 1976 algunas delegaciones retiraron su participación por la presencia de Sudáfrica, que ejercía políticas de apartheid. Nueva York 1984 destacó por el aumento de la cobertura televisiva y el interés en los medios de comunicación escritos. Además, en estos Juegos se definió un sistema para agrupar a los deportistas según las clases medicofuncionales. Seúl 1988 supuso un cambio en la dinámica de integración: fueron los primeros Juegos que se hicieron en las mismas instalaciones que los Juegos Olímpicos. Barcelona '92 contó con una señal propia de televisión que pondría a disposición del resto de cadenas mundiales. De esta manera ofrecía la posibilidad de cubrir toda la información y distribuirla a millones de espectadores. Atlanta 1996 contó con 2.088 periodistas y Sidney 2000 con 2.300 representantes de los medios presentes para cubrir los acontecimientos desde las propias sedes. En Atenas '04 se acreditaron 3.103 representantes de los medios con un total de 68 emisoras. Por su parte, Pekín 2008 acreditó a 6.000 periodistas según el Comité Paralímpico Español, y España fue representada en Londres 2012 con 80 periodistas de 30 medios de comunicación diferentes.

La necesidad de una buena cobertura informativa es un hecho ya que son muchas las pruebas que conforman cada disciplina deportiva. Cada deporte cuenta con diferentes categorías para que haya igualdad de oportunidades, es decir, no pueden competir en la misma categoría una persona con parálisis cerebral en silla de ruedas y una persona con parálisis cerebral andante. Por ejemplo, en 2012 se celebraron 15 finales de atletismo en la prueba de 100 metros planos masculinos: había tres grupos para ciegos y ciegos con visibilidad parcial, cinco grupos de problemas motores provocados por daños cerebrales, tres grupos de amputados y cuatro grupos de silla de ruedas. De hecho, el atletismo es uno de los deportes que más pruebas tiene: 13 pruebas femeninas y 14 masculinas, sumándose para los varones la prueba de salto en alto. En Río 2016, los grupos que participarán en atletismo serán: tres grupos de ciegos y discapacitados con ceguera parcial, un grupo de discapacidad intelectual, cuatro grupos de parálisis cerebral en silla de ruedas, cuatro grupos de parálisis cerebral andantes, ocho grupos de discapacitados físicos con afección en alguna extremidad o con falta de ella y, por último, siete grupos de corredores en silla de ruedas o lanzadores que compiten sentados. Natación cuenta con 14 pruebas masculinas y femeninas, además de una prueba mixta (relevo 4x50 metros libres). El ciclismo en pista divide sus pruebas en contrarreloj y persecución, con tres pruebas masculinas y tres femeninas y, por otro lado, cuatro pruebas femeninas y seis pruebas masculinas (incluyendo C5 y B) respectivamente. Las categorías en el ciclismo de pista son dos: C, cuyos deportistas pedalean en bicicletas convencionales adaptadas, y B, cuyos deportistas son discapacitados con ceguera parcial.

Con tantas disciplinas deportivas las curiosidades sobre los JJ.PP. no son pocas. El ex piloto de Fórmula 1, el italiano Alessandro Zanardi, sufrió un accidente en 2001 en el Gran Premio de Alemania y perdió las dos piernas. Zanardi adoptó el ciclismo de ruta

paralímpico y conquistó tres medallas en los JJ.PP. de Londres. Daniel Dias es el mayor medallista brasileño en los JJ.PP. en natación: 10 medallas de oro, cuatro de plata y una de bronce. En los JJ.PP. de Londres, China obtuvo un total de 231 medallas, situándose en lo más alto del medallero mundial. España quedó en el puesto 17 con 42 medallas, cosechando la mayor parte de las medallas en natación (22).

El deporte adaptado español tiene mucho de lo que presumir. Es el caso de la nadadora Teresa Perales. Conocida internacionalmente y considerada como una de las deportistas españolas más destacadas de todos los tiempos, Perales tuvo una neuropatía a los 19 años. Perdió su capacidad para andar y desde entonces ha sumado 22 medallas paralímpicas, 17 medallas del mundo, cinco récords del mundo y 37 medallas en los campeonatos de Europa. David Casinos, lanzador de peso, disco y martillo, es ciego a causa de una diabetes. Con tres medallas de oro en los JJ.PP. de Sidney, Atenas y Pekín en lanzamiento de peso, y otra en lanzamiento de disco en los JJ.PP. de Londres, Casinos tiene el récord del mundo en lanzamiento de peso con 15'51 metros. Este deportista ha obtenido un gran reconocimiento y, actualmente, escribe para *Marca* en su blog *Todos los días sale el sol*. En atletismo destacamos a José Antonio Expósito Piñeiro. Expósito participa en las categorías F20 y T20 en las distintas pruebas de atletismo. Obtuvo dos oros en los JJ.PP. de Sidney 2000, uno en la prueba de 100 metros en la categoría T20 y otro en la prueba de salto de longitud en la categoría F20. Además volvió a conseguir el oro en salto de longitud F20 en los JJ.PP. de Londres 2012.

A pesar de que los medios de comunicación cada vez se hacen más eco de los triunfos de los deportistas adaptados, podemos apreciar una abrumadora diferencia en tanto a tratamiento de las informaciones. Según Mayra Rivarola y Raquel Rodríguez (2015:6), el número de periodistas acreditados para los Juegos Olímpicos de Londres ascendía a 21.000, mientras que para los JJ.PP. solo se acreditaron a 1.950 periodistas. Por otro lado, en dicho informe se hace un análisis de las noticias que se publicaron sobre los JJ.PP. desde el 29 de agosto hasta el 1 de septiembre de 2012 en *Marca*, *El País* y la *Agencia EFE*. Resulta sorprendente cómo un medio de comunicación de prestigio como *El País* publicó tan solo cuatro noticias. *Marca* publicó 69 y la *Agencia EFE* 172.

Según Sebastián Sánchez y María Teresa Mercado (2011), las pruebas paralímpicas de atletismo, ciclismo y natación son las que tuvieron más horas televisivas en 2008. Por su parte, la halterofilia, la esgrima y el tiro con arco fueron los deportes que menos horas tuvieron. Sánchez y Mercado apuntan que “este hecho surge así porque los deportes que tienen más pruebas salen más en televisión”.

De los 6.000 periodistas acreditados para los JJ.PP. de Pekín, 75 eran españoles y procedían de 31 medios. *Televisión Española* y la *Agencia EFE* realizaron una extensa cobertura informativa y contaban con la experiencia de su equipo de corresponsales. Por otro lado, *Servimedia* y *Europa Press* enviaron informaciones desde Pekín. *Marca*, *As*, *Mundo Deportivo*, *Sport*, *Superdeporte* y *Estadio Deportivo* enviaron periodistas, junto

con las emisoras de radio *COPE*, *Ser*, *RNE*, *Punto Radio* y *Catalunya Radio*. La revista *Minusval*, editada por el Ministerio de Educación, Política Social y Deporte, también tenía enviados especiales. En el ámbito de Internet, [www.paralympicsport.tv](http://www.paralympicsport.tv), canal de televisión del Comité Paralímpico Internacional, ofreció, al menos, ocho horas diarias de emisiones en directo. Es necesario mencionar que el Comité Paralímpico Español corría con los gastos de los periodistas que enviaran a Pekín los medios de comunicación españoles.

*Televisión Española*, compuesta por *La Primera* y *La 2*, siguieron los JJ.PP. muy de cerca, pero las cadenas privadas mucho menos. Cabe destacar que el Comité Paralímpico Español desplazó a Pekín un equipo de televisión compuesto por cuatro profesionales de la productora *IBS Producciones*. De hecho, este material lo tenían a su disposición todas las cadenas de televisión, y ninguna de las cadenas privadas envió a ningún periodista para cubrir el evento. En la tabla 2.2. y 2.3. se observa el tiempo dedicado a los JJ.PP. de 2008 por parte de *TVE* en sus informativos y según las cadenas de televisión privadas. Las emisoras de radio que se analizan en *Tratamiento de los Juegos Paralímpicos de 2008 en los medios españoles* (2012) coordinado por Solves Almela, *RNE*, *COPE* y *Ser*, ofrecen más informaciones de fútbol o Fórmula 1 que de los JJ.PP. (ver tabla 2.4.). En el ámbito de la prensa, *ABC* fue el diario generalista que más piezas informativas dedicó a los JJ.PP., seguido por *El Mundo* y *La Razón* (ver tabla 2.5.).

**Tabla 2.2. Tiempo dedicado a JJ.PP. 2008 en los informativos de TVE**

<i>Ediciones telediarios</i>	<i>Noticias</i>	<i>Tiempo</i>
TD1	11	00:15:50
TD2	17	00:24:56
TD3	3	00:02:36
MATINAL	11	00:10:27
LA 2 NOTICIAS	7	00:07:55
TOTAL	49	1:01:44

*Fuente: Tratamiento de los Juegos Paralímpicos de 2008 en los medios españoles* (2012)

**Tabla 2.3. Tiempo dedicado a JJ.PP. 2008 en informativos de televisión estatales**

<i>Informativos nacionales</i>	<i>Noticias</i>	<i>Tiempo</i>
TVE1	42	00:53:49
ANTENA 3	0	00:00:00
TELECINCO	0	00:00:00
CUATRO	3	00:03:52
LA SEXTA	3	00:03:04

*Fuente: Tratamiento de los Juegos Paralímpicos de 2008 en los medios españoles (2012)*

**Tabla 2.4. Deportes que figuran entre los cinco más cubiertos por RNE, COPE y SER**

<i>Deporte</i>	<i>RNE</i>	<i>COPE</i>	<i>SER</i>
Fútbol	X	X	X
Ciclismo	X	X	X
Fórmula 1	X	X	X
Tenis	X		X
J. Paralímpicos	X	X	
Baloncesto		X	
Atletismo			X

*Fuente: Tratamiento de los Juegos Paralímpicos de 2008 en los medios españoles (2012)*

**Tabla 2.5. Cobertura informativa de los JJ.PP. 2008 por parte de la prensa generalista española**

<i>Cabecera</i>	<i>Días</i>	<i>Líneas</i>	<i>Piezas</i>	<i>Imágenes</i>	<i>Portadas</i>	<i>Contraportadas</i>
ABC	12	922	20	12	1	1
El Mundo	13	726	16	10	0	0
La Razón	11	507	14	10	0	0
El País	6	316	10	6	1	0
El Periódico	7	305	8	10	0	0
La Vanguardia	10	301	11	7	0	0
Público	13	117	13	15	0	0
Totales	72	3.194	92	70	2	1

*Fuente: Tratamiento de los Juegos Paralímpicos de 2008 en los medios españoles (2012)*

Siguiendo las noticias analizadas en los medios de comunicación que se ofrece en *La discapacidad en los medios de comunicación: los Juegos Paralímpicos de Londres 2012* (Rivarola y Rodríguez Díaz, 2015), las noticias no suelen acompañar con un buen lenguaje a este tipo de eventos. Según la *International Paralympic Commite Style Guide* (2013, 27), el término *disability* se podrá utilizar para el contenido digital para mejorar los motores de búsqueda. Sin embargo, la palabra discapacidad refleja una interacción entre las características del cuerpo y rasgos de la sociedad y, normalmente, de una persona de la que se deduce que es incapaz de hacer algo. Con esta definición, el Comité Paralímpico prefiere que se denomine ‘persona discapacitada’ y no ‘discapacitado’. En su guía para el tratamiento de la información del deporte paralímpico, especifica la no utilización de frases o palabras como: sufre, padece, víctima de, retraso, desventaja, inválido, lisiado o confinado a una silla de ruedas. Los periodistas se podrán referir a los deportistas como atletas, para-atletas o atletas con discapacidad.

El libro de estilo de Servimedia publica en 2008 unas pautas para escribir sobre las personas discapacitadas. Para referirse a personas invidentes se utilizará la palabra ‘ciego’, discapacitado visual o persona con discapacidad visual, pero en ningún caso se utilizara la palabra invidente en sí. Además, hace hincapié en la necesidad de diferenciar entre una persona con discapacidad intelectual y una persona con enfermedad mental, ya que la dolencia de ésta última puede ser transitoria.



### 3. Objetivos y metodología

El objetivo general de este trabajo consiste en analizar la situación del deporte adaptado en los medios de comunicación y, en concreto, la de los Juegos Paralímpicos. Es de interés destacar un extracto de la entrevista realizada a Pablo Cimadevila en la *Cadena SER* y recogida en *Tratamiento de los Juegos Paralímpicos de 2008 en los medios españoles* (2012):

“Yo gané el oro en Sídney en 2000 y, con récord del mundo y paralímpico y una medalla de oro también en 4x50 relevo de estilos. Eh... tuve que dejar de nadar porque no había prácticamente ayudas para el deporte paralímpico [...] ya sabéis todos que, que el oro olímpico vale 94.000 y el oro paralímpico vale 9.000, sólo por dar un detalle; igual que TVE emite 1.000 horas de Olimpiadas y 100, de Paralimpiadas; y que la Cadena SER envía 26 periodistas a las Olimpiadas y una sola periodista [...]. Sigue siendo un 10% en todo caso y yo creo que el 10% no es precisamente lo que nosotros nos esforzamos aquí. Nos esforzamos al 100%. De hecho cualquier prueba se está ganando con récord del mundo [...] y... pero nada, que da mucha tristeza estar tan lejos de casa y ver que tus familiares no se puedan enterar a qué hora nadas, ni de cómo nadas, ni qué ha pasado, porque no se enteran. Y es muy triste, sinceramente. Pero os agradezco que me hayáis llamado y espero que sigáis en esa línea.”

Con esta declaración a los micrófonos de la *Cadena SER* podemos comprobar que un trabajo como este es necesario para un campo de especialización tan amplio como el periodismo deportivo.

La metodología llevada a cabo para la consecución del objetivo general planteado es la siguiente:

1. Búsqueda y recopilación de fuentes de información y datos sobre el número de personas con discapacidad en España.
2. Una vez establecido el tema del reportaje, búsqueda de fuentes documentales sobre los Juegos Paralímpicos anteriores y sobre el deporte adaptado en general.
3. Realización de trabajo de campo y entrevistas a deportistas paralímpicos o con opciones de asistir a las paralimpiadas de Río 2016.
4. Análisis y recopilación de estadísticas sobre el tratamiento de los Juegos Paralímpicos por parte de los medios de comunicación.
5. Análisis y puesta en común de toda la información recopilada y extracción de las conclusiones principales.

#### **4. Composición del reportaje**

La estructura del reportaje se asemeja, casi en su totalidad, a un reportaje del Gran Premio de Cataluña de Motociclismo, publicado en la revista *Motociclismo*. 11 páginas sin maquetación en las que las declaraciones de los entrevistados son la mayor fuente de información. Para las tablas informativas sobre los deportes, las categorías y las pruebas a celebrar ha sido primordial la ayuda de fuentes documentales como la página web oficial de los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro.

En el caso de las fotografías utilizadas en el reportaje, los protagonistas de las historias contadas ceden sus derechos de autor para la difusión de las imágenes. La fotografía de apertura del reportaje maquetado es de Wounded Warrior Regiment y es utilizaba bajo licencia *Creative Commons*. Además, las imágenes de las instalaciones de Río han sido obtenidas de las diferentes Guías del Espectador que ofrece la página web oficial de los Juegos Paralímpicos.

## **5. Problemas y dificultades**

El presente reportaje ha sido desarrollado con la ayuda de las fuentes: los deportistas y a la vez entrevistados. En general, las dificultades han sido la manera de llegar a las fuentes. A través de la utilización de las redes sociales he podido llegar al mayor número de entrevistados. En otros casos, como el de Miguel Rodríguez, la entrevista se ha conseguido a través de un contacto del equipo de tenis de mesa “La Raqueta” de Monachil (Granada).

Al comenzar la investigación y el reportaje con poco tiempo respecto a los Juegos Paralímpicos, el número de posibles entrevistas disminuyó debido a los compromisos que los deportistas tenían por las competiciones clasificatorias para los Juegos.

Otro de los problemas de este reportaje ha sido que las entrevistas se realizaron antes de los Campeonatos de Europa clasificatorios para Río, lo que quiere decir que algunos de los entrevistados eran candidatos a representar al Equipo Español Paralímpico en su disciplina pero que, finalmente, no ha sido posible.

En el ámbito de las fuentes documentales no he tenido problemas de acceso, pero sí es cierto que en los catálogos de la Universidad de Sevilla como puede ser Fama, introduciendo la palabra “Juegos Paralímpicos” casi no aparece ningún libro en el que se relate la historia de éstos.

Es de importancia destacar que todas las fuentes estuvieron dispuestas a hacer las entrevistas por varias vías (Facebook, correo electrónico, whatsapp...), ya que no se muestra un gran interés, según los deportistas, por el deporte adaptado.

## 6. Conclusiones

El objetivo principal que se planteó en este trabajo implicaba un análisis de la prensa española para saber cómo era el tratamiento de los Juegos Paralímpicos. Tras realizar este Trabajo de Fin de -grado he llegado a varias conclusiones:

1. Los medios de comunicación españoles tratan escasamente la información del deporte adaptado, es decir, medios impresos convencionales como pueden ser *AS* o *Marca* no recopilan información de deporte adaptado.
2. A los medios de comunicación españoles no les interesa enviar a periodistas para informar sobre los Juegos Paralímpicos, a pesar de que el Comité Paralímpico Español se haga cargo de los gastos que esto pueda conllevar.
3. *Agencia EFE* posee el mayor número de noticias publicadas durante unos Juegos Paralímpicos, que en el último caso, fueron los de Londres 2012.
4. Los medios de comunicación españoles no han utilizado un lenguaje adecuado para informar sobre las pruebas y categorías del deporte adaptado.
5. Los deportistas de élite prefieren que se trate más el deporte adaptado para que las limitaciones en dichos deportes cada vez sean menores.
6. Los deportistas de élite observan que los medios de comunicación tratan la discapacidad como un tema tabú, pero ellos mismos quieren darse a conocer.
7. Por último, el número de medios que informan sobre el deporte adaptado no concuerda con el gran número de deportes que hay en unos Juegos Paralímpicos de invierno o de verano.

A nivel personal, he llegado a la conclusión de que los deportistas entrevistados son personas discapacitadas que no tienen limitaciones, sino que es la sociedad quien se los pone. Para llegar a una sociedad igualitaria, en la que no se tenga miedo a hablar de estos temas, los medios de comunicación son una vía para que se avance y, tanto deportistas, sociedad y medios de comunicación lleguen a ser un puente digno de estudio.

## 7. Bibliografía

### Actas de congresos:

Álvarez, A., y Mercado, M. T., (diciembre, 2012). *Deportistas paralímpicos en televisión, una representación mediática de la discapacidad*. Actas del IV Congreso Internacional Latina de Comunicación Social – Universidad de La Laguna (23, pp. 1-13). Tenerife, España. [Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4195474>]

### Citas de apuntes:

Arango, Germán. “Comunicación Deportiva”. Radio. Instituto Tecnológico de Sonora. Sonora, México.

### Citas de artículos de revistas:

XII Seminario Iberoamericano sobre discapacidad y comunicación social. “Comunicación sin barreras” (1997). *Cuadernos de Neuropsicología*. Consultado el 12 de mayo de 2016.

Alén, E., Darcy, S., y Vila, T. D., (2014). JUEGOS OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS EN BRASIL: APRENDIENDO DE BARCELONA Y SIDNEY / Jogos Olímpicos e Paralímpicos no Brasil: aprendendo com Barcelona e Sidney / Olympic and Paralympic Games in Brazil: learning from Barcelona and Sidney. *Revista de Administração de Empresas* 54(2), 222-230. [Recuperado de [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-75902014000200008&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-75902014000200008&script=sci_abstract&tlng=es)] Consultado el 29 de febrero de 2016.

Cuevas, I. del C., (2009). China 2008... Anécdotas sobre la experiencia de una periodista mexicana durante los Juegos Paralímpicos. *RAZÓN Y PALABRA*, 30. [Recuperado de <http://docplayer.es/14185188-China-2008-anecdotas-sobre-la-experiencia-de-una-periodista-mexicana-durante-los-juegos-paralimpicos-irma-del-carmen-cuevas-1.html>] Consultado el 29 de febrero de 2016.

Mercado Sáez, M. T., y Sánchez Castillo, S., (2011). Narrativa audiovisual y discapacidad. Realización televisiva comparada de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos de Pekín 2008 / Ikus-entzunezko narrativa eta minusbaliotasuna. Pekin 2008ko Joko Olimpikoen era Paralinpikoen telebistako errealizazioaren konparaketa / Audiovisual Narrative and Disability. Comparative Study of TV Broadcat in 2008 Pekin Olympic and Paralympic Games. *Zer: Revista de estudios de comunicación = Komunikazio ikasketen aldizkaria*, 31, 89-107. [Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3791261>] Consultado el 29 de febrero de 2016.

Rivarola, M., y Rodríguez Díaz, R., (2015). La discapacidad en los medios de comunicación: los Juegos Paralímpicos de Londres 2012. *Revista de Comunicación y*

*Salud: RCyS, 1, 125-143.* [Recuperado de <http://revistadecomunicacionysalud.org/index.php/rcys/article/view/85>] Consultado el 29 de febrero de 2016.

Torralba, M. Á., (2012). Los Juegos Paralímpicos de Londres 2012: los Juegos de la inclusión / 2012 London Paralympic Games: An inclusive Games. *Apunts. Educació Física i Esports, 110, 7-10.* [Recuperado de <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1559>] Consultado el 29 de febrero de 2016.

### **Citas de folletos:**

Decálogo para un uso apropiado de la imagen social de las personas con discapacidad (2011). [Recuperado de <http://cermiandalucia.es/>] Consultado el 29 de febrero de 2016.

### **Citas de informes:**

Instituto Nacional de Estadística, (2002). *Encuesta sobre discapacidades, deficiencias y estado de salud 1999. Informe general.* Pp.27-212. [Recuperado de [http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es\\_ES&c=INEPublicacion\\_C&cid=1259925266821&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&param1=PYSDe talleGratis](http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INEPublicacion_C&cid=1259925266821&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout&param1=PYSDe talleGratis)] Consultado el 4 de mayo de 2016.

Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación, (2016). *Resumen general de resultados EGM. Abril 2015-marzo 2016.* Madrid. [Recuperado de <http://www.aimc.es/-Datos-EGM-Resumen-General-.html>] Consultado el 16 de junio de 2016.

### **Citas de libros:**

Alcoba López, A., (1999). *La prensa deportiva: tratamiento inédito sobre el género específico del deporte, y cómo hacer una publicación deportiva ideal.* Madrid: Instituto Universitario Olímpico de Ciencias del Deporte.

Alcoba López, A., (2005). *Periodismo deportivo.* Madrid: Síntesis.

Álvarez Villa, À., Mercado Sáez, M. T., Ramírez Queralt, A., Rius Sanchis, I., Sánchez Castillo, S., y Solves Almela, J., (2012). *Tratamiento de los Juegos Paralímpicos de 2008 en los medios españoles.* Madrid: Cinca.

Belda García, L. M., Maíllo Belda, J. E., y Prieto Ampudia, J. M., (2007). *Periodismo social: el compromiso de la información: libro de estilo.* Madrid: Servimedia.

Brajnovic, L., (1978). *Deontología periodística.* Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra.

Canal Sur Televisión (2004). *Libro de estilo. Canal Sur Televisión y Canal 2 Andalucía.* Sevilla: RTVA.

Casado, D., (2001). *Comunicación Social en Discapacidad: cuestiones éticas y de estilo*. Madrid: Real Patronato sobre Discapacidad.

Castelli, E., (1981). *Manual de periodismo: teoría y técnica de la comunicación impresa*. Buenos Aires: Plus Ultra.

Esteve Ramírez, F., y Fernández del Moral, J., (2009). *Áreas de especialización periodística*. Madrid: Fragua.

Fagoaga de Bartolomé, C., y Orive Riva, P., (1974). *La especialización en el periodismo*. Madrid: Dossat.

Fernández Iglesias, J. L., (2006). *Guía de estilo sobre discapacidad para profesionales de los medios de comunicación*. Madrid: Real Patronato sobre Discapacidad.

González Bedoya, J., (1987). *Manual de deontología informativa: periodismo, medios audiovisuales, publicidad*. Madrid: Alhambra.

Levinsky, S., (2002). *El deporte de informar*. Buenos Aires: Paidós.

Mendieta, S., y García Yebra, V., (1993). *Manual de estilo de TVE* (ed. Rev.). Barcelona: Labor.

Núñez Ladevéze, L., (1991). *Manual para periodismo: veinte lecciones sobre el contexto, el lenguaje y el texto de la información*. Barcelona: Ariel.

Organización de las Naciones Unidas, (198). *Programa de acción mundial para las personas con discapacidad*. Madrid: Real Patronato de Prevención y de Atención a Personas con Minusvalía.

Paniagua Santamaría, P., (2003). *Información deportiva: especialización, géneros y entorno digital*. Madrid: Fragua.

Álvarez Villa, À., Mercado Sáez, M. T., Ramírez Queralt, A., Rius Sanchis, I., Sánchez Castillo, S., y Solves Almela, J., (2012). *Tratamiento de los Juegos Paralímpicos de 2008 en los medios españoles*. Madrid: Cinca.

Suárez Villegas, J.C., (2001). *Principios de ética profesional: a propósito de la actividad informativa*. Madrid: Tecnos.

Vázquez Fernández, F., (1991). *Ética y deontología de la información*. Madrid: Paraninfo.

### **Citas páginas webs:**

[http://www.paralimpicos.es/web/2012LONPV/medallero/medallerofederaciones\\_aux.asp](http://www.paralimpicos.es/web/2012LONPV/medallero/medallerofederaciones_aux.asp)

<http://www.paralimpicos.es/web/2012LONPV/medallero/medallero-general.asp?idcampeonato=2012LONPV>

<http://www.paralimpicos.es/web/2012LONPV/participantes/datosbiografia.asp?idatleta=23271891P>

<http://www.teresaperales.es/>

<http://davidcasinos.es/>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/atletismo>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/baloncesto-en-silla-de-ruedas>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/bocha>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/canotaje-de-velocidad>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/ciclismo-de-pista>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/ciclismo-de-ruta>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/ecuestre>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/esgrima-en-silla-de-ruedas>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/futbol-a-5>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/futbol-a-7>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/goalball>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/judo>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/levantamiento-de-potencia>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/natacion>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/remo>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/rugby-en-silla-de-ruedas>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/tenis-de-mesa>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/tenis-en-silla-de-ruedas>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/tiro>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/tiro-con-arco>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/triatlon>

<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/vela>



<https://www.rio2016.com/es/paralimpicos/voleibol-sentado>

<https://www.rio2016.com/es>

<https://www.paralympic.org/>

[https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/130507184600562\\_IPC+Style+Guide.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/document/130507184600562_IPC+Style+Guide.pdf) - Consultado el 29 de febrero de 2016.

<http://media.specialolympics.org/soi/files/resources/Communications/StyleGuide-2014.pdf> - Consultado el 29 de febrero de 2016.

<http://resources.specialolympics.org/ResourcesDefault.aspx>

<http://ecoteuve.eleconomista.es/cadena/TELEDEPORTE/audiencias/2014>

# Anexos

## **Entrevista a Alejandro Rojas**

### **1. Nace en el año 1993 con una discapacidad. ¿Podría explicarnos cuál es?**

Si, concretamente nací el 25 de marzo de 1993, con una parálisis cerebral del lado izquierdo del cuerpo, conocida como hemiparesia lateral izquierda, que afecta a mi pierna y brazo izquierdo. Se produce en el momento del nacimiento, pero mi familia no se da cuenta hasta que cumplí nueve meses de edad, que es cuando empiezo a gatear. Ellos ven que algo no va del todo bien y, tras investigar lo que estaba pasando, se dan cuenta que sucedió en el momento del nacimiento y aunque nunca hemos sabido a que fue, todo hace indicar a estas dos posibles causas: o una negligencia médica en el momento del parto o a una falta de oxígeno al nacer.

### **2. Esta hemiparesia lateral izquierda, ¿Cómo afecta a su cuerpo? ¿Qué síntomas padece?**

Mi discapacidad está englobada dentro de la parálisis cerebral puesto que sucedió en el momento de nacer. Afecta al lóbulo derecho de mi cerebro, con lo que directamente se ve reflejada en el lado izquierdo de mi cuerpo, concretamente en el brazo y en la pierna izquierda.

Afecta sobre todo en diferentes grados de espasticidad, que son momentos de contracción involuntaria que se producen cuando me encuentro en momentos de tensión. Aunque en ocasiones soy capaz de relajarme del todo, cualquier tipo de estímulo provoca momentos de tensión que hacen que la espasticidad aumente de manera considerable.

Tras una operación con una técnica para esta discapacidad, he visto como mi pierna ha mejorado de manera sobresaliente, pero mi brazo izquierdo no ha recibido esa mejoría debido a que, por comodidad y adaptación, las personas con esta discapacidad solemos hacer todo con la mano buena del cuerpo y olvidamos, en parte, la parte con discapacidad.

Tengo que decir que sin la parte izquierda no podría hacer nada puesto que, para la mayor parte de las cosas que realizo en mí día a día, necesito de la mano y el pie para poder ayudarme a hacerlas sin dificultad.

Está claro, que mi discapacidad puede pasar desapercibida para las personas, y más en mí caso que no se suele notar a simple vista y necesitas fijarte bien para saber lo que tengo.

### **3. Empezó muy pronto a practicar la natación adaptada. En 2007 comenzó su andadura en el Club Natación Las Palmas. ¿Por qué decidió comenzar en la natación? ¿Por qué no eligió otro deporte?**

Tras estar desde los nueve meses de edad a diario en rehabilitación en busca de estimular mi discapacidad y buscar siempre una mejoría en mí, pase allí desde los nueve

meses a los diez años de edad. Luego pasé a rehabilitación en el centro de San Juan de Dios. A su vez, mientras estaba en rehabilitación en San Juan de Dios, me empeñé en practicar mi pasión deportiva, que no era otra que el fútbol. El afán por el fútbol era tal que todos los días después de San Juan de Dios, me vendaban la pierna para que no tuviera mucha afección a la hora de jugar. Conseguí la aceptación de la federación de fútbol de Las Palmas para poder jugar al fútbol, pero tras un mes entrenando, mis médicos rehabilitadores me prohibieron jugar porque mi pierna izquierda estaba empeorando, así que tuve que dejar de jugar al fútbol.

Mi relación con la natación empieza como para cualquier otro niño, ya que con tres o cuatro años, mientras estaba en rehabilitación, también estaba en el típico cursillo donde te enseñan a nadar.

Cuando tenía 13 años y ya estando un poco cansado de la misma rutina de rehabilitación, en el colegio donde estudiaba nos hacían fotos para quedárnosla de recuerdo y resulta que la chica que acompañó al fotógrafo, me vio y se dio cuenta de que tenía una discapacidad. Ella es entrenadora de un equipo para discapacitados de Las Palmas y entonces me propuso que fuera a probar. Y así fue, fui a probar suerte y me decanté por dejar la rehabilitación. A partir de ese momento mi rehabilitación pasó a ser la natación.

Pese a que no era un deporte que me gustara y que al principio no lo cogí con demasiado cariño, puesto que no iba con tanta regularidad a entrenar, mi familia y yo nos dimos cuenta de que la piscina estaba provocando mejorías en mí, tanto en mi discapacidad como en mi escoliosis en la espalda. Fue en ese momento, cuando empecé con más seriedad en la natación y se convirtió en mi estilo de vida.

#### **4. Dentro de la natación hay distintas categorías. ¿A qué categoría pertenece usted? ¿Podría explicarnos todas las categorías?**

La natación adaptada está dividida por categorías dependiendo de la discapacidad que tengas, así tenemos las siguientes federaciones:

- Federación Española para Deportistas con Parálisis Cerebral (FEDPC).
- Federación Española para Deportistas con Discapacidad Física (FEDDF).
- Federación Española de Deportistas Ciegos (FEDC).
- Federación Española de Deportistas Sordos (FEDS).
- Federación Española para Deportistas con Discapacidad Intelectual (FEDDI).

A su vez la clasificación se divide en lo siguiente:

- S: Para estilo libre.
- SB: Para la braza.
- SM: Para los estilos.

La clasificación se divide así:

- De la S1 a la S10: Clasificación para personas con Parálisis Cerebral y Discapacidad Física.
- S11: Ciegos totales.
- S12 – S13: Personas con ceguera parcial.
- S14 –S14D: Personas con Discapacidad Intelectual (S14) y Personas con Síndrome de Down (S14-D).
- S15: Nadadores jóvenes (promesas).
- S16: Sordos.

De la S1 a la S10: en la clase S1 se encuentran las personas con la discapacidad más grave y en la S10 los de la discapacidad más leve.

El sistema de clasificación está compuesto por una serie de pruebas en camilla y en el agua. A los que tengan parálisis cerebral se les clasifica por unas pruebas coordinativas, tanto de la parte afectada como de la que no. A los deportistas con discapacidad física se les clasifica con un sistema de medidas con goniómetro. Cada ejercicio que se hacen los clasificadores médicos obtiene una puntuación de uno a cinco, y con la suma de la puntuación final se asigna una clase u otra.

A los nadadores ciegos se les hacen pruebas de visión tanto fuera como dentro del agua. A los nadadores intelectuales se les hacen unos test psicológicos y a los nadadores sordos unas pruebas de audición.

Todas las clasificaciones están basadas en los informes médicos que los deportistas les llevan a los clasificadores médicos y también en las pruebas que les hacen los médicos a los deportistas. A partir de esto, los clasificadores le dan al deportista la clasificación final en la que podrán competir a partir de ese momento. La cual puede ser revisable con los años dependiendo de que la discapacidad vaya a menos o a más, o una clasificación de por vida, la cual no se puede revisar ni cambiar.

Existen clasificaciones nacionales (para deportistas que quieren asistir a campeonatos de España) o clasificación internacional (para aquellos deportistas que tengan opciones de asistir a eventos de mayor índole).

### **5. Para competir por equipos, ¿puede competir en otra categoría diferente a la suya? Si es así, ¿podría explicarnos el funcionamiento?**

Hoy en día, existen dos sistemas de clasificaciones que se suelen utilizar en todos los campeonatos:

- Sistema *multidisability*:

Consiste en que todas las clases de la natación adaptada se engloban en un mismo *ranking*, dónde cada clase obtiene una determinada puntuación. La puntuación es obtenida cogiendo con 1000 puntos al récord del mundo de tu categoría y dotando de una puntuación específica dependiendo de si tu marca se acerca al récord del mundo o

no. Así, para tener nivel de campeonato de España debes estar en unos 300 o 400 puntos. Y para tener un buen nivel en campeonatos internacionales debes tener a partir de 600 puntos.

- Sistema por clases:

Se engloba a todos los deportistas por clases, así todos los de la misma clase compiten entre ellos.

Así en los campeonatos de España, debido a que no hay un número suficiente de nadadores de todas las clases, pues compiten según tiempos de inscripción, por series, de la más lenta a la más rápida y después se hace la clasificación *multidisability* y también la clasificación por clase.

La competición por equipos, o también denominado equipo de relevos, se divide en dos relevos para personas con discapacidad física y parálisis cerebral. Encontramos el 4x50 libres y de estilos de 20 puntos. Esto quiere decir que la suma de las clases de los cuatro componentes del equipo debe dar menos de 20 puntos o 20 puntos con exactitud. Después el 4x100 libres y de estilos, dónde la suma de las clases de los cuatro componentes del equipo debe dar menos de 34 puntos o 34 puntos con exactitud. En la temporada 2015 se crea un nuevo relevo, el 4x50 libres mixtos, dónde pueden participar dos chicos y dos chicas y cuya suma debe ser menos de 20 puntos o 20 puntos con exactitud. También hay relevos para ciegos, cuya puntuación de las clases S11, S12 y S13 debe ser de 49 puntos entre sus cuatro nadadores.

**6. A los 13 años fue a su primer Campeonato de España, en Zaragoza. No obtuvo medalla, pero ¿pensó que sus resultados le ayudarían a conseguir lo que hoy en día persigue?**

Como comenté anteriormente, la natación para mí no era algo importante. Yo lo veía como algo más que haría mejorar mi discapacidad pero no como para convertirme en alguien importante en este mundo. Sin duda, veía con buenos ojos eso de viajar y conocer mundo. Para mí ese campeonato no iba de resultado ni de metas, sino de un regalo con el que disfrutar. Para lo que sí me sirvió este campeonato era para sentar moldes, es decir, para valorar más algunas cosas. Ver lo que allí vi fue para mí algo único. Abrí los ojos porque, al ver a las personas con grandes discapacidades superarse y, sobretodo, valorarse como es debido, supuso para mí un antes y un después.

A partir de este campeonato, abrí más los ojos y empecé a valorarme más como persona.

**7. Tras este primer Campeonato de España vinieron 15 más. En la temporada 2008/2009 obtuvo sus primeras medallas: una plata y un bronce. ¿Qué siente al entrar en el pódium?**

Sí, el campeonato de España de Barcelona supuso un antes y un después para mí. Tras quedarme fuera del Campeonato de España de Mallorca, porque no iba a entrenar con la

suficiente regularidad, en el Campeonato de España de Barcelona empezaron a llegar los primeros resultados a aquel trabajo que había empezado, tras ver que mis compañeros de equipo viajaban a Mallorca y yo me quedaba en tierra.

Una medalla de plata y un bronce que me hacen subir al pódium por primera vez, que me hace ver que queda mucho trabajo por delante y que algo bueno estaba por forjarse.

**8. En el Campeonato de España de Cádiz, en la misma temporada, consiguió su primer oro, además de una plata. ¿Qué experiencias sacaría de este acontecimiento? ¿Alguna anécdota?**

Mi primer oro en una de las mejores piscinas en las que he competido. Sin duda es un premio a tanto trabajo diario, a tantas horas de entrenamiento. Se vive con muchas ganas porque allí competía ya clasificado nacionalmente. De ese momento para atrás competía hacía como promesa y quieras o no, ya con la clasificación nacional, consigues un cierto nivel y para mí fue un orgullo conseguir esa medalla de oro.

Como anécdota, decir que antes debido a los nervios que pasaba en alguna ocasión, me llegué a caer del poyete justo antes de dar la salida. Y es que como compito a lo mejor junto a una clase S4, que salen desde el agua, pues si te subes al poyete antes de tiempo y eres muy nervioso corres el riesgo de caerte. Como solución, pues una pequeña “piña” de mi entrenador y a repetir la prueba, que en ese entonces sí te dejaban repetirla, pero en la actualidad ya no.

**9. En dicha temporada fue al Open Internacional de Berlín aunque los resultados no fueron buenos. ¿Le ayudó esto a mejorar para el siguiente Open Internacional celebrado en Tenerife en 2012?**

El Open Internacional de Berlín es, junto con el Open Internacional de Sheffield, dos de los acontecimientos más importantes y en las mejores instalaciones de Europa, donde los nadadores más importantes se preparan para competiciones como europeos, mundiales o Juegos Paralímpicos. Aquí encontramos a los mejores deportistas en busca de sus mínimas para campeonatos de mayor índole. Es por eso que a nuestro entrenador se le ocurrió ir, no para buscar las mejores marcas, sino para que afrontáramos una competición internacional de este tipo y para que viéramos a los que podían ser nuestros rivales en el futuro. Nuestra intención no fue sino disfrutar del ambiente, y tuve la suerte de disputar una final en los 100 metros mariposa. En definitiva, una semana de competición de mañana y de tarde en la que el viaje fue costado por nosotros, unos 900€ para mejorar nuestro nivel y conocer a lo que nos podíamos enfrentar en el futuro.

Tras estar en la sombra durante muchos años y ver que en la Selección Española Para Parálisis Cerebral había gente peor que yo, no fue hasta que en el 2011 en un Open en Oviedo, llamé la atención del seleccionador y me empezó a seguir. Es aquí donde recibo la primera convocatoria para asistir una semana concentrado a Tenerife y, posteriormente, competir en el Open Internacional de Tenerife. Allí la verdad que

obtuve unos grandes resultados que hicieron que mi mejoría fuera a más con los años y, sobretodo, aprendí a verme como un “deportista de élite”.

### **10. ¿Cómo se prepara para un Campeonato de España o para un Open? ¿Qué ejercicios lleva a cabo? (Horas de entrenamiento, etc.)**

Desde que empecé a practicar natación allá por el 2006-2007 entrenaba en mi antiguo club, el Club Natación Las Palmas, y mi horario habitual de entrenamiento era de 17:30 a 20:00. Hacía una hora y media de entrenamiento en el agua y una hora de entrenamiento en seco, ya fuese de gimnasio o preparación física. Conforme avanzaban las temporadas, los resultados iban mejorando, pues ya los nadadores más destacados del club hacíamos, además de lo anterior, una doble sesión los miércoles a primera hora de la mañana. También conforme se acercaban las competiciones más importantes, asistíamos a entrenar mes antes los sábados por la mañana. Desde que me fui de ese club, por discrepancias con la nueva directiva, dado que habían echado a mi entrenador Francisco Galván, me busqué otro lugar de entrenamiento, que es a su vez donde entreno en la actualidad. Esto sucede en la temporada 2014/2015, temporada en la que luché por ir al europeo en 2014 y al mundial de Glasgow 2015. Empiezo a entrenar con el Club Natación Aguacan, que es un club de deportistas convencionales. Algo duro puesto que entrenar con nadadores sin discapacidad es complicado, pero a su vez era un reto bonito.

Estudiando Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, por mi cabeza pasaban pensamientos que decían que lo importante estaba por llegar. Así que en la primera temporada en el Aguacan combinaba tres días a la semana con sesiones dobles y el resto con una sesión. En la actualidad, y solo a falta de las prácticas y el proyecto, y con la presente convocatoria para el Europeo en el mes de abril en Madeira y la preselección para los Juegos Paralímpicos de Rio, llevo entrenando a conciencia para el objetivo, entrenando 11 sesiones semanales en agua y 11 sesiones semanales en seco.

Llevo ya un año haciendo doble sesión todos los días y también una sesión los sábados. Mi horario se desarrolla por las mañanas de 7:00 a 11:00 con entrenamientos en la piscina y fuera de ella, y por la tarde trabajo de 16:15 a 17:30 con la escuela del Club Natación Aguacan. De 17:30 a 20:30 vuelvo a entrenar tanto en el agua como fuera de ella.

Sesiones de agua y de entrenamiento fuera de ella, tanto de carrera, preparación física, gimnasio, bicicleta, etc. Muchas horas de entrenamiento diarias, con mucho sacrificio y sin recibir remuneración económica a cambio, solo por el amor de ir a unos Juegos Paralímpicos.

En estos meses, sigo preparándome en el mismo lugar, pero otra vez bajo la tutela de mi antiguo entrenador: Francisco Galván. Nadie mejor que él para ir camino a los Juegos Paralímpicos.



**11. Desde la temporada 2014/2015 pertenece al Club Natación Aguacan. Con este club ha obtenido 23 medallas de oro, siete de plata y tres de bronce. ¿Le ha beneficiado el cambio de club?**

Fue un reto para mí el cambio de club puesto que desde que empecé estuve entrenando con mi entrenador Francisco Galván. Este cambio, que a su vez supuso un reto bonito, puesto que tendría que entrenar con nadadores sin discapacidad, me ha hecho ganar autonomía y madurez, pero también decir que con el entrenador del Aguacan no tenía la suficiente implicación puesto que él me mandaba los entrenos y yo me buscaba la vida para hacerlos, cosa que también era normal puesto que él entrena a más chicos de una media de edad de 14 años y yo no iba a tener el mismo protagonismo que con Paco.

Al Aguacan no tener equipo con discapacidad, porque a su modo de ver no les interesa crearlo, me tenía que inscribir en las competiciones de discapacidad como deportista independiente, pero con ellos sí que empecé a competir a nivel natación convencional (sin discapacidad) en categoría absoluta y máster.

Creo que sí me ha beneficiado, he entrenado mucho tiempo solo, lo que es muy duro y sin nadie encima de mí, pero yo sabía que el reto merecía la pena. Sin perder el contacto con Paco, el cual me acompañaba a los campeonatos y de un modo u otro seguía al lado mío, conseguimos los mejores resultados desde que empezamos a nadar.

Sin quitar el desmerecimiento al Aguacan, porque de un modo u otro, me dio acceso a que yo entrenara, creo que todos los méritos son míos por tirar adelante y estar donde estoy en la actualidad.

**12. Compete a nivel independiente, ¿qué quiere decir esto?**

Competir a nivel independiente, no quiere decir otra cosa que no pertenecer a ningún club. Vamos: estar solo y buscarte la vida tú solo. Desde tener que pagar todo y también que todo fuese más caro (ficha federativa, pagar por entrenar, pagarme todo yo, etc.). Esto supone que desde esa temporada todo correría a mi cargo, y no solo mis gastos, sino que también necesitaba a alguien para que me acompañara a los campeonatos, ya fuese Paco o mis padres. Lo que está claro es que todo corría a mi cuenta. Pasas de que durante siete años, un club te lo administre todo, ya fuese inscripciones, coste de los viajes etc., a meterte en un mundo dónde o te mueves o no haces nada. Yo me tenía que encargar de hacer todo, desde hacer las inscripciones para asistir a los campeonatos, buscar viajes y alojamiento y hasta crearme mi propia equipación.

Algo duro pero que, sin duda, me ha ayudado a conocer un poco más de este mundo y a saber moverme para poder crear mi propio club de natación esta temporada.

**13. Según la previsión de gastos de la temporada 2015/2016, al menos 500€ se van en cada campeonato nacional. ¿Cómo hace frente a estos gastos?**

Sinceramente, lo de los 500€ por campeonato se convierte en una cifra económica irreal al fin y al cabo, puesto que recordando lo dicho anteriormente, no solo tengo que costear mi parte del viaje, sino también la de mi acompañante.

En definitiva, inscripciones, viajes, alojamientos, coches de alquiler y material, tanto para mí como para la persona que me acompaña a mis viajes. Siéndote sincero y también dependiendo del lugar del campeonato, siempre suelen ser más de 500€ por cada campeonato, dado que también me tengo que comprar los bañadores de competición conocidos como *fastkin*, que salen a unos 250€. Por lo que, en cada campeonato, siempre se me van unos 600€ aproximadamente.

La temporada pasada la Fundación Disa me ayudó con 2.000€, cifra que no me ayudó en demasía puesto que fui a cuatro campeonatos costeándomelo yo mismo en mi intento de ir al Mundial de Glasgow, con lo que tuve que poner bastante dinero de mi propio bolsillo.

En la temporada actual, he vuelto a entrenar con Paco, lo que supone que yo le pago por entrenarme en mi camino a Río y, si a esto le sumamos los cuatro campeonatos a los que tengo que asistir para buscar la mínima para ir a Río, todo se complica un poco más. Es cierto que la Fundación Disa, me ha dado 4.000€ para esta presente temporada, pero una vez más, tendrá que salir dinero de mi bolsillo para poder hacer frente a todos los gastos que vengan de aquí a la fecha final de oportunidades de hacer la mínima para Río 2016.

#### **14. Convocado con la Selección Española de Natación de Parálisis Cerebral dentro del Plan Nacional de Tecnificación Deportiva cinco veces. ¿Qué hacen en estas concentraciones?**

Con 18 años, llegó mi primera oportunidad de entrar en la Selección Española por medio del Plan AXA para jóvenes deportistas. El Centro de Alto Rendimiento de Sierra Nevada nos acogió en el 2011 a mí y a 40 jóvenes más, durante una semana para entrenar como si fuéramos deportistas de élite y poder tener oportunidades de futuro en este mundo de la natación.

En el 2012, me tocó salir del plan AXA puesto que era para deportistas menores de 18 años y me adentré en la selección nacional absoluta. Fue en Tenerife, dónde estuvimos entrenando para asistir a la competición del Open Internacional de Tenerife. En el 2013 nos tocó concentración en Alicante, en la temporada 2014 estuvimos concentrados en el CAR de Sant Cugat y en el 2015 en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid (La Blume). En la actualidad soy uno de los más veteranos dentro del grupo de la Federación de Parálisis Cerebral y he podido compartir todas las concentraciones con Paco, mi entrenador, porque él también es uno de los entrenadores de la selección nacional.

Nuestro cometido en estas concentraciones no es otro sino entrenar y entrenar. Suelen ser concentraciones en lugares donde estamos una semana entrenando para después

competir en alguna competición que haya por los alrededores. Se trata de entrenamiento de mañana y de tarde, más sesiones de entrenamientos, grabaciones, test... con el objetivo de mejorar. También sirve como un empujón para seguir con lo que resta de temporada. A cada concentración asiste un grupo de nadadores que, dependiendo de los resultados y de su trabajo diario, podrán repetir en posteriores concentraciones o no, ya que a estas concentraciones vamos los mejores deportistas de cada federación.

**15. Por otro lado, ¿Qué se siente al ser embajador de La Liga Profesional de Fútbol? ¿Cómo llega a este nombramiento?**

Resulta que la Liga de Fútbol Profesional, se ha propuesto en la actual temporada, ayudar a las federaciones de los deportes minoritarios y a paliar sus deudas. Una especie de convenio para que el deporte español siga adelante y no decaiga en el olvido. Mi nombramiento llega porque soy uno de los deportistas de la FEDPC que tiene opciones de ir a Río. A día de hoy, dentro de mi federación, soy el que cuenta con más papeletas para poder ir y creo que ese fue uno de los motivos por el que me pidieron que fuera la imagen actual de mi federación para representarlos en el convenio con la Liga de Fútbol Profesional.

**16. Sus resultados han dado lugar a que esté en el tercer puesto del *ranking* mundial en 50 libres y 50 mariposa. ¿A qué más aspira?**

Durante mi carrera deportiva no todo ha sido tan bonito como parece que se ve ahora. En el 2014 tuve la oportunidad de ir al Europeo de Eindhoven, tuve varias oportunidades para poder hacer la mínima y en el último campeonato que me permitía acceder al Europeo, justo en la serie anterior a la que nadaba yo, se rompió el cronómetro electrónico en varias de las calles de la piscina. Decididos a nadar y que pasara lo que pasara, en el 50 libres nadé por debajo de la mínima que me daría el acceso directo al europeo. Una vez terminado y con una alegría desbordante, todo dio un giro de 360° y resultó que me quedaba fuera porque los árbitros decidieron coger como válidos el cronómetro manual porque no en todas las calles servía el electrónico. Es decir, que mi marca registrada en el electrónico me daba opción a asistir al europeo, pero el manual daba una marca por encima de la mínima y me quedaba fuera del Europeo de Eindhoven.

En la temporada siguiente, todas las opciones pasaban por ir al Mundial de Glasgow pero me quedaba fuera por 0,3 décimas y no pude ir a un campeonato donde hubiera quedado 5° del mundo y donde hubiera entrado en el Plan ADOP, pero decidieron llevar a otros deportistas que obtuvieron peores resultados a los que hubiera hecho yo.

Tras dos varapalos importantes en las anteriores temporadas, en esta temporada recibimos una gran noticia: en esta temporada estoy convocado para ir al Europeo de Funchal (Madeira, Portugal) del 28 de abril al 08 de mayo, dónde nadaré tres pruebas individuales (50 libres – 50 mariposa – 100 libres) y alguna prueba de relevos con todo el combinado nacional. Además estoy preseleccionado para ir a los Juegos Paralímpicos de Río 2016. Para poder asistir tengo que refrendar una marca mínima que tiene como

plazo el 12 de junio. Desde enero hasta esa fecha para poder asistir a los Juegos Paralímpicos de septiembre.

Estando tercero en el ranking internacional en mis dos pruebas principales, aspiro a hacer un buen papel en el Campeonato de Europa, dónde mi principal objetivo es coger medallas para poder hacer la mínima que me lleve a los Juegos Paralímpicos. En el caso de que no se viera cumplido el sueño de asistir a los Juegos, seguiré intentándolo porque el año siguiente hay Mundial y tengo serias opciones de poder asistir.

### **17. Récord de España en 200 espalda y 200 mariposa. ¿En qué temporada sucedió esto? ¿Qué tiempos hizo?**

La verdad es que son dos récords en dos de las pruebas más duras que hay dentro del programa de natación adaptada. Son dos pruebas que no nada todo el mundo debido a la dureza de ellas.

El récord de España en 200 espalda ya no está en mi poder porque es una prueba que no nado desde hace varias temporadas, debido a que ahora me centro más en otras pruebas. Lo batí por primera vez en la temporada 2011 en el Campeonato de España de Murcia con una marca de 03:45,8, seguidamente volví a bajar la marca en el Campeonato de España de Córdoba en 2013 con un tiempo de 03:27,3. En la actualidad el récord se encuentra en un tiempo de 03:25,7 y en los próximos campeonatos me planteo revalidar esa marca.

Con respecto al récord de España de 200 mariposa, decir que soy el primer S6 a nivel español que ha nadado esta dura prueba. Suele ser una prueba destinada a clases más altas, es decir, a las personas con una discapacidad más leve. La primera vez que lo nadé lo establecí en una marca de 03:47,5. En la actualidad el récord lo tengo en una marca de 03:17,4, marca que hice en el Campeonato de España de Mataró de 2015 cuando competí con el club Ademi Tenerife. Sin duda, mi mejor campeonato de España, porque aparte del récord, quedamos primeros en la clasificación de clubes y también conseguí ocho medallas de oro y una de bronce.

Esta temporada me he propuesto hacer el récord de España de la prueba de 100 libres y también, si Dios quiere, hacer la de 50 libres y 50 mariposa, puesto que la marca que me permite ir a Río está por debajo del récord de España en cada prueba.

### **18. Actualmente está luchando por ir a los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016. ¿Durante cuánto tiempo se prepara?**

Recibí la noticia de mi preselección para asistir a los Juegos Paralímpicos en noviembre del 2015. Este es el primer requisito que necesitas para tener opciones de asistir a unos juegos. Esta preselección la elaboran los seleccionadores de cada una de las federaciones españolas dónde dan, al Comité Paralímpico Español, una lista con los deportistas con más opciones. A partir de aquí empieza un camino duro,

tanto en entrenamientos como en burocracia.

El plazo que tienes para establecer la marca mínima exigida abre en enero de 2016 y se prolonga hasta junio de 2016. Durante ese tiempo cada deportista buscará tantos campeonatos como quiera y siempre que estén recogidos en el programa de la Federación Internacional de Natación Paralímpica (*IPC Swimming*).

Mi entrenador y yo hemos establecido una planificación un tanto arriesgada, pero que puede dar sus frutos. Llevamos desde octubre entrenando unas siete horas diarias entre natación, gimnasio, preparación física etc., para enfrentarnos a las siguientes oportunidades que fueron: el Open Internacional de Tenerife (enero) y el Campeonato de España de Sabadell (arzo); pero a dónde hemos decidido llegar al 100% de forma física es al Campeonato Internacional de Barcelona (abril), al Campeonato de Europa de Madeira (mayo) y al Open de Castellón (mayo). Se cree que habrá una última oportunidad en el Open Internacional de Berlín (junio), pero la tardía de este campeonato y también los aspectos burocráticos para Río (acreditaciones, vacunaciones...) hacen que sea una opción irreal puesto que se cree que por esas fechas el equipo que vaya a Río ya esté conformado.

### **19. ¿Podría explicarnos en qué consiste la mínima? ¿Quién impone la marca mínima?**

Hablar de la marca mínima es adentrarnos en un mundo complicado y difícil de entender. Para asistir a los Juegos Paralímpicos de Río, la Federación Internacional de Natación Paralímpica establece los siguientes criterios o marcas mínimas según el *ranking* mundial de la temporada 2015:

- Mínima A: establecida con la marca que consiguió el que ocupa la 8ª mejor marca de la temporada anterior.
- Mínima B: establecida con la marca que consiguió el que ocupa la 16ª mejor marca de la temporada anterior.
- Mínima C: establecida para los nadadores jóvenes menores de 18 años.

Luego, cada país se puede regir por estar marcas mínimas que interpone el *IPC Swimming* o poner sus propias mínimas (siempre siendo más difíciles que las que establece el IPC).

En el caso de España, estas son las marcas mínimas que han impuesto:

- Mínima A: establecida con la marca que consiguió el que ocupa la 2ª mejor marca de la temporada anterior.
- Mínima B: establecida con la marca que consiguió el que ocupa la 4ª mejor marca de la temporada anterior.
- Mínima C: establecida con la marca que consiguió el que ocupa la 6ª mejor marca de la temporada anterior (siempre para menores de 18 años).

Con esto España se garantiza que las 11 plazas que tiene de chicos, nueve de chicas y las seis sobrantes para nadadores que no lleguen a la mínima aseguren un equipo de élite que luche por las medallas.

Estas plazas se consiguieron en el Mundial de Glasgow de 2015, dado que el que quedaba primero iba directo a Río sin ocupar una plaza ni tener que registrar una marca mínima en esta temporada. Los que obtuvieron un 2º,3º o 4º puesto daban una media plaza para poder ir a Río 2016.

Así, el equipo español consiguió 11 plazas para la categoría masculina, nueve para la categoría femenina y existen seis plazas para nadadores que no llegan a la mínima. Aquí prevalecerá el criterio de los seleccionadores para llevar a una u otra persona.

## **20. Yéndonos al apartado de psicología, ¿cómo es nadar con una hemiparesia lateral izquierda? ¿Qué límites le pone?**

Nadar con una hemiparesia es algo duro, tienes días y días. Hay muchos factores a tener en cuenta como el cansancio, la espasticidad, el agua fría etc.

Mi forma de nadar ha cambiado a lo largo de las temporadas. Al principio, cuando el objetivo es solo rehabilitador, tienes que ejercitar tanto los dos brazos como las piernas, pero conforme pasa el tiempo y llegan los resultados, buscas ser lo más eficiente posible para nadar más rápido.

Aquí es donde llegan los límites, dado que también depende de si nado una prueba de velocidad (50 y 100 metros) o de fondo (200 y 400 metros), pues nado de una manera o de otra.

En las pruebas de velocidad, nado con un solo brazo, teniendo el izquierdo extendido y lo más quieto posible hacia adelante. Al principio solo aguantaba 15 metros con el brazo adelante, pero en la actualidad puedo llegar a aguantar 100 metros o incluso 200 metros. La mejora es tal que hablamos de unos 30 segundos de menos de nadar con los dos brazos a nadar con uno. Las pruebas de fondo sí las nado con los dos brazos, puesto que me es complicado aguantar tantos metros con una sola mano. También debido a que tengo dolido el hombro derecho y no me quiero llegar a lesionar de gravedad.

Los otros estilos, la espalda la nado con los dos brazos, la braza no la nado porque no se me da bien y la mariposa la nado con un solo brazo dado que no tengo ni flexibilidad ni la suficiente coordinación para llevar los dos brazos juntos hacia delante y con la suficiente simetría.

## **21. ¿Compite en natación para no discapacitados? ¿Cree que estaría en desventaja o al revés?**

Aquí en las islas, las Federaciones Canarias de Natación y la Federación Canaria de Natación para Personas con Discapacidad, no van de la mano. Son federaciones que

actúan por separado y que no tienen un criterio común. Siempre nos ha sido muy difícil competir con los nadadores sin discapacidad, puesto que siempre se ha visto mal.

En los últimos años y, sobre todo, los nadadores con discapacidades más leves, nos hemos incorporado a las ligas de natación convencional para poder nadar y conseguir más rodaje, dadas las pocas competiciones de natación adaptada. Nadamos en las pequeñas competiciones en las que ellos no exigen mínima, porque competir en un Regional está al alcance de muy pocos (en Canarias solo Michelle Alonso, récord del mundo en 100 braza y con una discapacidad intelectual. Es la única que nada de tú a tú con nadadores convencionales).

En mi caso, esta es mi segunda temporada compitiendo en competiciones sin discapacidad. Esto implica tener que pagar 60€ de la ficha nacional adaptada, más los 18€ de la internacional y los 60€ para poder competir en la categoría absoluta y máster de natación convencional. Hacen que esto no esté al alcance de cualquiera, pero si quieres llevar un seguimiento de competiciones no te queda otra forma que hacerlo.

También en mi caso, el año pasado en una competición máster (nadadores mayores de 20 años), nadé la prueba de 50 mariposa y al llegar, el árbitro encargado de la competición me había descalificado por no tocar la pared con las dos manos, y es que yo solo puedo tocarla con una mano. Es verdad que te tienes que ajustar al reglamento, pero también es cierto que no se trata de un campeonato del mundo, sino de una liga sin importancia y creo que si queremos integración, debemos empezar por estos pequeños detalles. Posteriormente volví a nadar esa prueba y otra de las árbitros no me descalifico, cosa que fue muy valorada por los asistentes y que le agradeceré siempre, porque este sí que es el camino a seguir.

## **22. ¿Quiénes son los que más le apoyan para mantener la mente en el deporte?**

Mi principal apoyo tanto en el deporte como en la vida, no es otro que mi entrenador. Llevo más de 10 años a su lado y es el causante de que hoy sea quien soy y esté luchando por lo que lucho. Se trata de un segundo padre para mí, comparto muchas horas con él y tenemos una alta complicidad el uno con el otro. Sin duda alguna, fue el primero que me apoyó cuando decidí hacer la carrera de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, pese a tener una discapacidad y recibir muchos comentarios negativos por elegir esa carrera. Me apoya en todas las decisiones que tomo, como la de aparcar todo por intentar luchar por mis sueños. Creo que le debo todo a él, me hizo un deportista notable y una persona sobresaliente.

No se me quedan atrás mi familia y mis amistades más próximas, juntos en las alegrías y en los momentos tristes. Hacemos un gran equipo que hacen que siga adelante y esté a punto de alcanzar mi sueño.

Con la palabra adecuada en cada momento, con su peculiar apoyo, a todos les debo estar donde estoy.

**23. Por otro lado y centrándonos en el ámbito de la comunicación, ¿cree que hay suficiente información del deporte adaptado?**

Estamos en el camino correcto, pero aún nos queda mucho camino por recorrer. Gracias a la ayuda de los grandes deportistas como Teresa Perales, David Casinos, Enhamed etc., nos estamos creando un espacio en este mundo para que la gente nos vea como personas normales y no digan frases como “mira este pobrecito”, “qué pena”, etc.

No nos quedamos aquí y queremos seguir avanzando para llegar a todo el mundo y que tengamos la misma importancia que cualquier persona. Los valores del deporte adaptado nos hacen crecer y nos hacen avanzar hacia una sociedad en la que se nos trate a todos por igual. Sin duda alguna, los avances nos han hecho mejorar, pero lo mejor está por llegar.

**24. ¿Qué ideas tendría para llegar al mayor número de personas posibles?**

Cierto es que hay multitud de ideas para poder llegar al mayor número de personas posibles, pero creo que me quedo con una y es la que más representa a la pésima sociedad española. Busquemos espacio para conocer, no solo los deportes adaptados, sino los deportes minoritarios que tanto éxito dan al pueblo español. Dejemos atrás las noticias de los deportistas ya consagrados y su relación con su vida privada, los malos actos que hacen, etc.

No solo queda aquí, sino también los mediocres programas a los que damos vida en la televisión como son “Mujeres, hombres y viceversa”, “Gran Hermano”, etc. Busquemos el cambio y para ello demos importancia a las cosas que de verdad valen la pena y quedémonos con actos como los del actual seleccionador español de fútbol y las principales estrellas del deporte español. Buscando el llamamiento del pueblo para lograr que Teresa Perales sea nombrada Princesa de Asturias. Estos son los actos que nos hacen cambiar y no otros.

El futuro está en nuestras manos.

**25. TVE ha firmado un convenio para retransmitir los JJ.PP. de Río íntegros. Ya en Londres 2012 hubo una gran acogida, ¿cree que Londres sirvió de algo?**

Claro que sirvió de algo. Londres quizás haya marcado un antes y un después en lo que se refiere a este tema. La actuación de nuestros mejores atletas, los valores de compromiso, actitud y sacrificio han hecho que el deporte adaptado tenga otra relevancia y ahora mismo ocupe una parte importante de nuestras pantallas. Sin duda alguna, lo mejor está por llegar y se pueden seguir haciendo grandes cosas.

**26. ¿Cómo invertiría el dinero si consiguiera una medalla paralímpica?**

Mi mayor deseo y el de mi entrenador es crear un club de natación integrado, dónde estén juntos y compitan juntos nadadores con y sin discapacidad. Ese club está ya creado desde la temporada pasada, pero falta un espacio para poder dar el paso adelante



que nos hace falta. De hecho, en la actualidad, ni yo tengo un espacio para entrenar en condiciones, dado que entreno en una calle en la que van otros socios de cualquier edad y no solo para entrenar, sino para pasearse por la piscina.

El club se llama ENAGRACAN (Escuela de Natación de Gran Canaria), y creo que intentaría aportar mi granito de arena buscando un espacio donde podamos sacar adelante el deporte adaptado y dónde queremos atraer a mucha población, dado que queremos que todos los hospitales y centros de rehabilitación de la zona nos lleven a los niños con discapacidad para que se integren y crezcan a través del deporte.

**27. Por último, ¿Qué le diría a una persona con discapacidad y que practicaba o quiere practicar un deporte?**

Le diría que el camino es muy largo y que nunca se desanime, porque uno nunca sabe a dónde puede llegar y a lo que aspirar, y lo importante siempre es soñar para intentar lograr lo que sueñas.

El deporte adaptado te abre las puertas a cualquier cosa que te plantees en la vida.

## **Entrevista a Casilda Lantero**

### **1. ¿Cuándo comenzó a nadar?**

Empecé a nadar con un año y medio en el Club Natación Sevilla por recomendación médica debido a un infarto cerebral durante el embarazo, afectándome así al lado izquierdo de mi cuerpo.

### **2. ¿Qué límites le pone su discapacidad?**

Pues no me pone ningún límite. Al revés: cuanto más difícil sea, más ganas de conseguirlo. A mí, durante toda mi vida, nadie me ha puesto nada fácil, me lo han puesto con muchas barreras, pero siempre las he procurado pasar.

Sin ir más lejos, el año pasado yo hice el Grado Medio de Actividades Deportivas en el Medio Natural y me lo pusieron muy difícil porque se negaron a poner adaptaciones. Había una asignatura que era bicicleta y yo no sabía montar. El profesor me dijo que cómo estaba en este ciclo si yo no podía, sobre todo con la asignatura de bicicleta. Yo le dije que sí que podía e iba aprender. Me volvió a insistir en que si no aprendía me suspendería. Así que en tan solo dos meses terminé aprendiendo a montar en bicicleta sin ruedas, pero a pesar de todo el esfuerzo que hice me suspendió el primer trimestre porque no iba al ritmo de los demás. A final de curso me aprobó.

Por lo tanto, a mí la discapacidad no me ha puesto ningún límite, los límites me los ponen los demás, pero yo no. Al revés: te beneficia porque ves que te superas a tí mismo y ves que no tienes ningún límite.

### **3. ¿Por qué decidió disfrutar de la natación adaptada?**

Porque yo quería competir a nivel nacional y como en la convencional no podía, nos enteramos de que había natación adaptada y decidí seguir ahí. La verdad es que he conseguido muchos triunfos, logros y satisfacciones.

### **4. Comenzó en el Club Natación Sevilla. Le clasificaron en la categoría S7, ¿qué personas entran en esta categoría?**

Pues de la S1 a S10 son personas físicas y de parálisis. La S11 es de ciegos totalmente y S12, S13 visual, S14 y S15 psíquicos.

### **5. En este club consigue la mínima para ir a los Campeonatos de España. ¿Podría explicar qué es la mínima y quién la establece?**

La mínima es un tiempo que ponen en cada prueba las federaciones para ir a los campeonatos.

### **6. ¿Qué resultados obtuvo en el primer Campeonato de España al que fue?**

50 metros espalda. Segunda clasificada con un tiempo de 01:11:30.

**7. Además tiene el récord de España, ¿pero en qué prueba?**

En 200 metros espalda con un tiempo de 3:57:20.

**8. Fue seleccionada como promesa Axa durante dos años, además de ser seleccionada por la Federación Española de Parálisis Cerebral y por la Selección Española. ¿Qué ha supuesto para usted estar en la Selección Española?**

Pues me ha supuesto mucho orgullo y esfuerzo, pero sobre todo me ha supuesto querer mejorar cada día con mucho empeño y dedicación.

**9. Debido a la clasificación internacional le pasaron a categoría S8. ¿Le benefició esto? ¿Qué hechos destacaría desde que está en dicha categoría?**

Subirme de categoría no me benefició para nada. Al revés: me lo pusieron más difícil, pero al fin y al cabo lo superas, lo miras desde otro punto de vista. Intuyo que confían en que puedo dar más de mí misma y que puedo mejorar más. Pero de la categoría S7 a la S8 hay bastante diferencia de tiempos. Las mínimas de España son más difíciles porque en la S8 son mucho más bajas. Por ejemplo, yo en S7 tenía siete mínimas y estaba cerca de la mínima del mundo. Ahora en S8 mejoré, pero tengo solo las cuatro mínimas de España y lejos de las internacionales. Así que destacaría que está bien que me suban de categoría, porque puedo dar más de mí misma y mejorar, aunque las metas las tenga más complicadas.

Con dedicación se consigue todo tarde o temprano.

**10. ¿Qué se siente al ser nombrada como mejor deportista adaptada de Sevilla con toda la competencia que hay entre clubes y deportes (adaptados)?**

Me siento orgullosa y muy contenta de haberlo conseguido, ya que te premian el trabajo hecho.

**11. ¿Cómo se prepara en el Club Náutico de Sevilla para los campeonatos? ¿Qué ejercicios realiza?**

Nado todos los días dos horas. Los sábados dos horas y media. Además hago ejercicios en el gimnasio tres veces al día. Todo esto lo hago con el equipo del náutico.

**12. Respecto a los medios de comunicación, ¿nota la falta de información en televisión, radio o prensa escrita sobre el deporte adaptado?**

Lo noto muchísimo en la televisión. No hablan como pueden hablar de la natación convencional, es decir, cuando hay un campeonato importante, sea de España, Europa o mundial, lo retrasmiten por *Teledporte*. Aunque por lo menos en la natación convencional lo retrasmiten, y eso que es un deporte del que no se habla mucho. Pero de paralímpicos no lo hacen, solo se puede ver *online* y así no se da a conocer lo que somos. Seguro que muy pocas personas conocen a Teresa Perales, que es una persona

que ha conseguido más éxitos del deporte español u otros muchos campeones paralímpicos. Se tendría que dar más a conocer por los sitios públicos. Este año es el primer año que el Campeonato de España lo retransmiten *online* y en directo. Poco a poco esperemos que hablen más del deporte adaptado.

**13. ¿Cómo trataría este tipo de informaciones? (Algunos medios lo tratan con más o menos sensibilidad, o como si fuera un problema).**

Con más o menos sensibilidad porque no es ningún problema.

**14. ¿Próximo objetivo?**

Mi próximo objetivo este año son los campeonatos de España de verano en Valladolid e ir a Tokio 2020. De esta manera espero bajar cada vez más mis marcas y así conseguir ir a campeonatos internacionales.

**15. Un consejo a los que vienen por detrás de usted.**

Pues que todo se puede conseguir con esfuerzo y dedicación. Aunque te pongan muchos obstáculos, porque los obstáculos te lo pones tú.

## **Entrevista a Marta Galián**

### **1. ¿Cuántos años lleva dedicándose a la natación?**

Llevo dedicándome a la natación desde que me mudé a Sevilla con cuatro años y comencé a nadar en el Club Militar Deportivo Híspalis, pero no fue hasta hace cinco años cuando empiezo a nadar en la categoría de discapacitados físicos. Actualmente sigo nadando y compitiendo aunque fuera de esta categoría.

### **2. ¿Cuál es su diagnóstico clínico?**

Con la edad de ocho años me diagnostican escoliosis. Llevé a cabo numerosos tratamientos: rehabilitación, escayola, corsé... Hasta que me tuvieron que intervenir a la edad de 12 años, ya que los tratamientos conservadores no funcionaron y la columna estaba tan desviada y rogada sobre sí misma que me estaba oprimiendo el pulmón y me lo podía perforar.

### **3. Dejó de nadar, ¿fue duro? ¿Hacía otras cosas?**

Dejé de nadar cuando me operaron hasta mi recuperación. Fueron los cuatro meses más largos de mi vida, estaba deseando volver a una piscina. Aunque he de reconocer que debería haber guardado al menos ocho meses de reposo según el médico, a los cuatro ya estaba volviendo a nadar.

La siguiente vez que dejé de nadar fue cuando me dijeron que no podía ir a las paralympadas. Fue un duro golpe emocional, ya que le había dedicado mucho esfuerzo y sacrificio. Fue una de las decisiones más duras que tomé, pero necesitaba alejarme un poco de todo eso.

### **4. ¿Cuándo comienza en el deporte adaptado?**

Como he dicho antes, el deporte adaptado lo comienzo hace cinco años cuando Javier Segovia, entonces el entrenador del Club Náutico Sevilla, me propone competir en esta modalidad aparte de en la "normal", representando a este club. Él hizo los trámites necesarios para que fuera posible, ya que anteriormente no existía la natación adaptada en este club.

### **5. ¿Cuántos días entrenaba?**

Entrenaba de lunes a sábado, con entrenos en agua de dos horas y físico en seco de una hora. Cuando estuve preparando las paralympadas llegué a hacer dobles sesiones tres días en semana (por las mañanas antes de ir a clase y por las tardes con los entrenos de agua y seco). Sin duda le dediqué todo mi tiempo a la natación.

**6. Para competir a nivel regional y nacional ha de pasar un tribunal médico, ¿cómo es esto? ¿Qué pruebas le hacen?**

En mi caso, mi primera competición fue en un Campeonato de Andalucía en Córdoba, donde me hice la mínima para ir al Campeonato de España en Castellón. Aquí fue donde me enfrenté al Tribunal Médico Español, donde me clasificaron en la categoría de S12 (se refiere a los discapacitados físicos con menor reducción de la movilidad). En estos tribunales se fijaban en tu diagnóstico, en mi caso escoliosis, y te hacían una serie de pruebas al respecto. Primero en seco, para ver la movilidad reducida que tienes en cada uno de los movimientos y después te hacen una prueba en el agua donde te valoran nadando.

**7. En 2012 fue al Campeonato de España absoluto por autonomías. ¿Era la primera vez que iba? ¿Qué resultados obtuvo?**

Sí, ese fue mi primer Campeonato de España en esta modalidad. Conseguí medalla de oro en mis pruebas individuales 100 metros y 50 metros espalda, medalla de plata en el 50 libres y en el relevo. Más tarde en el siguiente Campeonato de España conseguí el récord de Europa en el 50 espalda.

**8. Además, ese mismo año fue al Campeonato Europeo de natación en Sheffield, Gran Bretaña. ¿Qué sucedió?**

En el Campeonato de Europa de Sheffield no llegué a competir ya que, justo antes, tuve que pasar el Tribunal Médico Europeo, el cual decidió que, según su forma de valorar (los puntos que te asignan según la reducción del movimiento), no llegaba a la puntuación mínima exigida para poder competir en esta modalidad (14 puntos).

**9. Casi va a los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, ¿por qué finalmente no fue?**

A pesar de haber realizado la mínima para las paralympias y haber pasado el Tribunal Médico Español, al no haber pasado el Tribunal Europeo me quitaron la licencia para poder competir en natación adaptada y no pude asistir.

**10. A raíz de estos hechos dejó de competir en natación adaptada, ¿qué hace actualmente?**

Después de eso tuve que dejar de competir en esta modalidad, me retiré un par de años de la natación y hace un año decidí volver a este deporte, de manera que ahora entreno y compito en un Club de Sevilla, el San Juan, en la modalidad "normal".

**11. Con respecto a los medios de comunicación, ¿vio algún tipo de información en diarios convencionales o únicamente en publicaciones especializadas durante los campeonatos en los que compitió?**

Cuando conseguí la mínima para las paralogpiadas se interesaron en mi historia varios periódicos regionales, un programa de radio regional y un programa de televisión también regional. En la radio salí en directo y me hicieron una entrevista sobre mi trayectoria y lo que esperaba que pasara en las paralogpiadas, los periódicos anunciaban que una nueva deportista sevillana había hecho la mínima para las paralogpiadas. Para la televisión me grabaron una entrevista en mi club y un día de entreno mío. También en otro programa me grabaron mientras me entregaban un ramo de flores dándome la enhorabuena. En el momento que volví del Campeonato de Europa, ya nunca más volví a salir en los medios de comunicación y nadie se interesó por lo que había ocurrido.

**12. ¿Cree que si hubiera más información en los medios de comunicación convencionales sobre el deporte adaptado, éste tendría más visibilidad?**

Por supuesto que sí, y así debería ser porque los practicantes del deporte adaptado también son deportistas que se esfuerzan y esmeran en ser mejores cada día, obtener mejores resultados y cumplir sus sueños y objetivos a base de mucho trabajo. También merecen un reconocimiento, y bajo mi punto de vista son dignos de admiración y ejemplos a seguir.

**13. Es un ejemplo de superación, ¿qué le diría a las personas discapacitadas que quieren realizar algún deporte?**

Animo a todo el mundo, ya sea discapacitado o no a practicar deporte, porque ayuda en muchos aspectos de la vida. Ayuda a nivel emocional, ya que el hecho de mejorar un poquito cada día es una gran satisfacción personal, ayuda en cuanto a nivel físico, te sientes mejor contigo mismo. Además en muchas enfermedades o patologías como en la mía, el tener una musculatura desarrollada es un gran beneficio para el bienestar físico y la prevención de complicaciones. También practicando deporte conoces gente fantástica en la que te puedes apoyar y de la que puedes aprender.

En fin, son muchos los beneficios del deporte, conocidos por la mayoría así que aunque sea por hobby, animo a todo el mundo a que lo practique.

## **Entrevista a Deliber Rodríguez**

### **1. ¿Cuándo comenzó su carrera en el deporte adaptado?**

En realidad, primero empecé a hacer baloncesto y posteriormente me adentré en el mundo del atletismo adaptado. El gran culpable de que yo me metiese en este deporte es mi hermano. Él siempre me estaba diciendo que me apuntase con él a correr y a mi es verdad que me gustaba, pero siempre lo había visto un poco duro. Yo siempre iba a verlo a algún que otro entrenamiento y a todas las competiciones, y tras mucho insistirme en que probase, eso hice. Fui y probé este deporte, y resulta que me gustó tanto que me he terminado enganchando. Eso fue por el 2012 y aquí sigo practicando lo que más me gusta.

### **2. ¿Por qué tuvo que dedicarse al deporte adaptado?**

Estoy inmerso en el deporte adaptado porque, debido a mi discapacidad, este mundo es el ideal para desarrollarme tanto física como psicológicamente. También, porque aquí compito con otros deportistas con la misma discapacidad que yo y en las mismas condiciones que yo. En el deporte convencional sería todo más difícil, aunque está claro que lo que nos gustaría es una unión entre unos y otros, porque al fin y al cabo todos somos deportistas.

### **3. Se dedica al atletismo junto con su hermano, ¿ha sido él un ejemplo de superación para usted?**

Como para cualquiera, un hermano es el complemento perfecto para llegar al éxito, y en el mío aún más. A él le debo mi entrada en el deporte y sin su insistencia no hubiera entrado, con lo que no hubiera tenido los resultados que he conseguido y no estaría luchando en la actualidad por ir a unos Juegos Paralímpicos. Ir con mi hermano a los Juegos Paralímpicos sería un sueño.

### **4. Los *Global Games*, celebrados en septiembre, fueron muy buenos para el equipo español. La selección consiguió el sexto puesto en el *ranking* final de países de atletismo, pero ¿qué resultados obtuvo usted?**

Tras empezar en este mundo en 2012, no me hicieron la clasificación internacional hasta el año pasado y, desde entonces, he conseguido la marca mínima para poder competir en campeonatos internacionales. En estos *Global Games*, celebrados en agosto de 2015 en Ecuador, mis resultados fueron: una medalla de plata en los 400 metros y dos medallas de bronce en los 200 metros y en el relevo de 4x100 metros.

### **5. Además, 2015 fue un año gratificante para usted, ¿Qué sucedió en el Mundial Absoluto celebrado en Doha? ¿Y en el mundial del presente año en Italia?**



Un mes después de los *Global Games* participé en el mundial IPC en Doha y allí volví a conseguir la medalla de plata en 400 metros. Sin duda alguna, un gran resultado al ser la primera vez que competía en un campeonato de tal magnitud.

En marzo de este año, participé en el Mundial de Pista Cubierta en Italia y allí me dieron el premio al mejor deportista del campeonato tras lograr tres medallas de oro en los 400 metros y en los relevos de 4x200 y 4x400.

Ahora me estoy preparando para poder conseguir una plaza para los Juegos Paralímpicos de Río junto a mi hermano y tenemos la vista puesta en ese objetivo para llegar en un nivel óptimo de forma. Así lograría mi sueño: obtener mi mejor marca para poder ganar el oro paralímpico.

## **6. ¿Cómo afrontó ese mundial?**

Tanto el mundial de Ecuador como el de Doha, los afronté con el nerviosismo y la inquietud de competir por primera vez en un evento deportivo tan grande. Intentamos hacerlo muy bien y la verdad que el trabajo se vio más que recompensado con esa mejora de marcas y también con las medallas. Aunque sin duda mi gran salto de calidad vino este año en el mundial de Italia al conseguir ser el mejor deportista de ese campeonato.

## **7. Solo los medios de comunicación especializados tratan el deporte adaptado, ¿cree que la gente debería de saber más sobre este colectivo?**

Está claro que es lo que nos gustaría a todos los deportistas discapacitados: tener más repercusión para que vean el esfuerzo de superación y compromiso que tenemos y así dejar atrás la desigualdad que existe en el trato a la gente convencional y con discapacidad. Al fin y al cabo todos somos iguales y buscamos luchar por nuestros sueños como cualquier persona en el mundo.

## **Entrevista a Sara Fernández**

### **1. ¿Por qué decidió comenzar en un deporte con tanto fondo?**

Yo no fui quien decidió empezar con este deporte. Fueron mis padres, que se encontraron con el seleccionador andaluz que había entonces cuando yo iba a una revisión visual en la ONCE. Había un parque y vieron que estaba jugando, con nueve años. A raíz de esto el seleccionador les dijo a mis padres que si yo quería ir a entrenar. Me llamaron un día y aquí sigo. Se podría decir que me vino de rebote.

### **2. ¿Qué discapacidad tiene?**

Soy deficiente visual, soy albina y tengo un 16% de visión, es decir, lo que tú ves a 100 metros yo lo veo a 16.

### **3. Empezó muy pequeña a practicar este deporte, pero ¿cuándo comenzó a competir más seriamente?**

Sobre los 11 años fue mi primer Campeonato de España absoluto, pero desde los nueve años voy a los campeonatos de España de las categorías inferiores.

### **4. ¿Ha cambiado mucho la forma de entrenar en tanto a ejercicios?**

Ha habido fases. Entre los nueve y 11 años eran juegos, eres más una niña por lo que entrenaba sin presiones. Desde los 11 hasta los 15 o 16, yo estudiaba y entrenaba tres o cuatro días a la semana, aunque sin preocupaciones. A partir de los 16 ya es más serio. Empecé a entrenar más fuerte, cambié de entrenador, es decir, tenía un entrenador de discapacitados visuales. Actualmente yo entreno con chicos y chicas que no tienen discapacidad, por lo que yo me adapto y ellos se adaptan. Entreno todos los días y a muerte.

### **5. ¿Cree que el entrenamiento conjunto con las personas sin discapacidad visual le beneficia?**

Ellos agradecen esos entrenamientos porque van conociendo el tema paralímpico. Ellos aprecian más el valor de una persona que tiene una discapacidad y que se supera. Ellos se esfuerzan, al igual que yo, en normalizar la situación.

Para mí es beneficioso porque me esfuerzo más. Cuando entrenaba con el grupo de deficientes visuales, me ponían limitaciones que ellos creían que yo tenía, es decir, que yo no podía superarlas. Yo decía “no puedo”, porque si ellos que son especialistas y que dicen que hasta aquí puedo llegar, pues hasta aquí decía yo.

### **6. En 2009 fue a su primer campeonato a nivel internacional. Con 15 años ya había obtenido un puesto en el pódium. ¿Cuáles fueron los resultados?**

Quedé primera en 60 metros y tercera en 600 metros. Con 15 años fui a Holanda también y quedé tercera de Europa de la misma categoría.

**7. Hace dos años tuvo lugar el Campeonato de Europa en Swansea, Inglaterra. Era su primer europeo. Tercera en la categoría T12, ¿podría explicarnos qué personas compiten en dicha categoría?**

La categoría T12 es la categoría que pertenece a personas que tengan visión de hasta un 20%, o sea, más bajo son ciegos y más adelante son T13.

**8. Con 21 años y solo hace unos meses fue el Mundial Absoluto de Doha. ¿Qué acontecimiento importante tuvo lugar durante el desarrollo de la competición?**

Con el equipo de relevos nacional quedamos terceras del mundo y con récord de España, mejorando los dos segundos del anterior récord.

**9. Actualmente está preseleccionada para representar a España en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro. ¿Qué espera de estos Juegos?**

Primero espero que haya plaza para poder ir, porque de momento solo hay tres plazas para chicas. Esas plazas las conseguimos nosotras, no nos las imponen.

Si voy serían mis primeros Juegos, iría con todos mis amigos que ya se han hecho mínimas. Yo voy buscando la mínima, pero en el relevo se necesitan cuatro velocistas, y pueden ir dos chicas sin mínima, pero que sean las mejores de España, junto a las otras dos que sí tengan mínima. De momento estoy entre las dos mejores de España.

**10. ¿Cómo se prepara?**

Yo hago gimnasio, fortalecimiento, explosivo... Y según la etapa de entrenamiento: etapa de carga, etapa de explosivos y etapa de saltar. Según se vayan acercando competiciones importantes pues se hacen unos ejercicios u otros. También hay series, como la de pretemporada, en la que todo es morir (risas), a más cantidad de series mejor. También hay una parte de la temporada en la que empiezas con carga, que se coge mucho peso y te pones zapatillas de clavos para las series, por lo que hay más explosivos. A media que avanzan las competiciones hay menos cantidad de series, pero cada vez más rápidas. Empiezas al 80 o 90% y has de llegar al 100%.

**11. En tanto a los medios de comunicación, el deporte paralímpico es prácticamente invisible. ¿Importa a este colectivo que no haya información suficiente?**

Sí que importa. Primero: no se nos conoce. Saben que hay parte paralímpica, pero no saben qué discapacidad o qué pruebas tenemos. No saben ni quiénes somos. Los nombres que se escuchan por la televisión son olímpicos, no paralímpicos. Si acaso se escucha uno, que siempre es el mismo.

En los últimos mundiales, España consiguió cuatro o cinco medallas a nivel olímpico, pero es que a nivel paralímpico cogimos nueve medallas, y eso nadie lo sabe. Aunque

las pruebas paralímpicas tengan más limitaciones, a nivel paralímpico somos mejores que a nivel olímpico.

**12. Según el Libro de Estilo e RTVE, “debemos informar sobre las discapacidades importantes de una persona sólo si afecta de modo directo o indirecto al hecho o problema del que informamos”. ¿Realmente los discapacitados tienen un problema?**

No, no tenemos problema. A mí me dijeron una vez: los discapacitados no son discapacitados, tienen capacidades distintas a las que tienen los demás.

**13. ¿Cómo cree que tratan los medios de comunicación los campeonatos de deporte adaptado? ¿Deberían de tratarlo con más normalidad?**

Realmente somos normales, pero se debería de hacer algo equitativo. Se debería de dar la misma información para unos y para otros.

**14. ¿Qué consejo le daría a alguien que quiere practicar un deporte y es discapacitado o discapacitada?**

Que aunque le pongan limitaciones, porque a mí me lo han dicho, que siga adelante. No es algo que te limite para hacer lo que tú quieres hacer. Te costará más, pero para eso está la superación.

## **Entrevista a Sara Martínez**

### **1. ¿Por qué tiene que practicar deporte adaptado? ¿Cuál es su discapacidad y qué grado tiene?**

Tengo que practicar deporte adaptado porque tengo una discapacidad visual con un grado de 81% de minusvalía.

### **2. ¿Cuándo empezó a practicar el atletismo y por qué? ¿Por qué prefería atletismo y no natación, que ya lo había hecho previamente?**

Empecé a practicar el atletismo con ocho años y lo hice porque mi madre, de pequeña, hacía atletismo, mis primos también hacían atletismo, y un día viendo la tele y viendo los mundiales que hubo pues me dijeron que por qué no probaba a hacer atletismo. Un día bajé con mis primos a probarlo y hasta el día de hoy estoy ahí.

Pues me fui de natación porque me aburría mucho, porque el problema era que yo iba a hacer natación con gente que era ciega total, no solamente deficiente visual. Entonces requiere más atención que una persona que tiene alguna deficiencia visual y, como había tantos niños, pues al final perdía totalmente el hilo del entrenamiento, me quedaba fría.

### **3. Pasó al salto de longitud, ¿qué le movió a ello?**

Es una prueba muy bonita y la verdad que es la que más divertida me parecía de entrenar y de competir.

### **4. Con tan solo 13 años ya estaba jugando el I Campeonato de Europa Junior de IPC en Assen, ¿qué destacaría de aquella experiencia?**

Sobre todo destacaría el salto que hice (risas). Me acuerdo que salté 4'70 metros, me acuerdo perfectamente y la verdad es que fue una experiencia muy buena. Todavía me acuerdo de cómo lo salté, de la sensación que tuve y me gustó bastante. Esa fue la parte buena que me llevo de ese campeonato. La parte mala es que como competí con otras discapacidades, o sea, estaba la discapacidad visual, la discapacidad física... Entonces competía con personas que, por ejemplo, le faltaba una pierna o dos incluso. A la hora de valorar quién salta más dependiendo de tu discapacidad hacen unas tablas de baremación y entonces yo salté 4'70 metros, pero aun así quedé tercera. En cambio la que quedó primera saltó dos y pico. Es un poco complicado pero cuando eres pequeño y ves que la persona que ha saltado dos metros menos que tú tiene la medalla de oro te quedas diciendo: "¡Pero bueno, qué ha pasado!" (risas).

Pero vamos que sí, que me lo pasé muy bien. Sobre todo es el hecho de viajar a otro país y bueno, la sensación de saltar tanto como hice... Fue una sensación brutal.

### **5. En 2004 y con 14 años fue a sus primeros Juegos Paralímpicos, los de Atenas. ¿Qué resultados obtuvo?**

Sinceramente no me acuerdo. Tampoco iba pensando mucho en el resultado porque sabía que no tenía nada que hacer. Yo iba ahí a disfrutar. Es más, la mínima me vino ahí de repente, no la buscaba, así que yo desde un principio no pensaba ir a los Juegos, no estaba entrenando para ello. Me vino de repente y fui allí a pasármelo bien, a disfrutar y así lo hice. Creo que quedé novena o décima en la longitud y en 100 metros ya ni me acuerdo, no tengo ni idea.

**6. ¿Cree que deberían de cambiar el sistema de categorías para que no volviera a pasar lo de Londres?**

Hombre lo que no tendrían que hacer es mezclar categorías, eso es lo que pasa, que mezclamos discapacidades, categorías y es muy complicado. Se supone que ya no van a volver a mezclarlas, o sea que cada discapacidad y cada categoría de discapacidad va a ir por su cuenta y entonces, aunque se junten, siempre va a haber medalleros separados.

Evidentemente, si me pregunta a mí, yo le digo que no me parece bien que se mezclen categorías, pero si se lo pregunta a la persona ciega total, la T11, pues a lo mejor le dice que por ella estupendo. Por eso mi respuesta es un poco subjetiva.

De todas formas, yo entiendo que si se mezclan categorías pues tenga que haber unas tablas de baremación, pero el problema es que son tablas muy duras. Por ejemplo, yo tuve que saltar 1'30 metros más que las chicas ciegas, las F11. Aunque bueno ahora no existe el F11, existe el T11. Este metro treinta era mucho y lo peor es que yo supe esto el día antes de competir, o sea, que no lo supe antes de llegar a Londres ni una semana antes, no. La misma noche de antes fue cuando me enteré que les tenía que sacar 1.30 metros y, bueno, no es fácil. Es muy duro, aunque si no me hubiese comido mucho la cabeza en la competición pues sí lo hubiese conseguido, pero bueno, no me lo esperaba y yo sigo considerando que es mucha distancia la que tenía que sacarles.

**7. Hace unos meses obtuvo bronce en salto y en relevo 4x100 en el Mundial de Atletismo IPC en Doha, ¿cómo fue la experiencia? ¿Fue gratificante a nivel personal?**

La experiencia... Depende. En la longitud no fue buena porque desde hace dos o tres años para acá me estreso mucho, me pongo súper nerviosa en las competiciones y entonces fui a competir ya nerviosa, angustiada, estresada, cansada... O sea, yo saltaba y a lo mejor tenía 15 minutos para recuperar y no recuperaba de lo angustiada que estaba, no por tener medalla ni nada por el estilo, sino simplemente por hacer una marca que a mí me pareciese decente. No digo que la marca que hice fuese decente o no decente, pero para mí yo me esperaba saltar más. Como quería hacer una marca decente pues entonces estaba muy presionada por mí misma. No por medalla ni nada por el estilo, simplemente porque para mí necesitaba hacer esa marca para sentirme yo bien, para sentirme que ahí estaba yo otra vez, porque he tenido dos años que he estado entrenando sola por varias circunstancias. De hecho mi entrenador me mandaba el entreno y yo lo hacía sola y eso me ha hecho perder mucho, pero bueno.

Entonces, Doha me lo preparé en un verano, que fue cuando pude estar con mi entrenador e iba muy nerviosa porque quería estar en marcas en las que estaba hace tres años.

En cuanto al relevo la experiencia fue súper buena, yo me lo pasé “pipa” en el relevo. Disfruté más la medalla del relevo que la de la longitud. Fue muy gratificante para mí y eso que tampoco fue un relevo espectacular, pero a mí me gustó mucho la verdad. Me gustan mucho los relevos, me parece una de las pruebas más o incluso la más bonita del atletismo. El sentir que has conseguido algo por un equipo, por la unión de cuatro personas aunque en este caso fuera por cinco, que tienen que cooperar para poder llegar. La verdad es que a mí me encantó el relevo y estaba súper contenta con la medalla.

**8. Es de Madrid, pero se trasladó a Sevilla, ¿qué fue lo más duro de dejar su ciudad?**

Lo más duro fue sobretodo no estar con mi familia y el entrenamiento. El entrenamiento, el entrenar sola, el ver que cada día, aunque tú entrenes, aunque des todo lo que puedes, no mejoras... Vas empeorando y no entiendes por qué, porque tus entrenamientos los haces. Es muy duro. Pero bueno, gracias a Dios ya estoy este año otra vez en Madrid y a entrenar duro para los Juegos... Si es que voy.

**9. Según varios estudios, los JJ.PP. de Londres han sido los juegos para el desarrollo de los discapacitados, los juegos de la visibilidad. Usted estuvo allí, ¿realmente cree que fue así?**

Yo creo que ha sido uno de los campeonatos en general que más medios de comunicación, o sea, que más retransmisión ha tenido. Puede que si hayan sido los juegos de la visibilidad porque la gente los ha visto más. Cada vez el mundo es más consciente de que existimos. Tú a lo mejor hablas de unos juegos paralímpicos y ya la gente sabe de qué estás hablando. Antes tú hablabas de unos juegos paralímpicos y nadie sabía que era eso. Yo conozco a gente que no sabe lo que son unos juegos olímpicos, ¿cómo va a saber lo que son unos juegos paralímpicos?

Pero vamos, ahora cuando hablan de los olímpicos también hablan de los paralímpicos en las radios, en la televisión, nos sacan en la tele, tenemos un minuto cada día (creo) o cada semana en TVE... Son cosas que la verdad es que se notan. Se nota que cada día tienen más difusión del tema y que cada día le interesa más a la gente porque si no, no tendría tanta difusión.

De todas formas, yo considero que tendrían que tener más difusión, pero no solo los jugos paralímpicos, sino un montón de deportes a nivel olímpico que no la tienen.

**10. Los medios de comunicación generales no suelen informar de este tipo de eventos. ¿Cree que afectaría positivamente al colectivo si se informara más?**

Sin duda. La gente, por ejemplo, sabría decir qué es una discapacidad visual, sobre todo el ver o no ver. A parte, un montón de discapacidades más: las intelectuales, las físicas,

las parálisis cerebrales... La gente tendría más conciencia de que existen, de que es normal, de que no somos bichos raros, que podemos hacer un montón de cosas al igual que el resto de la gente. Adaptadas, eso está claro, porque a fin de cuentas tienes una discapacidad, por así decirlo. Necesitas una adaptación para que se “normalice”, porque claro, consideramos normal el que no tiene problemas, pero vamos a ver, nosotros también somos normales.

Sería bueno también para la gente que es discapacitada y no se atreve o se hace la “víctima” por el hecho de tener una discapacidad. Que vean que, para aquellas personas que a lo mejor la tienen y no se atreven, es posible. Y para aquellas personas que se hacen un poquillo la víctima pues que vean que no, que pueden superarse a sí mismos y que no estás, hablando mal y pronto, revolcándote en tu problema. Es decir, sal y demuestra que puedes.

Yo creo que es un bueno tanto para un colectivo como para el otro. Para el colectivo que tiene que entender qué es una discapacidad y para el colectivo que ya es discapacitado que entienda que puede hacer cosas, no que se queden en casa esperando a que alguien las haga por ellos.

### **11. ¿Cómo cambiaría la invisibilidad del deporte adaptado?**

No lo sé, porque yo creo que no es tan invisible como anteriormente, o sea, yo no considero que el deporte adaptado sea invisible. Tenemos el minuto paralímpico en la tele, o bueno, incluso en el Marca y tal, y lo tenemos. Y por ejemplo hay otros deportes que han ganado medallas de oro en los mundiales y no se han informado por la tele por ejemplo que, a fin de cuentas, es el medio de comunicación que más llega a la gente.

Yo supongo que lo cambiaría desde arriba. ¿Cómo se cambian estas cosas? Primero que a la persona que le tiene que interesar, que son los de arriba, que son los que mandan, les interese el tema, porque si no, no hay nada que hacer. Entonces, si a la persona que de verdad manda no le interesa el tema, pues no vamos a hacer nada por mucho que se intente. Pero es mi opinión.

### **12. ¿Cree que los medios de comunicación utilizan los términos adecuados y un lenguaje apropiado para el tratamiento de esta información?**

A ver, en general sí. Hay veces que se equivocan, porque hay veces que dicen cada cosa que te quedas... Para la gente que entiende y para la gente que lo vivimos y que sabemos que no es así pues claro, te choca. Pero esto pasará también en otros deportes, que la gente que lo viva y que esté dentro del mundo diga: “¡Madre mía qué ha dicho, qué burrada ha dicho!”. Pero la gente de fuera no llega a darse cuenta.

Yo no considero que utilicen un lenguaje que pueda sentar mal, considero que utilizan un lenguaje apropiado. Es cierto que se dice mucho “paraolimpiadas”, eso es verdad, es “paralimpiadas” o “paralímpico” no “paraolímpico”. Pero bueno, no considero que utilicen un lenguaje inapropiado para referirse a la discapacidad ni nada por el estilo.



### **13. Por último, ¿qué le diría a una persona que quiere practicar deporte pero es discapacitada?**

Pues... Primero: ¿qué deporte quiere practicar? ¿Qué consideraría que puede llegar a hacer?

Le diría que ánimo, que hay gente que no puede... No sé, yo he visto a gente comer con los pies o a gente que anda con las rodillas y no tiene ni brazos ni piernas y lo hace. O sea, que puedes hacer lo que sea, que se adapta. Y si no existe pues lo adaptas tú. O sea, es que es así de simple.

Entiendo que una persona que acaba de quedarse, por ejemplo, parapléjica, pues tenga una cierta depresión y esté un poco hundido en ese sentido. Pero vamos, que yo creo que todo el mundo puede hacer un montón de cosas, y que seguramente se pueda.

“¡Que lo intentes!”. Sobre todo que lo intentes primero. No digas que no si todavía no lo has intentado. Primero hay que intentar las cosas para después decir que no. Si tienes fuerza de voluntad, lo vas a conseguir.

Que como dice mi psicóloga (risas): “¡las cosas difíciles no existen, existen que sean más complicadas para ti, pero imposibles no existen!”. Porque hay gente discapacitada que las hace, lo que pasa que tienes que tener voluntad y ganas de hacerlo, claro.

## **Entrevista a Miguel Rodríguez**

### **1. Nacido en 1969 en Atarfe, Granada. A los 21 años sufrió un accidente, ¿qué pasó?**

Yo trabajaba en el gremio de la construcción, conducía camiones y maquinaria pesada. El 31 de agosto, como hacía mucha calor, decidí coger la moto. Teniéndola vendida precisamente, choqué de frente con un coche. No gané el juicio porque, evidentemente, yo no me acuerdo de nada, pero hubo testigos que luego no quisieron declarar que dijeron que no era mi culpa. Yo iba adelantando y me tocó un coche, con la mala suerte de que el de enfrente me recogió. Caí por un barranco y me golpeé la espalda. Me fracturé la dorsal ocho, que me dejó parapléjico.

### **2. ¿Cuál fue el diagnóstico clínico?**

Es una paraplejia completa, es decir, que no te vas a recuperar, que la columna está totalmente partida.

### **3. Fue duro tener el accidente, ¿cómo lo afrontó?**

Afrontar un accidente de este tipo... Yo tenía una cría que, por aquel entonces, ella tenía tres años, estaba prácticamente recién casado y estaba empezando a construir una nueva vida. Y de buenas a primeras se para todo. Luego no quieres estar así y hay un proceso de un año y pico en el cual como que te quieres morir, pero luego te das cuenta de que puedes vivir y de que puedes vivir bien. Claro que ya lo que yo tenía construido y los sueños que yo tenía se van un poco. Tienes que retomar un poco la vida y ahí fue cuando encontré el tema del deporte, que me vino bastante bien.

### **4. ¿Cómo supo del deporte adaptado?**

En el Hospital de Traumatología de Granada había una planta que era la de parapléjicos. Allí estaban varias asociaciones y te iban informando de los distintos deportes que se podían hacer. Yo tuve el accidente en 1991, y en 1992, después de los Juegos de Barcelona, Manuel Robles fundó el primer club de tenis de mesa de Granada tras ganar en Barcelona el oro. Lo montaron a través del cupón de Fama.

Yo había jugado a los billares y, de crío, al tenis de mesa. En el hospital nos iban captando poco a poco para hacer deportes: baloncesto o tenis de mesa.

### **5. ¿Tuvo que ir a grupos de apoyo?**

No, porque yo era muy anárquico en eso. Cuando venía el psicólogo me molestaba cualquier cosa que me dijera. Para mí todo lo que me decía eran tonterías. No me dejé ayudar en ese sentido, y por eso me comí yo todo el proceso.

Recuerdo que cuando salí del hospital, cogí mi mochila y a una amigo y nos fuimos a Tenerife. Era la primera vez que salía en estas condiciones. Fue una aventura en la que nos dimos cuenta de que podíamos hacer muchas cosas.

## **6. ¿En qué año empezó con el tenis de mesa?**

Empecé en 1993, cuando me enteré que Manuel Robles había fundado el club. Me lo tomé bastante en serio porque el deporte, una de las cosas buenas que tiene, es que en mi caso me ayudó a superar el trauma de la lesión. A mí se me pasaron muchas cosas por la cabeza, no de suicidio, pero sí de fiestas, por ejemplo. Esto hizo que me centrara en el deporte.

## **7. Tan solo dos años después de empezar en el tenis de mesa fue seleccionado por la Selección Española de Tenis de Mesa. ¿Había muchos deportistas?**

Había hasta un equipo de mujeres, que eso ya se perdió, aunque sería interesante que volvieran a salir mujeres. Había unos 10 deportistas en la selección. Mi primer campeonato fue en el 95 y la verdad que solo gané un partido, pero se me dio la oportunidad. Fue importante porque me hice entrenar más duro para que en el siguiente europeo ya ganara yo.

## **8. ¿Cómo estaba la situación del tenis de mesa hace 22 años?**

Ahora es muy distinto. Antes pertenecía la Federación de Deportes Discapacitados. Ahora varios deportes de discapacitados se han integrado en las federaciones nacionales. Nosotros ya pertenecemos a la Federación de Tenis de Mesa. Fue un paso que se dio para la inclusión del deporte adaptado, para normalizarlo.

Además ahora hay unas becas. Desde 2008, desde los Juegos de Pekín, están las becas del Plan ADOP, porque antes existía el ADO (olímpico), y ahora es ADOP (paralímpico).

También lo digo: la cuantía económica no tiene nada que ver porque un atleta olímpico con unas marcas ya puede vivir de eso. Les pagan todo. A nosotros nos exigen medalla para pagarnos algo. Yo gané un bronce en un mundial en 2010 y me daban 970 euros al mes. En cambio por un bronce mundial en cualquier otro deporte son unos 60 o 70.000 euros. La diferencia todavía está clara.

De todas formas, desde que estamos dentro de la Real Federación Española de Tenis de Mesa hacer deporte no nos cuesta dinero, aunque tampoco nos pagan por ello. Nosotros podemos dedicarnos al deporte porque la gran mayoría cobramos una pensión, por lo que no es vital tener que trabajar para vivir. Esto te permite tener un poco más de tiempo para el tema del deporte.

## **9. Pertenece a la categoría clase 3. ¿Cuántas categorías hay y qué discapacidades pertenecen a cada una?**

En el tenis de mesa hay 11 categorías. De la uno a la cinco juegan en silla y de las seis a la diez se juega de pie. Además hay una clase 11 que es la de discapacitados intelectuales. La clase uno es la que tiene más afectación, como por ejemplo una tetraplejia, que se tienen que atar la pala a la mano y la verdad es que la movilidad es

muy reducida. Es un juego más táctico e interesante, pero no es tan espectacular como los demás. Nosotros por ejemplo podemos jugar en Tercera Nacional e ir primeros. Dos tíos en silla de ruedas con un chaval de 14 años. Quiero decir que una categoría baja pues no podría jugar en este tipo de ligas.

Por lo tanto, recapitulando: clase uno sería la de más afección, pero la clase dos ya sí tienen más movilidad, la clase tres son lesiones con paraplejias a nivel dorsal (sobre la d8-d12), la clase cuatro son las lesiones medulares más bajas (que tienen todos los abdominales) y la clase cinco que juegan en silla, pero se pueden levantar.

**10. Desde 2003 es conocido internacionalmente. En dicho año fue el Campeonato de Europa en Croacia. ¿Cómo fue dar ese gran paso? ¿Qué resultados obtuvo?**

Bueno, previamente había ido a los Juegos de Sidney y nos quedamos con la miel en los labios. Hice equipo con Manuel Robles y perdimos de manera ajustada. Lo mismo que se perdieron esos partidos te digo que se podían haber ganado y que podíamos haber conseguido una medalla. Manuel sí consiguió un bronce en aquellos Juegos.

El primer europeo fue en el año 1995 y después estuve en otro europeo en Estocolmo en 1998 o 1997. Los Juegos de Sidney para mí fueron impresionantes porque representaba a mi país. Yo si no hubiera tenido el accidente no llevaría la vida que he llevado, que llevo 22 años viajando por el mundo y ya no me queda nada que ver de ningún continente. Eso no lo puede decir todo el mundo. Además el hecho de ir a unos Juegos... Imagínate: un estadio lleno y allí representando a tu país, las emociones son una cosa increíble. En Sidney, además, cuando íbamos por la calle nos pedían autógrafos, se hacían fotos contigo y eso hacía que te sintieras alguien importante. Se nos trató muy bien y en los Juegos sucesivos también ha pasado lo mismo. Los Juegos Paralímpicos ya van teniendo una repercusión "bastante importante" y ya nos vamos dando a conocer.

**11. Al año siguiente fue a los Juegos Paralímpicos de Atenas. Tras estos, ha ido a Londres, pero se le escaparon los de Pekín. ¿Qué le sucedió?**

Tuve una lesión y cuando volví hice todos los torneos del año pero ya no me dio tiempo. Me quedé a tres puestos de clasificarme y fue mi compañero por aquel entonces. Fue solo y le fue bien porque ganó un bronce en esos Juegos.

**12. Para jugar por equipos, juega en clase 5. ¿A qué se debe esto?**

Tienen que jugar dos jugadores a la vez. Por ejemplo, yo era el único clasificado para los Juegos de Río y, entonces, se pidió una invitación para un compañero para que hiciera equipo conmigo. No la concedieron, pero se la han concedido a un chaval que es de clase 5. Como ya he explicado antes, al estar en la clase 5 se intuye que este chaval anda. Cuando hay dos jugadores de la misma nacionalidad, que tienen que formar equipo, se forma equipo con la categoría más alta. La explicación es que si él jugara en

mi categoría pues tendríamos cierta ventaja porque él tiene más movilidad. Ese es el motivo por el cual tengo que jugar en clase 5. En los Juegos de Sidney me pasó eso con Manuel Robles, tuve que jugar en clase 5, en su categoría.

**13. Actualmente está seleccionado para los Juegos Paralímpicos de Río. ¿Cómo se prepara para unos Juegos?**

Ya tuvimos la primera concentración. No hay nada específico, simplemente te pones a ver vídeos de los rivales que ya están clasificados. Al principio hicimos la concentración, ahora tenemos torneos internacionales: nos vamos a Eslovenia y a Eslovaquia en mayo. Además vamos a hacer una concentración previa allí. Estos torneos que te digo son los más importantes del año porque eso va por factores. Estos torneos son de factores 40, que quiere decir que cada partido que ganas sumas más puntos. Entonces vienen jugadores de todo el mundo porque solo hay tres factores 40 en todo el circuito al año. Esa es la razón por la que van los mejores jugadores de todo el mundo. Estas pruebas son importantes porque te ayudan a subir en el *ranking*, y a mejor ranking menos posibilidades tienes de que te toque los cabezas de serie, que siempre es un poco más complicado.

**14. El *ranking* del mundo marca los jugadores que pueden ir a Río. ¿En qué puesto quedó en 2015?**

En 2015, después de todo el año, por ejemplo, a falta de tres meses para que se cerraran las plazas que dan para ir a Río, estaba el 14. Al ver que iba bajando, en el último torneo, que fue en diciembre en Costa Rica, terminé en el puesto 18 porque estaba al límite de quedarme fuera. Al final, por suerte, salieron bien las cosas. Ganamos una plata allí y con los partidos que gané allí me garanticé la plaza para Río. Yo me vine de allí muy contento porque sabía que estaba clasificado.

**15. En el momento en que sabe que va a los Juegos, ¿qué hace? ¿Con cuánto tiempo los prepara?**

Lo primero es una fiesta (risas). Estando en Costa Rica y sabiendo que ya me había clasificado, pues allí nos fuimos a cenar bien y estuvimos por allí un poquillo de cachondeo. A ver, hay que partir de la base de que yo estoy prácticamente en los últimos Juegos. Los años ya se van notando y físicamente no estás igual. Estás más parado... Coges unos kilos de más (risas). La preparación consiste en intentar tener doble sesión de entrenamiento, porque yo normalmente entreno tres horas por la mañana y nada más. Ahora en las concentraciones entrenamos por la mañana y por la tarde, unas seis horas al día. Cuando ya se van aproximando los torneos, sí volvemos a hacer la doble sesión, es decir, seis horas al día de entrenamiento. Cuando tienes 46 años esas sesiones ya se hacen largas. Se intensifican los entrenamientos y se ven muchos vídeos de los rivales. Además tenemos que hacernos muchas revisiones médicas.

**16. ¿Tienen que asistir a un tribunal médico para que les mida la discapacidad?**

Sí, pero eso sólo cuando tienes el accidente. Con ese certificado ya lo tienes para todos los torneos a los que vayas. Es cierto que en otros deportes si te controlan más por el tribunal médico, pero tampoco entiendo por qué lo hacen. Las parálisis cerebrales severas ya tienen su deporte: la *boccia*, una especie de petanca.

Yo tengo el 88% de minusvalía y eso te lo dan cuando sales del hospital. Luego hay lesiones de las que te puedes recuperar. Lo mismo que hay lesiones que son degenerativas. En dichos casos sí se revisa la minusvalía. En las paraplejias no se revisa, porque yo por ejemplo tengo la columna partida y punto, y no se cura, y eso te lo dicen cuando sales del hospital. Eso lo decide el Tribunal Médico para saber qué pensión darte.

**17. ¿Qué espera de los Juegos de Río?**

Espero la única medalla que me falta. Tengo en europeos, en mundiales y me falta la paralímpica. Con eso soy el hombre más feliz del mundo y con eso ya me podría retirar tranquilo.

**18. ¿Tras retirarse le gustaría ser entrenador?**

Me lo han ofrecido y es una posibilidad. Después de ‘ventipico’ años me gustaría hacerlo. Enseñar a gente nueva... Aunque tengo poca paciencia y prefiero que ya estén enseñados.

Depende de Río, porque si sacamos medalla no voy a renunciar a la beca y seguiría compitiendo. Además ahora han triplicado los premios. En Río ahora un oro serían 30.000 euros y en Londres eran 10.000.

**19. Manuel Robles fundó el primer club de tenis de mesa de Granada. ¿Cómo es trabajar con él?**

La verdad que fue la mayor suerte que he tenido en mi vida. Que te entrene un campeón como Manolo... Es increíble. Íbamos al campeonato de España con el Club de La Raqueta Fama, que éramos unos 15 o 20 deportistas, de pie y silla. Íbamos como seis sillas y sacó una cantera increíble. De hecho dos de nosotros hemos jugado en Atenas con Tomy, luego él ganó una medalla paralímpica y en Londres Tomy hizo tres Juegos, y yo ya voy a por mis cuartos. Lo importante es que salimos de este club. Cuando íbamos a los campeonatos, los del club lo ganábamos casi todo.

Fue una suerte porque no es lo mismo que te entrene un entrenador de pie a que te entrene el mejor de España en silla. Tienes un espejo donde mirarte, donde mirar los gestos.

**20. Además, su entrenador es Vladimir Choubine, seleccionador español de tenis de mesa. ¿Es esto beneficioso?**

Tener a Vladi es otra de mis grandes suertes porque Vladimir Choubine fue el seleccionador español en los Juegos de 1992, pero no en los paralímpicos, sino en los olímpicos. Ha sido entrenador del Caja Granada, que tiene 28 ligas. Fue premiado como el mejor entrenador en los premios de Andalucía, otorgados por la prensa andaluza, pero no a nivel de minusválidos, sino a nivel de personas sin minusvalía.

Ahora es seleccionador de minusválidos y es una gran suerte. Entreno todas las mañanas con él. No es que sea beneficioso porque me exige mucho y está muy pendiente mía. Vladi es una institución en el tenis de mesa a nivel nacional.

### **21. Respecto a los medios de comunicación, este año TVE retransmitirá los Juegos. ¿Se nota este avance?**

Está costando mucho porque cuando yo estuve en los demás Juegos, la televisión nacional siempre se ha volcado desde el país en el que hemos estado, retransmitiendo los eventos. En Londres se retransmitieron todas las pruebas. De hecho, cuando terminé mi partido, estaba mi hija conmigo, nos fuimos a dar una vuelta y fue impresionante porque me llamaban por mi nombre. Te preguntas a ti mismo: “por qué no pasa esto en mi país”. Aquí no se retransmiten todas las pruebas, solo se hacen unos pequeños resúmenes. TVE ha tenido siempre un programa que se llama ‘Paralímpicos’, pero estamos hablando de tres o 10 minutos en el mejor de los casos. Además esto sale cuando haces el Campeonato de España, luego no te sigue en ningún torneo, no hay continuidad. Por fin se han comprometido a retransmitir todos los Juegos, con todas las pruebas. En este sentido sí es un gran avance, porque está claro que, al ser un deporte minoritario y que si no tienes cobertura de los medios, pues apaga y vámonos.

### **22. ¿Cómo daría a conocer el tenis de mesa adaptado?**

Simplemente con que la gente fuese a verlo, y luego que la gente me lo explique y que me digan si les gusta o no. La verdad es que a Manolo y a mí nos conocen en otras ligas y los jugadores saben que tienen que andarse con cuidado al jugar con nosotros.

Ver tenis de mesa adaptado es ver tenis de mesa, no es nada distinto. Al que le guste el tenis de mesa ahí tiene una oportunidad de ver a un hombre en silla luchando de tú a tú con uno de pie. Es el deporte en el que esto se puede hacer, porque no cambia ninguna norma.

### **23. Y, por último, ¿qué le diría a una persona a la que le cambia tanto la vida?**

El trago es duro, si puede seguir ejerciendo su oficio que lo haga. Si no tiene ningún oficio, que se dedique al deporte. La verdad es que te quita de muchos líos, porque cuando tienes un accidente con 21 años, no has estrenado la cabeza, tienes muchas tentaciones para ocultar lo que llevas por dentro. Esto no lleva a nada. El deporte te encamina y te hace centrarte en algo que es muy positivo para cualquier persona con cualquier tipo de accidente.