

I Jornada Nacional de Ciclismo Adaptado



Editor:
Javier Pérez Tejero



CEDI

Cátedra Fundación Sanitas
de Estudios sobre
Deporte Inclusivo



Director de la colección

Javier Pérez Tejero. Director de la Cátedra “Fundación Sanitas” de Estudios sobre Deporte Inclusivo de la Universidad Politécnica de Madrid (CEDI).

Autores

Carlota Castrejana, Mercedes Coghen, Javier Pérez, Fundación También, Fundación Ana Valdivia, Asociación Empleados de Iberia Padres Minusválidos (PMIB), Gabriel Brizuela, Miguel Ángel Palacios, Cesar Carlavilla, Javier Yanci, Josu Gómez, Alberto Sanz, Carmen Ocete, Raquel Acinas, César Neira, Marco Antonio Álvarez, José Enrique Porto, José Antonio Villanueva, Vicente Arzo, Salvador Cabeza de Vaca, Javier González, José Griñán, José López, Marcelo Escudero, Félix García, Cesáreo López, Javier Peña, José Luis Cuñado, Jens Müller, Abraham del Caño, José Luis Aguado, Antonio Montalvo, Alberto Jofre, Javier Alonso.

Transcripciones de los vídeos de la I Jornada de Ciclismo Adaptado

Ignacio Polo Más

Revisión de estilo

Virginia Triviño Yáñez

Editor y coordinador científico

Javier Pérez Tejero

Queda totalmente prohibido sin la autorización escrita de los titulares del copyright bajo la sanción establecida en las leyes, la reproducción total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

© de los autores

Fotografías

Fundación Sanitas - Fotobranding

Maquetación

Virginia Triviño Yáñez

Edita

Universidad Politécnica de Madrid, Fundación Sanitas, Psysport.

ISBN: 978-84-948544-3-9

Este cuaderno corresponde a las transcripciones de las ponencias presentadas durante la I Jornada Nacional de Ciclismo Adaptado, celebrada el 7 y 8 de mayo de 2011 en Madrid y organizada por la Comunidad de Madrid, el Comité Paralímpico Español, la Real Federación Española de Ciclismo, la Federación Madrileña de Ciclismo, el Ayuntamiento de Madrid y el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo.

I Jornada Nacional de Ciclismo Adaptado

Editor:
Javier Pérez Tejero

Madrid, 2019



CEDI

Cátedra Fundación Sanitas
de Estudios sobre
Deporte Inclusivo



Índice

Prólogo de Salvador Cabeza de Vaca Gallardo.....	7
Programa de las Jornadas.....	9
Parte I. Inauguración de la I Jornada Nacional de Ciclismo Adaptado.	11
• Carlota Castrejana.....	12
• Javier Pérez.....	13
• Alberto Jofre.....	14
Parte II. Beneficios del ciclismo adaptado para personas con discapacidad.	16
• Gabriel Brizuela.....	17
Parte III. Mesa redonda. Deporte, ocio y recreación a través del ciclismo para personas con discapacidad.	22
• Fundación Ana Valdivia	23
• Asociación Empleados de Iberia Padres Minusválidos (APMIB).....	23
• Fundación También.....	24
Parte IV. Mesa redonda. Adaptaciones metodológicas según discapacidad en el ciclismo adaptado: clasificaciones, didáctica, metodología y materiales.	31
• Cesar Carlavilla	32
• Javier Yanci	33
• Josu Gómez.....	35
• Alberto Sanz.....	36
Parte V. Los deportistas y sus experiencias.	40
• Raquel Acinas	42
• Marco Antonio Álvarez.....	42
• José Enrique Porto	43
• José Antonio Villanueva.....	44
• Vicente Arzo.....	44
Parte VI. Procesos de integración en el deporte. Aplicación al ciclismo.	49
• Javier González.....	50
• José Griñán	52
• José López	54
Parte VII. Mesa redonda. Ciclismo adaptado en alta competición.	59
• Félix García.....	60

• Javier Peña.....	62
• José Luis Cuñado.....	63
• Jens Müller.....	64
Parte VIII. Instituciones deportivas en el ciclismo adaptado	68
• José Luis Aguado	68
• Antonio Montalvo.....	68
• Alberto Jofre	68
• José Griñán.....	68
• Marcelo Escudero.....	68
Parte IX. Exposición de conclusiones.	70
• Marcelo Escudero García.....	71
• Javier Pérez Tejero	71
• Javier González Lázaro.....	73
Parte X. Clausura Oficial.....	76
• Alberto Jofre Bernardo.....	77
• Jose Luis Aguado Garnelo.....	78
• José Griñán López.....	78
• Yolanda Erburu Arbizu.....	79
• Francisco Javier Fernández Alba.....	79
Imágenes de las sesiones prácticas realizadas.....	80

Prólogo

Tener el honor de haber sido invitado a prologar esta importante publicación de la Cátedra “Fundación Sanitas” de Estudios sobre Deporte Inclusivo de la Universidad Politécnica de Madrid (CEDI) sobre el Ciclismo Adaptado, lo que implica una gran responsabilidad, debido a que, son muchas las personas que han trabajado en este proyecto para conseguir la realidad que aquí se plasma. Hoy, gracias a ellos, se ha conseguido que los deportistas que practiquen el bello deporte de la bicicleta puedan disponer de un marco acorde a sus necesidades y objetivos. Es un reconocimiento a la lucha por esa integración cada día más exigida y necesaria.

Durante los días 7 y 8 de mayo del pasado 2011 tuvo lugar en el Aula Magna del INEF de Madrid, las I Jornadas Nacionales sobre Ciclismo Adaptado, aprovechando el marco incomparable de los Campeonatos de España donde participaron todos aquellos deportistas federados que habían pasado por los nuevos sistemas de clasificación y ubicados en las diferentes categorías de la Real Federación Española de Ciclismo (RFEC).

En el desarrollo de estas Jornadas, se pudo comprobar la ilusión, las ganas, la predisposición de las instituciones públicas, federaciones autonómicas, organizadores, ponentes y, sobre todo, la de los deportistas y el público. Todo un gran conjunto, unido por una modalidad deportiva, y con el esfuerzo de todos ellos se consiguió que esta actividad fuese un gran éxito de participación y contenido.

En las Jornadas se transmitió la importancia de la integración y por ello, se mimó hasta el último detalle cada una de las ponencias y configuración de las mesas redondas. No se trataba de hablar únicamente de un ciclismo de alta competición. Era difundir los muchos beneficios que conlleva la práctica de un deporte dentro de un marco normativo incluido en una RFEC.

Se expuso de una forma clara cada uno de los pasos que se dieron, desde donde estaba el ciclismo antes de la integración hasta el momento actual, cómo se creó y funciona la Comisión Nacional de Ciclismo Adaptado, presidida y dirigida por, el que, para mí, ha supuesto el “alma mater” de dicha Comisión, el señor D. José Griñán López.

Las I Jornadas Nacionales de Ciclismo Adaptado significaron un antes y un después en la etapa del deporte inclusivo. En ellas se expusieron las necesidades anteriores que tenían nuestros deportistas, las limitaciones de medios a nivel técnico y de material en las que a veces se encontraban (creando ese puente entre las Federaciones Autonómicas y la RFEC) para dotar de medios humanos, materiales y de calendario de competición a esta modalidad,

para su divulgación, promoción y mejora. Todo ello, reglado por la Unión Ciclista Internacional.

Una publicación ésta con un contenido claro sobre la importancia de la integración, de los beneficios de la práctica del ciclismo en cada una de sus modalidades y categorías (triciclos, handbike, discapacidad física y parálisis cerebral C1-C5 y tandem), del trabajo de muchas personas que rodean a nuestros deportistas y de la ilusión que cada una de las partes ponen encima de la mesa para que el Ciclismo Adaptado sea una realidad.

Salvador Cabeza de Vaca Gallardo

Entrenador Nacional de Ciclismo y Clasificador Nacional de Ciclismo Adaptado

Programa de las Jornadas

12:15 h. Pausa-Café

12:45 h. EXPOSICIÓN DE CONCLUSIONES: CEDI, FMC y CPE.

- **Dr. Javier Pérez Tejero;** Profesor Facultad CC. Actividad Física y el Deporte (INEF) y Director del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI)
- **D. Marcelo Escudero García** – Comisión Ciclismo Adaptado FMC.
- **D. Javier González Lázaro** – Técnico de Deportes Comité Paralímpico Español

13:15 h. CLAUSURA OFICIAL:

- Dirección General de Deportes Comunidad de Madrid - **D. José Luis Aguado Garnelo** - Subdirector General Promoción Deportiva de la Comunidad de Madrid.
- Consejo Superior de Deportes - **D. Antonio Montalvo del Amo** - Subdirector Gral. Adjunto para el Deporte Paralímpico.
- Comité Paralímpico Español. – **D. Alberto Jofre Bernardo** - Director Gerente Comité Paralímpico Español.
- Real Federación Española de Ciclismo – **D. José Griñán López** – Presidente Consejo Ciclismo Adaptado.
- Federación Madrileña de Ciclismo – **D. Fco. Javier Fernández Alba** – Presidente
- Fundación SANITAS – **Dña. Yolanda Erburu Arbizu** - Directora

Presenta y modera: **D. Javier Sampedro;** Decano Facultad CC. Actividad Física y el Deporte (INEF) Presidente Centro Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI)

La inscripción será gratuita y se realizará a través de link

cadaptado@fmciclismo.com
<<mailto:cadaptado@fmciclismo.com>>

Imprescindible estar inscrito para la obtención del **certificado acreditativo** de asistencia expedido por la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

La asistencia a las jornadas da derecho a reconocimiento de **créditos** a los alumnos de la Universidad Politécnica de Madrid (1,5 equivalente a 0,5 créditos ECTS)



**Aula Magna INEF - UPM /
Circuito Casa de Campo**

PROGRAMA I JORNADA NACIONAL DE CICLISMO ADAPTADO

Lugar: Aula Magna INEF – UPM. C/ Martín Fierro s/n

Sábado 7 de Mayo

Sesión de mañana: 09:00- 13:00 h.

CAMPEONATO DE ESPAÑA RUTA CICLISMO ADAPTADO

Lugar: Circuito Casa de Campo (Metro Lago)

09:00 h. **CONTRARRELOJ HANDBIKES y TRICICLOS**

- Desde las 09:00 h. hasta las 10:00 h. con salida cada minuto.

10:00 h. **PRÁCTICA DE CICLISMO ADAPTADO (TANDEM, HANDBIKES, TRICICLOS)**

Camino del Ruiseñor, junto a la zona de salida.

- Presentación de material adaptado y práctica con los mismos.

Fundación TAMBIÉN – JENS MÜLLER ORTHOPEDIC, S.L.
- Bicicletas TÁNDEM – Fund. Ferrocarriles Españoles - Programa “VIAS VERDES”, Biela Telescópica y KINETHIC TEAM, Delegación Territorial ONCE Madrid.

12:00 h. **CONTRARRELOJ TÁNDEM Y BICICLETAS**

- Desde las 12:00 h. hasta las 13:00 h. con salida cada minuto.

13:00 h. Fin sesión mañana

Sesión de tarde: 16:00 – 20:30 h.

I JORNADA NACIONAL DE CICLISMO ADAPTADO

Lugar: Aula Magna INEF – UPM. C/ Martín Fierro s/n.

16:00 h. **RECEPCIÓN DE ASISTENTES, ENTREGA DE ACREDITACIONES Y DOCUMENTACIÓN.**

16:15 h. **PRESENTACIÓN de las JORNADAS**

- Dña. Carlota Castrejana Fernandez: *Directora General de Deportes de la Comunidad de Madrid*
- Dña. Mercedes Coghen: *Directora General de Deportes del Ayuntamiento de Madrid*
- Dr. Javier Pérez Tejero: *Profesor Facultad CC. Actividad Física y el Deporte (INEF) y Director del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI)*

16:30 h. **PONENCIA MARCO: “BENEFICIOS DEL CICLISMO ADAPTADO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD”**

- Dr. Gabriel Brizuela Costa; *Profesor titular de Deporte Adaptado de la FCAFE en la Universitat de Valencia*
- Presenta: Dr. Javier Pérez

17:15 h. **MESA REDONDA: “DEPORTE, OCIO Y RECREACIÓN A TRAVÉS DEL CICLISMO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD”**

Fundación TAMBIÉN - Fundación Ana Valdivia - Asociación Empleados de Iberia Padres Minusválidos (PMIB).

Modera: D. Miguel Ángel Palacio Rosillo; *Federación Madrileña de Ciclismo Comisión de Ciclismo Adaptado*

18:00 h. Pausa-Café

18:30 h. **MESA REDONDA. “ADAPTACIONES METODOLÓGICAS SEGÚN DISCAPACIDAD EN EL CICLISMO ADAPTADO: CLASIFICACIONES, DIDÁCTICA, METODOLOGÍA Y MATERIALES”**

- D. Cesar Carlavilla Cubillo. *Técnico de Deportes del Comité Paralímpico Español.*
 - D. Javier Yanci Irigoyen. *Ex-director técnico de La Federación Española de Parálisis Cerebral.*
 - Dr. Gabriel Brizuela Costa. *Profesor titular de Deporte Adaptado de la FCAFE en la Universitat de Valencia.*
 - D. Josu Gómez Villar. *Presidente Federación Madrileña de Deportes para Sordos.*
 - D. Alberto Sanz Serrano. *Profesor UAM. Responsable técnico APMIB-Discapacidad Intelectual.*
- Modera: Dña. Carmen Ocete. *Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI).*

19:30 h. **MESA REDONDA, “LOS DEPORTISTAS Y SUS EXPERIENCIAS”**

- Dña. Raquel Acinas Ponceles
 - D. César Neira Pérez
 - D. Marco Antonio Álvarez Rodríguez
 - D. J. Enrique Porto Lareo / D. José Ant. Villanueva (*piloto tandem*)
 - D. Vicente Arzo Diago
- Modera: D. Salvador Cabeza de Vaca; *Técnico colaborador Selección Española de Ciclismo Adaptado.*

20:30 h. Fin de la I Jornada

Domingo 8 de Mayo

Sesión de mañana: 09:00 – 14:00 h.

Lugar: Aula Magna INEF – UPM. C/ Martín Fierro s/n.

09:00 h. **PONENCIA, “PROCESOS DE INTEGRACIÓN EN EL DEPORTE, APLICACIÓN AL CICLISMO”**

- D. Javier González Lázaro – *Técnico de Deportes Comité Paralímpico Español- “Estructura internacional del Ciclismo Adaptado”*
 - D. José Griñán López – *Vicepresidente RFEC – Presidente Consejo de Ciclismo Adaptado. “Procesos de integración del Ciclismo Adaptado a nivel nacional”*
 - D. José López Tortosa – *Presidente Federación de Ciclismo de la Región de Murcia- “Procesos de integración del ciclismo adaptado a nivel territorial: El caso de Murcia”*
- Modera: D. Marcelo Escudero García; *Federación Madrileña de Ciclismo – Comisión de Ciclismo Adaptado.*

10:00 h. **MESA REDONDA, “ CICLISMO ADAPTADO DE ALTA COMPETICIÓN”**

- D. Félix García Casas – *Seleccionador Nacional Ciclismo Adaptado -RFEC*
 - D. Cesáreo López – *Servicios médicos RFEC*
 - D. Javier Peña Rojas – *Fisioterapeuta colaborador de la RFEC*
 - D. José Luis Cuñado – *Mecánico colaborador de la RFEC*
 - D. Jens Müller - *Orthopedic*
- Modera: D. Abraham del Caño; *Federación Madrileña de Ciclismo- Comisión Ciclismo Adaptado.*

11:15 h. **MESA REDONDA, “INSTITUCIONES DEPORTIVAS EN EL CICLISMO ADAPTADO”**

- D. José Luis Aguado Garnelo - *Subdirector General Promoción Deportiva de la Comunidad de Madrid*
 - D. Antonio Montalvo del Amo - *Subdirector General Adjunto para el Deporte Paralímpico del C.S.D.*
 - D. Alberto Jofre Bernardo - *Director Gerente Comité Paralímpico Español*
 - D. José Griñán López – *Vicepresidente RFEC – Presidente Consejo de Ciclismo Adaptado.*
 - D. Marcelo Escudero García – *Comisión Ciclismo Adaptado FMC.*
- Modera: D. Javier Alonso de Linaje; *Centro de Estudios sobre el Deporte Inclusivo (CEDI)*

Parte I. Inauguración de la I Jornada Nacional de Deporte Adaptado



Carlota Castrejana

Directora General de Deportes de la Comunidad de Madrid.

Javier Pérez

Profesor Facultad CC. Actividad Física y del Deporte (INEF) de la UPM y director del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI).

Alberto Jofre Bernardo

Director Gerente Comité Paralímpico Español.

Carlota Castrejana. Entramos en un fin de semana intenso de ciclismo adaptado aprovechando a la vez la 25ª Vuelta Ciclista Internacional de la Comunidad de Madrid y el Campeonato de España de Ruta de Ciclismo Adaptado; por lo que este es un marco perfecto para realizar y celebrar las presentes Jornadas de Ciclismo Adaptado. Quiero expresar mi enorme satisfacción como Directora General de Deportes de la Comunidad de Madrid y dar la bienvenida a todos vosotros en el aula magna de la Universidad Politécnica de Madrid. Es una acción que se ha marcado dentro del Programa de Formación Continua 2011 de la Dirección General de Deporte de la Comunidad de Madrid. Siempre hemos sido conscientes de la importancia que tienen las políticas integrales que facilitan el acceso a las personas con discapacidad a todos los ámbitos sociales y especialmente al ámbito deportivo. De esta manera, anualmente en las transacciones formativas incluimos alguna acción centrada en este proceso de formación.

Hace un año, de la mano del Comité Paralímpico Español y con la participación del Consejo Superior de Deportes, organizamos unas Jornadas de Deporte Adaptado con el objetivo de intercambiar y actualizar información entre Federaciones Deportivas y Administraciones Públicas, la experiencia directa de los deportistas, Clubs, Asociaciones ... que están implicadas de forma directa e indirecta en este proceso de las que tuvimos mucha información que nos empujó organizar las Jornadas que vamos a celebrar durante estos tres días, en este caso con el ciclismo como modalidad deportiva de referencia cuyas conclusiones podrán aplicarse al resto de deportes.

Por otro lado, quiero agradecer a todas las Instituciones que han colaborado para que esta actividad sea posible, empezando por la Federación Madrileña de Ciclismo, el Comité Paralímpico Español, Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), Consejo Superior de Deportes y al Ayuntamiento de Madrid. Las personas con discapacidad están logrando cotas de integración e inclusión social cada vez más altas en muy distintas acciones de la vida, incluyendo el deporte. La integración de los deportistas con discapacidad en las estructuras organizativas del deporte normalizado se inició en el año 2001 gracias a los acuerdos entre el Comité Paralímpico Internacional y Comité Olímpico Internacional. Grandes deportistas admirados por todos son los mejores ejemplos del mundo de la discapacidad y del punto más alto de la pirámide; ejemplo de ello, el arquero Antonio Rebollo que encendió el pebetero en los Juegos de Barcelona 92. Desde entonces el deporte para personas con discapacidad ha crecido exponencialmente, pero entre todos tenemos que conseguir que siga creciendo.

La inclusión de los deportistas con discapacidad y las estructuras federativas y organizativas del deporte normalizados es un paso necesario en coherencia con esos procesos inclusivos que se han ido dando en todos los

ámbitos sociales. Sin duda la integración más significativa y trascendente por el panorama paralímpico es el ciclismo. Tal y como indican los resultados de nuestros deportistas, España es una gran potencia en el mundo del ciclismo consecuencia de los recientes éxitos de los deportistas que forman parte de la Federación. Dichos éxitos son resultados de un extraordinario trabajo, esfuerzo y disciplina; nosotros estamos obligados a colaborar dentro de cada una de las responsabilidades y competencias a contribuir al que el camino sea más fácil por lo que esperamos que en estas Jornadas compartamos ideas para ayudar a que la integración sea efectiva y que siga el ritmo que tenga que seguir pero que siempre continúe avanzando.

Javier Pérez. Quisiera agradecer en primer lugar al elenco de ponentes que van a estar presentes durante estas Jornadas. Considero que es un verdadero lujo el que personas que trabajan diariamente en Ciclismo Adaptado hayan hecho el esfuerzo de estar aquí sabiendo que muchos de ellos están incluso compitiendo durante estos días. El hecho de plantear unas Jornadas de un deporte que tengamos aquí con un elenco de ponentes es digno de agradecer y orgullecer. Por otro lado, también me gustaría dar la bienvenida y agradecer la presencia de la Comunidad de Madrid por el esfuerzo e interés que ha depositado para la realización de las Jornadas. Por último, agradecer al Comité Paralímpico Español, Consejo Superior de Deportes, Ayuntamiento de Madrid y a las dos Federaciones de Ciclismo (tanto la madrileña como la española).

El INEF se entiende como un lugar por el cual, más allá por lo que los alumnos reciben, intentamos ofrecerles actividades formativas que creemos que son determinantes. Esta es una de ellas y desde el CEDI queremos poner énfasis en este tipo de actividades formativas y reales de inclusión y que sean visualizadas en un contexto universitario. Considero que dicho reconocimiento es el mínimo que se puede hacer a una manifestación deportiva como es el ciclismo como claro ejemplo de integración. Hace menos de dos meses nos juntamos en Valencia en la Conferencia Nacional de Deporte Adaptado y en ella el Ciclismo estuvo presente como uno de los mejores ejemplos, tanto a nivel internacional como nacional. El protagonismo fue importante por dos factores esenciales; uno de ellos por el hecho de que la responsable de Ciclismo a nivel Internacional de la Unión Ciclista Internacional (UCI) vino a hablarnos de cómo ellos utilizan el deporte adaptado como un valor y no como un lastre; es decir, ellos utilizan el Ciclismo Adaptado para difundir los valores del ciclismo y el deporte. Dicha idea nos sirvió a todos para llevar a cabo una encuesta en el Campeonato del Mundo celebrados en Canadá para chequear los pensamientos relevantes de los diferentes países participantes en cuanto a la integración en el ciclismo. Los resultados son fehacientes en el sentido de que más del 95% de los responsables de las Selecciones Nacionales de los países que fueron ahí, manifestaban que era un beneficio para el ciclista el hecho de que la estructura estuviera integrada dentro de la Federación Deportiva. Este ejemplo de beneficio

llevado a la práctica hace que surjan problemas de adaptación debido a la desinformación en relación con aquellos que tienen una capacidad diferente y que presenta una diversidad más allá de la que a priori pudiéramos esperar.

Las presentes Jornadas no tienen otro objetivo a nivel técnico y científico que facilitar el hecho de que el ciclismo adaptado sea percibido como algo completamente natural y ese es el mensaje que se les ha mandado a los ponentes y participantes de las diferentes mesas. Queremos que ese sea el mensaje, vamos a aprender el cómo llevarlo a cabo entendiendo que el fin último es el dar el mejor servicio posible al ciclista.

Alberto Jofre. Tal y como ha comentado Javier, considero que la formación es la clave del éxito. Estamos en un momento histórico en el que se está produciendo la integración de los deportes paralímpicos en las estructuras de las Federaciones y ese proceso, que quizás se ha producido con anterioridad en el mundo laboral, educativo y ocio a través de la integración de las personas con discapacidad, en el mundo del deporte años atrás la integración no era visible. Una persona con discapacidad podía ir a un colegio normalizado, pero no podía competir con compañeros sin discapacidad, siendo las competiciones totalmente diferenciadas y separadas. Se ha dado un paso adelante, valiente y no exento de problemas ni complejidades, pero considero que con estas jornadas de formación y con otras que se están organizando, son la mejor medida para que esas situaciones se solucionen.

Para las personas con discapacidad, la integración de numerosas modalidades deportivas es vital y están en proceso de integrarse, siempre teniendo especial atención y cuidado de que se informe a través de la formación y que a partir de ahí se vaya produciendo en ese ámbito. Por último, considero que si entre todos trabajamos perdemos esos egoísmos y ganas de protagonismo y nos centramos a lo que realmente importa, que es el propio deportista buscando también el bien común de la sociedad, deportista y discapacidad, esos problemas se eliminarán rápidamente.

Parte II. Beneficios del ciclismo adaptado para personas con discapacidad



Gabriel Brizuela

Profesor titular en la Facultad De Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Valencia.

Gabriel Brizuela.

Mi carrera profesional comenzó como profesor de Biomecánica del Movimiento Humano en la Universidad de Valencia y desde hace seis años también lo soy de la asignatura Actividad Física Adaptada, por lo que actualmente me dedico plenamente al deporte adaptado dejando de lado lo que en un principio inicié como docente. Además de la labor docente, también he sido atleta y entrenador de deportistas olímpicos (hasta los JJOO de Sidney 2000). A partir del mismo año me inicié como entrenador de atletas paralímpicos y actualmente pertenezco al grupo de biomecánica aplicada al equipo paralímpico español; mi propia satisfacción es bastante elevada siendo profesional vinculado más al mundo paralímpico que al mundo olímpico.

Mi visión desde la Biomecánica siempre es el observar el movimiento humano desde una perspectiva mecánica; en el caso del deporte paralímpico, es el intentar buscar el máximo aprovechamiento de la mecánica individual de cada atleta con más o menos limitaciones o nivel de capacidad física. Hoy en día encontramos que existen escasas referencias científicas vinculadas al entrenamiento personalizado para atletas con discapacidad, de este modo se hace necesario trabajar y estudiar en referencia a las adaptaciones técnicas, de equipamientos y reglamento de cada modalidad paralímpica. Aunque dos atletas paralímpicos compitan en la misma categoría de una modalidad en concreto, las características individuales de cada uno de ellos son muy distintas, por lo que los entrenadores, sin tener numerosas referencias, deben de experimentar y adaptar lo mejor posible al atleta.

Mis inicios con el trabajo biomecánico aplicado al mundo del ciclismo, comenzó con el estudio de la posición correcta en la bicicleta; es decir, cómo ajustar las medidas de la bicicleta a las medidas antropométricas de cada deportista para conseguir el mayor rendimiento posible, teniendo en cuenta también el mantener un buen estado de salud. Tuve la oportunidad de asistir a la concentración de la selección española paralímpica para comenzar una toma de contacto y así estudiar la medida de los ciclistas y la de la propia bicicleta. Mi sorpresa fue que, al analizar las medidas, observé que eran muy parecidas respecto al ciclismo convencional, pero en todos los casos ocurría así. ¿Cómo debemos de ajustar una bicicleta a un deportista que solamente pedalea con una pierna?; de ello no hay prácticamente literatura, por lo que debemos de seguir estudiando y analizando biomecánicamente para poder conseguir el mayor rendimiento en todos los casos. Si nos centramos en la modalidad “handcycling” o ciclismo manual, la literatura y los estudios son todavía menores. Respecto a dicha modalidad, dependiendo de la capacidad de cada atleta, la posición de éste en la bicicleta depende de dos factores: el control muscular y la aerodinámica.

Al realizar un estudio de eficiencia comparado entre ciclismo convencional y el handcycling mediante la curva potencia (W) – velocidad (Km/h), encontramos ciertas diferencias entre una modalidad y otra. Como ejemplo, un ciclista convencional de 1,80 metros con 80 kg, para conseguir una velocidad de 40 km/h, tendrá que aplicar una potencia de 250 W aproximadamente en la posición más eficaz para este deportista. En cambio, un ciclista de handcycling, observamos que, para conseguir la misma velocidad, requiere aplicar una potencia de 280 W. Esto demuestra que el último caso es aerodinámicamente menos eficiente debido a la mecánica del movimiento que supone la propia bicicleta de manos: el área de brazos es mayor y debe de realizar mayor fuerza para romper la oposición del aire.

Otro ejemplo que me gustaría comentaros es un estudio comparativo entre dos bicicletas en dos tipos de carreras diferentes. En una de ellas el sujeto está rodando a 36-37 km/h en un velódromo a velocidad constante; en el segundo tipo de carrera el sujeto está subiendo un puerto. En esas dos condiciones comparamos las dos bicicletas entre las que el sujeto podía elegir para los Juegos Paralímpicos de Pekín 2008, por lo que el objetivo de este estudio era saber cuál de las dos bicicletas era más eficiente para el sujeto estudiado. En los resultados quisimos reflejar la relación entre la frecuencia cardíaca (FC) y la bicicleta; en el caso de la subida de un puerto, la FC era similar entre una bicicleta y otra. Sin embargo, en llano, observamos que con la bicicleta antigua la FC era más elevada que la otra bicicleta, por lo que la eficiencia para este corredor era mayor en el último caso.

Si dejamos de lado el ciclismo adaptado de rendimiento, encontramos el llamado “cicloturismo”, una modalidad con otros registros y beneficios diferentes. Personas como Felipe, que tiene una lesión medular completa debido a un accidente y no es capaz de desplazarse en una silla de ruedas manual durante 100 metros. Sin embargo, cuando se monta en una handbike, es capaz de recorrer 40 Km en grupo y sin necesidad de ayudas externas; esto demuestra los efectos que puede tener, no sólo a nivel físico, sino también a nivel psicológico y social. Otro caso puede ser que, si al juntarse un grupo que anteriormente eran totalmente sedentarias, van encontrando que son capaces de montar en bicicleta y realizar una Vía Verde. Otro ejemplo puede ser deportistas que quieren ir a más mediante los “raids” extremos o la participación en pruebas clásicas como la “Quebrantahuesos”.

Si bajamos un poco más y afrontamos la realidad, ¿qué ocurre con aquellas personas que tienen tetraplejías y otras discapacidades más severas? Marcos es otro ejemplo de adaptación al Ciclismo. Tiene una tetraplejía de nivel C4 completa y es capaz de flexionar solamente los brazos y tener algo de movilidad en los deltoides. Marcos me dijo un día que quería probar la bicicleta. Hicimos un primer experimento para comprobar la eficacia de rodamiento de Marcos que fue cortar por la mitad una bicicleta pequeña con el mínimo

rozamiento posible e instalárselo en la pared de su casa. Teniendo la posibilidad de flexionar los codos y la posibilidad de alternar entre un brazo y otro vimos la posibilidad de que Marcos podía hacerlo; en el video se observa que no tenía ninguna dificultad a la hora de realizar el movimiento necesario. Tanto fue el entusiasmo de Marcos que finalmente se compró una handbike adaptada totalmente para él, el freno se realizaba a contrapedaleo, el cambio de marchas que funciona golpeándolo situándose en el muslo...

Después de haber trabajado con ellos y de inculcarles el ciclismo, nos pusimos a estudiar el efecto que tiene la práctica de esta modalidad en este colectivo. Para ello creamos un proyecto de investigación cuyo objetivo principal fue determinar los efectos del pedaleo manual sobre la salud de personas con tetraplejia. Para ello diseñamos un estudio con una duración de ocho semanas que era lo que duraban los entrenamientos (dos días a la semana con una duración entre 20-30 minutos y trabajando a una intensidad aeróbica) con una muestra de alrededor de 25 personas con tetraplejia. Tanto el primer día de estudio como el último valoramos al deportista mediante las siguientes variables e instrumentos:

- QIF: Cuestionario de independencia funcional
- VFC: Variabilidad de la FC
- Espirometria: capacidades pulmonar
- Potencia máxima de pedaleo

Como resultados relevantes encontramos que todos los participantes pudieron pedalear desde la primera sesión el tiempo establecido en los entrenamientos, independientemente de la severidad de la discapacidad, pudiendo incluso muchos de ellos seguir pedaleando después de haber pasado el tiempo estipulado desde un principio para el estudio. En cuanto a la potencia de pedaleo, aumentó un 25% tras las ocho semanas de entrenamiento debido a que todos los participantes eran sedentarios y las mejoras son exponenciales. Por último, a todos ellos les disminuyeron las molestias en el cuello y trapecio, siendo para ellos un dolor crónico. A nivel de salud cardiovascular, tras el periodo de entrenamiento, mejoraron en todas las variables cardiacas destacando una disminución del 3% en la FC de reposo. Por último, a nivel de capacidad respiratoria, la capacidad vital mejoró un 3% y la máxima ventilación voluntaria mejoró un 6%. Como anécdota, uno de los participantes con una tetraplejia de nivel C5 cuya musculatura respiratoria es prácticamente nula, el parámetro de mejora en cuanto a capacidad respiratoria fue prácticamente similar a la de una persona sin discapacidad; esto fue debido a que el participante tocaba el "didgeridoo" (instrumento australiano de viento). Esto hizo que una vez al mes nos juntáramos con todos los participantes en el estudio para practicar con dicho instrumento y de esta manera mejoraban la capacidad respiratoria de forma

exponencial; es una actividad complementaria para las personas con tetraplejías altas y que les sirve para mejorar las capacidades respiratorias.

El siguiente paso al expuesto anteriormente fue generar una actividad rutinaria basada en el pedaleo y que lo pudieran desarrollar en gimnasios. De esta manera desarrollamos una bicicleta de "spinning" (ciclismo indoor) adaptado para las personas con tetraplejías; para ello adaptamos una bicicleta elíptica para su uso y trabajo. El lugar donde desarrollamos la actividad la denominamos "gimnasio experimental" donde un grupo entre 15-20 personas con tetraplejías de nivel alto practicaban con la elíptica adaptada y con gomas para desarrollar la fuerza y la musculatura útil. Lo que realmente queríamos observar en este proyecto era saber las razones por las que ayuntamientos y/o municipios no desarrollaban dichos espacios para dicha población (falta de material, recursos económicos y humanos). Como resultado final, conseguimos un convenio con la Universidad de Valencia, consiguiendo mediante el proyecto "TetraSport" unir la Facultad de Ciencias del Deporte, la Escuela de Fisioterapia y la Escuela de Ingeniería Electrónica para trabajar en torno a la Actividad Física Adaptada: de este modo alumnos en prácticas de las tres Facultades nos ayudaron a que el proyecto siguiera adelante y sea a día de hoy una realidad.

Parte III. Mesa redonda. Deporte, ocio y recreación a través del ciclismo para personas con discapacidad



Francisco Valdivia

Secretario de Fundación Ana Valdivia.

Alberto Sanz

Profesor de la Facultad de Formación del Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid. Asociación de Empleados de Iberia Padres de Personas con Discapacidad (APMIB).

Raquel Álvarez

Coordinadora de la Fundación También.

Modera: **Miguel Ángel Palacio**

Federación Madrileña de Ciclismo, Comisión de Ciclismo Adaptado.

Miguel Ángel Palacio. Quisiera presentar en primer lugar a los ponentes de esta mesa redonda y así explicaros a grandes rasgos el currículum de cada uno de ellos. En primer lugar, Francisco, secretario de la Fundación Ana Valdivia; dicha Fundación realiza actividades deportivas y de ocio para personas con parálisis cerebral.

Por otro lado, Alberto, profesor de la UAM y trabaja con personas con discapacidad intelectual en APMIB. Alberto lleva 18 años trabajando en la asociación realizando actividades físico-deportivas. A su vez, Alberto es Licenciado en Ciencias de la Actividad Física del Deporte y trabaja en la Universidad Autónoma de Madrid como docente de la asignatura de deporte adaptado.

Por último, Raquel de la Fundación También, por un lado, se encarga de la coordinación de la Fundación y, por otro lado, es la encargada de gestionar el voluntariado. La Fundación También gestiona y realiza actividades físico-deportivas y de ocio para personas con todo tipo de discapacidad.

Francisco Valdivia. Si tuviera que decir lo más importante de mi ámbito profesional, sería decirles que soy el padre de Ana Valdivia, una niña con parálisis cerebral. Al venir aquí a la Universidad y ver las bicicletas adaptadas, me he acordado de cuando Ana tenía cuatro años y bajábamos al parque queriendo montar en bicicleta. Este fue un claro ejemplo que podría explicar la creación de la Fundación Ana Valdivia. Nos dimos cuenta de que nuestros hijos no llegaban a muchos ámbitos de la vida cotidiana y comenzamos con la creación de un equipo de baloncesto en silla con tan sólo cuatro jugadores y hoy en día contamos con veintitrés jugadores de baloncesto. Intentamos pedir patrocinios y entidades para que nos dieran dinero y así poder comprar material y gracias a ellos disponemos de ocho sillas de ruedas las cuáles se usan para practicar el baloncesto.

Alberto Sanz. Comencé como voluntario en 1993 en la Asociación de Iberia APMIB a través de un íntimo amigo que me convenció para asistir como voluntario; desde entonces no he parado de estar vinculado con las personas con discapacidad intelectual. Cuando nos planteamos la creación del Club Deportivo y comenzamos con pequeñas actividades dentro de la Asociación, observamos que las personas sin discapacidad que pasaban por la misma acera se cambiaban de la misma para que pudiéramos pasar todos nosotros. En ese momento nos dimos cuenta de que el deporte tendría que ser una herramienta o justificación para conseguir objetivos concretos, además de todos los beneficios que nos aporta el ejercicio físico. Por este motivo, nos planteamos que tendría que ser la excusa perfecta para que dentro del Municipio donde trabajamos (Colmenar el Viejo) le diéramos vida a aquellas personas que realmente lo necesitasen; de esta manera, comenzamos a organizar eventos deportivos, campeonatos y participar en ligas municipales. Dichos eventos y

actividades eran fundamentalmente deportes colectivos y como deportes individuales, destacaron la natación y el atletismo. De inicio, el club comenzó con 32 deportistas y actualmente contamos con más de 250 que participan en alguna modalidad deportiva que nosotros ofertamos; hoy en día nos hemos convertido en el principal referente de la zona Norte de la Comunidad de Madrid. Tenemos la suerte de contar con instalaciones cubiertas propias para poder realizar las actividades y dado el carácter de adulto que tienen todos nuestros deportistas, hemos encontrado una cierta desmotivación hacia aquellos que en un principio planteamos, que era realizar actividades como fútbol, baloncesto, atletismo... pero a partir de ahora y debido a la edad avanzada de muchos de ellos, hemos buscado participar en instalaciones públicas del Municipio. Nos hemos encontrado que gracias a tantos años que llevamos trabajando y al conocimiento que tiene el Ayuntamiento de nuestra labor, tenemos a 68 deportistas de nuestro club que participan en la instalación deportiva y en ningún momento teníamos una idea inicial de crear grupos específicos para diferenciar las personas con discapacidad. En todos los casos están incluidos en todos los programas y actividades y fundamentalmente hemos tenido más problemas con las familias que con las propias instalaciones, ya que éstos querían que sus hijos participaran en grupos específicos y con ayudas constantes o individualizadas. Además, estamos trabajando en que no sólo participen las personas con discapacidad intelectual, sino que también lo hagan personas con otros tipos de discapacidad (sensorial, visual...) e incluso personas sin discapacidad. De este modo, en un principio nuestra experiencia era que la gente nos veía con un poco de reticencia de jugar todos juntos, pero viendo las capacidades que tienen y el nivel deportivo que han adquirido todos y cada uno de ellos, se ha normalizado este tipo de actividades.

Raquel Álvarez. Hace diez años, Teresa Silva, directora general de la Fundación También, sufrió un accidente en parapente obligándole a realizar a partir de ese momento todos sus desplazamientos en silla de ruedas. A partir de ese momento, Teresa observó en esos momentos que la relación entre deporte y discapacidad era prácticamente inexistente resultando haber un gran vacío; de esta manera creó la Fundación, cuya finalidad es integrar a las personas con discapacidad a través del deporte a nivel de ocio y recreación, dejando de lado el ámbito competitivo; aunque disponemos de varios equipos que tiene un equipo propio y compiten en una modalidad deportiva determinada.

Las actividades y objetivos principales que nos proponemos dentro de la Fundación También son los siguientes:

- Organizar cursos y actividades deportivas.
- Adquirir material adaptado.
- Asesorar y prestar asistencia técnica a las personas con discapacidad.

- Conseguir financiación para subvencionar los programas.
- Formar personal especializado.
- Difundir y promocionar la práctica del deporte adaptado.
- Fomentar la participación de voluntarios.

En cuanto a las actividades deportivas adaptadas que desde la Fundación promovemos son: esquí alpino adaptado, piragüismo, ciclismo, buceo, vela adaptada y pádel. En la mayoría de los deportes presentados, realizamos un curso de iniciación y tecnificación siendo estos últimos enfocados a aquellos deportistas que quieran competir en una modalidad concreta; por otro lado, tenemos dos programas especiales cuyo objetivo principal es difundir el deporte adaptado. Uno de ellos acerca el deporte adaptado a colegios de la Comunidad de Madrid. El segundo, llamado "Deporte para Todos" que acerca el deporte adaptado a aquellos Municipios en los que desconocen este concepto.

El ciclismo adaptado es un deporte paralímpico que se va popularizando gradualmente a nivel mundial. Como ha comentado Gabriel Brizuela anteriormente, el deporte adaptado tiene unos beneficios a nivel de salud, psíquicos y sociales. En términos de la modalidad en la que estamos hablando durante esta Jornada, la Fundación puso como objetivo el preparar una cantera para lograr en futuros Juegos Paralímpicos una digna representación española en dicha modalidad. Por ello, en 2002 comenzamos el Programa de Ciclismo Adaptado, logrando un patrocinador para dicho programa que gracias al cual pudimos comprar bicicletas adaptadas y un espacio para poder practicar la modalidad. Actualmente disponemos de 45 bicicletas adaptadas que se pueden gozar de ellas cada miércoles y sábado en el Parque Juan Carlos I de Madrid. En el año 2005 el Programa de Ciclismo Adaptado se abre todavía más, llegando a realizar cursos y rutas en vías verdes de la geografía española, por tanto, a partir de ese año nos abrimos a nivel nacional. Las vías verdes por la que vamos son unas vías fáciles sin apenas repechos para que cualquier ciclista pueda disfrutar de la práctica de ciclismo adaptado. Hoy en día, el número de actividades relacionadas con ciclismo adaptado han aumentado al igual que el material. A nivel general de actividades adaptadas, en el 2010 participaron alrededor de 5.020 personas, de las cuales 2.167 eran personas con discapacidad y 2.853 acompañantes; del total un número de 1.066 personas realizaron actividades de ciclismo adaptado.

Además del proyecto de "Vías Verdes", tenemos un proyecto que se inició el año 2009 llamado "Deja Huella con Sanitas". Dicho proyecto ha facilitado que en el 2010 se pudieran ubicar 30 bicicletas adaptadas en diez vías verdes repartidas por toda la geografía española para el uso y disfrute de las personas con discapacidad de forma gratuita. Gracias a este proyecto se ha conseguido que la persona que quiera realizar ciclismo adaptado no tiene que hacer una

inversión propia para conseguir una bicicleta adaptada y así poder practicar la modalidad; además no se requiere de recursos externos como podemos ser nosotros como Fundación, de tal manera que la práctica se realiza de manera autónoma.

Las dificultades que hemos tenido para conseguir formar un equipo de competición en Ciclismo Adaptado, ha sido principalmente por tres motivos. Por un lado, la búsqueda de personas comprometidas para la formación de un equipo; por otro lado, debido a la falta de recursos a la hora de contratar a un técnico profesional que realice los planes de entrenamiento. Por último, la búsqueda de un espacio motivador, ya que las rutas convencionales que existen hoy en día son muy duras para la modalidad de ciclismo adaptado.

Miguel Ángel Palacio. Muchas gracias a los tres. A continuación, abrimos el turno de preguntas para los asistentes de la mesa.

Asistente. Francisco, me gustaría saber qué tipo de dificultades has encontrado o te han surgido para que finalmente tu hija pudiese practicar ejercicio físico.

Francisco Valdivia. Nos hemos encontrado con numerosas dificultades. La primera dificultad que tuvimos fue el encontrar un lugar y entorno adecuado para que Ana pudiera entrenar y practicar actividad física con los recursos materiales necesarios. Hoy en día, a medida que nuestros hijos están creciendo quieren realizar nuevas actividades; en ese momento te empiezas a plantear la forma de colaborar desde dentro de la Fundación con otras para realizar nuevas actividades y de esta manera disponer de más recursos humanos y materiales. Considero que la práctica de actividad física no supone solamente beneficios a nivel físico, lo que le hace a mi hija es socializarla con los demás compañeros que practican deporte con ella.

Asistente. Alberto, has comentado anteriormente que desde vuestra Asociación habéis tenido ciertas dificultades con los familiares de los deportistas ya que estos querían que sus hijos participasen en grupos específicos con ayudas constantes e individualizadas. ¿De qué manera habéis solventado dicho problema?

Alberto Sanz. Es cierto que hoy en día observamos una evolución positiva en las familias. Por otro lado, las características de las personas con discapacidad intelectual son diferentes respecto a otros tipos de discapacidades; esto hace que la familia cree un entorno más protector. Se debe de tener en cuenta que la discapacidad intelectual se asocia muchas veces con dificultades a la hora de expresar mensajes, sus ideas y qué es aquello que necesita. Sin embargo, el aumento del conocimiento en las familias es visible; por lo que nosotros hemos encontrado situaciones diferentes a lo que estábamos acostumbrados a vivir anteriormente. Quizás el cambio que observo es porque

llevo muchos años conviviendo con ellos; las dificultades que encontrábamos con los familiares se vieron en los primeros años.

Asistente. Raquel, respecto al Proyecto que nos has comentado en el parque de Juan Carlos I, ¿disponéis de más tipos de bicicleta a parte de la handbike? Como ejemplo, si se os presenta una persona con discapacidad auditiva, ¿disponéis de bicicletas más normalizadas?

Raquel Álvarez. Las bicicletas con las que contamos son de diferentes modelos para poder abarcar todas las necesidades de cualquier persona que quiera practicar el Ciclismo Adaptado en los días que está disponible el servicio. Obviamente, si una persona requiere de una ayuda especial para la práctica de Ciclismo Adaptado (persona con discapacidad visual que necesita de un guía para montar en tándem), disponemos de voluntarios y monitores para hacer de guía. En todas las actividades de la Fundación También, se asume que la persona con discapacidad puede disponer de un acompañante que le ayude a realizar la práctica.

Asistente. Raquel, ¿podrías detallarnos más a fondo en qué consiste el proyecto con los colegios que has mencionado anteriormente?

Raquel Álvarez. Dicho programa se realiza todos los años mandando una convocatoria a todos los colegios de la Comunidad de Madrid. Los mismos colegios son los que expresan su propio interés para que nosotros como Fundación acudamos al centro de educativo, sobre todo para proporcionar el material necesario. Para la realización del Proyecto realizamos dos fases:

- Acercamiento de la Fundación al centro educativo: proporcionar la información necesaria a todos los alumnos y una puesta en práctica con el material.
- Práctica de Ciclismo Adaptado en el parque Juan Carlos I. Son los propios centros los que se desplazan para realizar la actividad conjunta.

Asistente. Raquel, en relación con las "Vías Verdes", has comentado que tenéis repartidas las bicicletas por el territorio español. Un usuario que quiera realizar la práctica de Ciclismo Adaptado en León, ¿puede saber qué tipo de bicicletas y rutas hay en dicho lugar?

Raquel Álvarez. Una de las fases que el Proyecto "Vías Verdes" es la difusión de cada una de ellas por cada zona geográfica. Por otra parte, nosotros como Fundación disponemos de una base de datos en la cual disponemos de datos de personas con discapacidad y diferentes Asociaciones en todo el territorio español.

Me gustaría acabar comentando que, para la preparación de la mesa de hoy, le pedí a un participante en las actividades que proponemos en la Fundación

que describiera brevemente la relación que tiene con el Ciclismo Adaptado. Dicho participante tituló la carta como "¿Pedaleamos?"; dice lo siguiente:

"Hola, soy Felipe y tengo 52 años. A los 18 meses me vi afectado por el virus de la polio, enfermedad que hoy podemos festejar que está prácticamente erradicada. Las secuelas que me dejó a su paso han condicionado el resto de mi vida; la primera de ellas y la más evidente, mi estado físico. Siempre he andado con dos muletas y ahora cada vez más necesito el apoyo de una silla de ruedas. En segundo lugar y de forma más determinante es mi manera de ser, el comprometerme con buscar aquello que me enriqueciera. Me creía más pobre que los demás como persona; claro que cuando eres niño la única cosa que atesoras es el amor de tu familia y todos los momentos inolvidables que pasas con tus amigos. El amor lo tuve a raudales, con generosidad, alevosía y premeditación; siempre una palabra, un gesto o una acción que me recordaba a mí por la igualdad, mi capacidad para ser querido y querer. Los buenos momentos con mis amigos era el segundo ingrediente de una tarta que resultaba indispensable para cualquier niño; ahí había muchas veces en el que la nata se agriaba o el bizcocho, como mi espíritu, no subían. Eran, más que tartas, solemnes trazados de realidad y de cruel resignación. Cuando mi inocencia se fue disipando en los vapores de la niñez y la conciencia de mi especial situación se fue adueñando de mis inmaduros sentimientos, la situación adquirió unos tonos muy grisáceos. Si jugaba al fútbol, hacía lo que podía como portero, en el escondite procuraba estar lo más lejos posible del que la ligaba, en el burro sujetaba, en el "que te cojo", dolorosa coincidencia lingüística que servía para herir y dar vida siempre participaba de una manera u otra forma. En las canicas, la peonza, el "cometierra", las cartas, los juegos de tablero y otros más estáticos era un campeón. Casi era como los demás y, en algunos casos, menos "cojo" que los demás. Pero había momentos vacíos de esperanza, destructores y macabros; quizás por eso se fue convirtiendo en cuentas pendientes, en anhelos escondidos que tenían involuntariamente mi espíritu de un color opaco y deprimente. Este sentimiento me invadía cuando nos íbamos al río a nadar o cuando íbamos detrás de las chicas en la alocada carrera que emprendían sumidas en un falso pudor y que irremediablemente provocaba su desaparición de mi vista junto con la de mis amigos al cabo de cinco minutos. O cuando íbamos a una fiesta a bailar o cuando se iban a recorrer el pueblo o al campo montados en sus metálicas cabalgaduras para salvar una tarde de diversión. La bicicleta para mí era un monstruo malvado que me separa de los amigos, que me impedía vivir; pero también era en mi inocencia un vehículo interestelar que me llevaría mucho, muchísimo más allá que mi maltrecho cuerpo. La odiaba y la admiraba, la maldecía y la necesitaba. A los doce años me dieron mi primer paseo en bicicleta; "tortazo" aparte, me enamoré ese día de ese diabólico cachivache. La sensación de libertad, de velocidad, de independencia me cautivó; como amor platónico lo seguí cultivando. Las carreras de chapas era mi Tour de Francia particular, las sillas de ruedas que podía usurpar a algún amigo/a

eran velocípedos capaces de llevarme a cualquier sitio; me convertí en un gran aficionado del deporte televisivo del ciclismo y a la práctica del deporte que estaba al alcance de mis limitaciones. Hace siete años mi condición física se deterioró mucho, el deporte siempre ha sido para mí el mejor aliado y en mi impotencia decidí buscar una salida. Contacté con la Fundación También y me hablaron de una fiesta al aire libre en la que habría de todo, incluido bicicletas adaptadas. No me lo podría creer; más por curiosidad que por motivación, acudí a la cita y lo que encontré estaba más cerca de los sueños que de la tierra. Ese día no se me olvidará nunca, fue la primera vez que monté y conduje una bicicleta (hablamos de 45 años); y además empecé con tres ruedas (no con 4 cuando eres niño). Ese día hice el amor con el sueño platónico de toda la vida, me volvió a descubrir la puerta de la esperanza tapada a largo tiempo por la maraña de vegetación que provoca el día y a día y la edad. Hoy, mi compañera y esposa (también discapacitada) y yo nos vamos a recorrer caminos perdidos y antiguas vías de ferrocarril, preciosas ciudades, rincones y arboledas que hasta hace poco eran ilusiones y anhelos. Hoy con nuestras bicicletas vamos contigo y disfrutamos contigo; hoy soy capaz de sentirme menos "cojo" cuando me río contigo, cuando me hablas de las sensaciones que tienes dando una vuelta en bicicleta, de los regalos de la naturaleza, si no la perturbas demasiado, de ver a otros niños poner la misma cara que yo siendo casi un abuelo. Cuando rodamos por esa maravillosa tierra, de permitirme volver a ser niño y recobrar parte de lo que me perdí. Hoy en Elche me voy a dar una vuelta en bici, ¿os venís? A vuestra salud."

Parte IV. Adaptaciones metodológicas según discapacidad en el ciclismo adaptado: clasificaciones, didáctica, metodología y materiales



César Carlavilla

Técnico de Deportes del Comité Paralímpico Español.

Javier Yanci

Exdirector técnico de la Federación Española de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral.

Josu Gómez

Presidente Federación Madrileña de Deportes para Sordos.

Alberto Sanz

Responsable técnico APMIB-Discapacidad Intelectual. Profesor en la UAM.

Moderadora: **Carmen Ocete**

Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI).

Carmen Ocete. Buenos días a todos._Tal y como se titula la presente mesa, vamos a trabajar en base a las clasificaciones funcionales, la didáctica, la metodología y los materiales. Para mí es un verdadero placer contar con los ponentes presentes en esta mesa que son los siguientes: César Carlavilla, ex-deportista Paralímpico que desde el 2005 hasta la actualidad trabaja como técnico de deportes del Comité Paralímpico Español. Por otro lado, Javier Yanci, desde 1998 a 2004 fue el responsable de ciclismo de la Federación Española de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral (FEDPC) y actualmente trabaja como responsable del laboratorio de biomecánica del Centro de Medicina Salud y Deporte Vitasport. Y también Josu Gómez, presidente de la Federación Madrileña de Deportes para Sordos y que lleva más de 10 años promoviendo el deporte para este colectivo en la Comunidad de Madrid; además en los últimos recorridos por los diferentes organismos que promueven el deporte para este colectivo le han hecho tener una visión más clara de cuál es la situación actual del deporte para la persona sorda. Por último, Alberto Sanz, que ya ha sido presentado en otra mesa anteriormente.

César Carlavilla. Para realizar la clasificación necesaria en la modalidad de Ciclismo Adaptado, se elaboran una serie de clasificaciones funcionales que son obligatorias en todo deporte Paralímpico y que tiene por objetivo el maximizar una competición justa; de esta manera, todos los deportistas se agrupan según sus capacidades para poder competir en igualdad de oportunidades. Dicha clasificación que, a nivel internacional se usa en todas las modalidades deportivas, ha tenido una evolución. A partir de enero del 2010 existe un tipo de clasificación basada en la funcionalidad y previamente a ello la clasificación se realizaba en función de las discapacidades (ciegos, problemas locomotores, personas en silla de ruedas y personas con parálisis cerebral). A partir del Mundial Internacional para personas con Parálisis Cerebral celebrado en 1996, entró en debate el hecho de que se debían hacer las clasificaciones por funcionalidad en vez de por discapacidad, por lo que se fue elaborando hasta finales del 2009, cuando se presentó la clasificación actual con la que estamos trabajando, basada en la capacidad de los deportistas. El sistema de clasificación se divide en varias letras divididas por los llamados “ciclos” y a su vez divididos en números de cada letra, haciendo mención al grado de discapacidad, siendo el número 1 el de mayor discapacidad:

- **B: Utilizan tándem:** clasificación destinada a las personas ciegas, Aunque existen tres categorías diferentes, todos ellos compiten en la misma clase.
- **C: Utilizan bicicleta:** a su vez se divide en cinco clases (1-5).
- **T: Utilizan triciclo:** a su vez dividida en dos clases (1 y 2).
- **H: Utilizan bicicleta de mano (handbike):** a su vez dividida en cuatro clases (1-4).

En cuanto a la modalidad B, me gustaría profundizar un poco más.

- B1: Un ciclista de esta clase tendrá, o ninguna percepción de la luz en ninguno de los dos ojos, o algo de percepción de la luz, pero con una incapacidad para reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.
- B2: El ciclista tiene capacidad para percibir claramente hasta un máximo de 2/60 y/o un campo de visión inferior a 5 grados.
- B3: El ciclista tiene capacidad para percibir claramente un máximo de 6/60 y/o un campo de visión inferior a 20 grados.

Por otro lado, el tándem es una bicicleta para dos personas, donde el que va delante es el guía, que es el encargado de manejar la dirección y la rueda delantera. La persona con ceguera va detrás del guía y tanto uno como otro manejan la rueda trasera. En cuanto a las pruebas que participan los deportistas en esta categoría se dividen en pista y en carretera. En la primera de ellas a su vez se distingue en prueba de persecución (4 -3 km), kilómetro o velocidad; en el caso de la prueba de carreta encontramos el fondo y la contrarreloj individual. El calendario competitivo para estos deportistas lo podemos encontrar en Juegos Paralímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo, Copas de Europa, Campeonatos Nacionales y Pruebas Integradas. Al igual que para las personas sin discapacidad, tienen un ranking internacional y dependiendo del puesto en los Campeonatos obtienen más o menos puntos para sumar en el ranking total.

Como consideraciones fundamentales, todos los corredores deben de disponer de una licencia internacional cedida por la federación nacional. Por otro lado, el binomio piloto-copiloto, la importancia en cuanto a la competición es equitativa tanto uno como para otro y los dos trabajan en igualdad de condiciones. El mayor problema que podemos encontrar en esta modalidad es la dificultad de encontrar pilotos que estén interesados en competir en modalidad Tándem.

Javier Yanci. Mi primera presencia en una competición ciclista con personas con parálisis cerebral comenzó en 1998, cuando acudí al Campeonato del Mundo celebrado en Colorado Springs (EEUU). Las condiciones en las que acudíamos para esos eventos no eran las que hoy en día disponemos, por lo que observamos una notable evolución a lo largo de todos estos años. Los deportistas eran escasos para poder competir en un campeonato internacional y, España no era una potencia en cuanto a ciclismo para personas con parálisis cerebral. En 1999 conseguimos las primeras medallas a nivel Internacional y un año más tarde acudimos a los Juegos Paralímpicos de Sydney 2000 con un sólo ciclista. En el año 2001 en Suiza, gracias a la Federación Española de Deportes para personas con Parálisis Cerebral y con el apoyo del Comité Paralímpico Español, conseguimos atraer a ciertos deportistas de diferentes zonas de

España para competir a un nivel muy alto. A partir de ese momento, la calidad de nuestros ciclistas con parálisis cerebral fue en constante incremento, reflejándose en los éxitos cosechados en Campeonatos Internacionales y Juegos Paralímpicos posteriormente.

Existen multitud de definiciones en cuanto al término discapacidad; mi pregunta es: muchos de nosotros tenemos unas condiciones y factores similares a los deportistas paralímpicos, no somos capaces de saltar por ejemplo 1,90 metros en la modalidad de salto de altura, por lo que debemos de plantear cuál es la definición de discapacidad más adecuada. Por otro lado, considero que debemos de conocer el término "parálisis cerebral", no para saber lo que no podemos hacer, sino para potenciar aquello que es posible conseguir. Al igual que en el caso de la definición de discapacidad, la parálisis cerebral tiene multitud de facetas, pero goza de algunos puntos en común: es una lesión cerebral que se produce desde el parto hasta los cinco años de edad afectando al tono, postura y al movimiento; por otro lado, la localización de la misma la encontramos en el encéfalo (sistema nervioso central). Dependiendo del tipo de afectación y del número de miembros afectados, encontramos los siguientes términos:

Cuadriplejia (tetraplejia) - Cuadriparesia: afectación corporal total, cabeza, tronco y extremidades.

Triplejia - Triparesia: principalmente tres extremidades afectadas. Algunas veces se conoce como cuadriplejia asimétrica.

Diplejia - Diparesia - Paraplejia: mayor afectación en las extremidades inferiores que las superiores pudiendo ser asimétrica.

Hemiplejia - Hemiparesia: afectación del brazo, pierna y parte del tronco de un mismo lado (en ocasiones puede ser la cara)

Monoplejia - Monoparesia: debilidad o parálisis de todos los músculos de una extremidad (pierna o brazo).

A partir de esta tipología podemos encontrar diferentes tipos de afectaciones típicas en personas con parálisis cerebral. Entre ellas destaca la espasticidad, la cual encontramos un aumento del tono muscular incrementando sus reflejos y que generalmente afecta a los músculos anti gravitatorios. Otras afectaciones típicas pueden ser la atetosis, entendida como movimientos irregulares e incontrolables de algún miembro del cuerpo y que se aumenta con estados elevados de emoción, estrés o fatiga; en este último caso vemos claro que en el ciclismo deben de existir una serie de adaptaciones individualizadas en función de las características de cada deportista. Por otro lado, la ataxia es otro de los cuadros típicos, generada por temblores y una cierta descoordinación. También se caracteriza por la dificultad para realizar movimientos rápidos y

precisos resultando en muchos casos en problemas de equilibrio y control de tronco.

Debido a la gran diferencia existente entre todos los deportistas, se debe de establecer una clasificación en función de las características especiales de cada uno de ellos y así de esta manera equiparar la práctica deportiva. En cuanto a las categorías dentro de los deportistas con parálisis cerebral, encontramos las clases funcionales C1, C2, C3 y C4, que son aquellas en las que los atletas van en silla de ruedas y que normalmente practican el ciclismo en triciclo. Por otro lado, las clases C5 y C6 que anteriormente podían elegir entre competir en triciclo y bicicleta (C2 y C3 respectivamente). Por último, las clases menos afectadas son las C7 y C8.

Existen muchos tipos de adaptaciones: fisiológicas, biomecánicas, métodos de entrenamiento, reglamento, organizativas o en el material utilizado. Para comprender cuáles son las adaptaciones que tenemos que hacer considero fundamental el conocer qué es lo que pasa; es decir, cómo se comportan las personas con parálisis cerebral. Las características morfológicas y fisiológicas con parálisis cerebral deben determinar el tipo y modo de práctica de ejercicio físico. Para ello es necesario realizar un análisis de cada caso y de este modo adaptar a las necesidades de cada individuo.

Josu Gómez. Existen tres parámetros determinantes para clasificar a los deportistas sordos: tipología de la sordera, alteraciones auditivas (depende de la pérdida de decibelios) y deficiencia auditiva; en estos casos el parámetro más importante es la pérdida auditiva, que puede ser ligera, media, severa o grave; dependiendo del nivel de ésta, el deportista puede participar en un grupo u otro de una modalidad deportiva determinada teniendo una pérdida auditiva de, al menos, 55 Decibelios. A nivel internacional, los deportistas sordos que participen en las diferentes modalidades deben de tener una pérdida auditiva de entre 55 - 79 decibelios, corroborados siempre por pruebas de audiometría en cada prueba y por cada caso.

En cuanto a las adaptaciones metodológicas y los recursos materiales son escasos, ya que no es un problema meramente físico. Considero que los deportistas sordos podrían participar con personas sin ninguna discapacidad, ya que a nivel físico están en situación similar, pero el único inconveniente que se encuentra en estos casos es la barrera de la comunicación. Si una sordera es una discapacidad, puede participar en diferentes actividades deportivas (ciclismo en pista, ciclismo en ruta), se puede participar y competir, pero siempre teniendo en cuenta la accesibilidad. Por otro lado, está bastante claro que las personas sordas a nivel de integración social tenemos problemas de comunicación y en la formación para acceder a dicha comunicación (por ejemplo, personas que se comunican por signos o por comunicación oral). La accesibilidad de los técnicos

y su formación específica es fundamental para trabajar con deportistas sordos; esa accesibilidad y barrera de comunicación es un problema muy recurrente en la comunidad de las personas sordas.

Los deportistas de élite que no tienen ninguna discapacidad gozan de unas ventajas en cuanto a recursos humanos que las personas sordas no disponen; por ejemplo, una persona que motive a los deportistas o un técnico profesional que domine el lenguaje de signos, por lo que, en este caso, el nivel de ciclismo en nuestra comunidad es relativamente bajo.

En cuanto a los recursos materiales no se necesitan de grandes adaptaciones, como en el caso de otras personas con otros tipos de discapacidades que necesitan adaptaciones muy específicas para practicar el ciclismo, nosotros no las necesitamos. En la Federación Madrileña disponemos de bicicletas normales sin ningún tipo de adaptación en ellas; el único aspecto en el cual necesitamos algún tipo de adaptación sería en aspectos comunicativos para participar plenamente en las competiciones.

Son escasos los deportistas sordos españoles que participan a un nivel relativamente alto en la modalidad de ciclismo; dentro de nuestra Federación encontramos a solamente un ciclista. Considero que la escasa participación de ciclistas sordos en competiciones internacionales es debido a la falta de educación desde las edades más tempranas y a la falta de formación de los técnicos especialistas.

Alberto Sanz. Las adaptaciones que nosotros dentro de nuestra Asociación realizamos a los diferentes participantes, tienen como objetivo común el aprender a montar en bici. La principal dificultad que encontramos en torno a la discapacidad intelectual es el proceso de clasificación de los deportistas. Una parte importante que nosotros dentro de la Asociación tenemos es la diferenciación entre "Ciclismo" y "Montar en bici". Nosotros planteamos una actividad física dejando de lado el componente reglamentario, así los participantes de nuestras actividades pueden desarrollar todas las actividades que se plantean.

Existen diferentes aspectos a tener en cuenta para poder organizar de manera eficaz la actividad de "Montar en bici" o la actividad de "Ciclismo". El primer aspecto a tener en cuenta es el componente genético, donde el tamaño de la bicicleta debe de estar perfectamente ajustado a las proporciones del deportista, obteniendo de esta manera una eficiencia mecánica. En nuestro colectivo es habitual, sobre todo en los primeros momentos, que las bicicletas se presten entre familiares no siendo posible la adaptación individual a cada deportista; esto conlleva en los inicios serias frustraciones, llevando incluso a abandonar la práctica en muchos de los deportistas.

Otro aspecto a tener en cuenta es la familia. El apoyo familiar en el aprendizaje de esta habilidad es fundamental ya que indudablemente existe un periodo crítico en la enseñanza y en el caso de las personas sin discapacidad, el aprendizaje de montar en bici se establece entre los cuatro y seis años de edad y se debería de intentar que fuera el mismo periodo en los niños con discapacidad intelectual. Los estudios y trabajos que hemos realizado dentro de la Asociación y que se han hecho con personas con Síndrome de Down, hemos encontrado que a pesar de que empiezan a caminar entre los 24-30 meses, el aprendizaje de montar en bici la pueden desarrollar en el periodo similar de los niños sin discapacidad intelectual. En todo el proceso de aprendizaje, los niños necesitan del apoyo de sus referentes, que son los padres, y deben de estar presentes en la actividad.

Las dificultades en los procesos de cognición de los niños es otro aspecto a tener en cuenta en la realización de estas actividades. Las funciones superiores se encuentran alteradas, teniendo dificultades en la memoria y en el lenguaje, dificultando muchas veces la propia comunicación. La dificultad para el desarrollo de la actividad del ciclismo viene determinada por tres aspectos. El primero de ellos hace alusión a la dificultad para el manejo de conceptos abstractos; de este modo sería importante si estamos hablando de ciclismo o cualquier actividad, que esos conceptos que vamos a trabajar se traten a lo largo de todas las tareas de la vida cotidiana. El hecho de que una persona con discapacidad intelectual pueda llegar a entender en las primeras etapas qué es el pedaleo, con qué lado tiene que pedalear... puede llegar a que se retrasen mucho los avances; sino encuentran objetivos a corto plazo puede ser que abandonen la actividad. Por otro lado, encontramos los trastornos sensoriales y, por último, los trastornos motores, que como he comentado anteriormente, pueden ser muy variados porque habitualmente la discapacidad intelectual va asociada a otro tipo de discapacidad. De este modo, teniendo en cuenta estos tres aspectos, se hace difícil montar en bici. Es una tarea que requiere mucha constancia y mucho conocimiento de aquello que se quiera plantear. Lo aconsejable es plantear multitud de estrategias para poder llevar a cabo el objetivo que se quiere cumplir; desde mi experiencia a mayor capacidad cognitiva resulta tener mayor posibilidad de éxito.

Si hablamos de los aspectos a tener en cuenta desde el ámbito senso-perceptivo, las alteraciones en los órganos sensoriales y las alteraciones en las estructuras cerebrales, nos hace llevar a cabo a encontrar muchas dificultades en el proceso de enseñanza-aprendizaje, teniendo en cuenta tres aspectos: la percepción visual alterada, la percepción de estímulos vestibulares y la propiocepción.

Por último, me gustaría destacar posibles recomendaciones para iniciarse en la tarea de "Montar en bici":

- Empuñaduras de tamaño y grosor adecuados.
- Asiento cómodo.
- Pedales con buen agarre plantar y antideslizantes.
- Integrar estímulos de manera que el aprendiz no se sienta sobrepasado por la tarea.
- La bicicleta debe de estar ajustada al fenotipo del aprendiz.

Parte V. Mesa redonda. Los deportistas y sus experiencias



Raquel Acinas Poncelas

Marco Antonio Álvarez Rodríguez

José Enrique Porto y José Antonio Villanueva (piloto de tándem)

Vicente Arzo Diago

Modera: **Salvador Cabeza de Vaca**,
Técnico colaborador Selección Española de Ciclismo Adaptado.

Salvador Cabeza. Tengo el honor de presentar a un nutrido grupo de deportistas que representan a las diferentes discapacidades que actualmente se están desarrollando en el mundo del ciclismo. Para mí, el conocer a este tipo de deportistas representa como entrenador una diferencia muy grande con el deporte convencional, ya que en ellos se observa una capacidad de superación, entrega y positividad; son las que hacen que los técnicos, seleccionadores, personal de apoyo y todo el equipo humano que trabaja alrededor de este grupo de deportistas se sientan bien y que la labor que hacemos tenga realmente un sentido. A continuación, voy a presentar a los ponentes y deportistas hoy aquí invitados a esta mesa.

Raquel Acinas, arquitecta técnica. Su discapacidad viene a raíz de un accidente en moto y su primera prueba internacional fue en Suiza, donde ya consiguió un noveno puesto en persecución individual y un décimo puesto en 500 metros femenino. En el año 2007 en Burdeos empezó a subir de puesto en el ranking mundial consiguiendo un séptimo puesto y posteriormente en los Juegos Paralímpicos de Pekín del 2008 consiguió un sexto puesto en contrarreloj individual. Su primera medalla llegó en el año 2009 en Italia consiguiendo una medalla de bronce en ciclismo en ruta; una segunda medalla en Manchester consiguiendo plata en persecución individual en pista. A raíz de este último evento Raquel nos ha ido demostrando su gran potencial y seguramente con perspectivas a Londres.

Por otro lado, nos acompaña Marco Antonio Álvarez. Corredor sordo con discapacidad auditiva llevando 24 años con la práctica del ciclismo compitiendo tanto a nivel convencional como a nivel profesional en modalidades como ruta, montaña, ciclocross y siempre destacando por encima de muchos deportistas como él. En el plano internacional destacamos la participación en dos campeonatos de Europa y otras dos Olimpiadas para Sordos, consiguiendo en el año 1993 una merecida medalla de bronce en contrarreloj por equipos.

José Enrique Porto es un corredor en tándem muy valiente que fue capaz de subirse a una bicicleta de un corredor con mucha experiencia internacional como es José Antonio Villanueva, también aquí presente. Como palmarés debemos de destacar una medalla de plata y de bronce en el Mundial del 2010, repitiendo la misma hazaña en el año 2011.

Por último, Vicente Arzo un verdadero "señor" en el mundo del ciclismo. Su discapacidad viene a raíz de un accidente durante la realización del servicio militar. Desde entonces Vicente se ha centrado en el deporte practicando natación, atletismo, ciclismo... y donde ya en el año 1994 consiguió su primera medalla de bronce en el Mundial de Natación y a partir de entonces su palmarés ha ido creciendo considerablemente en la modalidad de ciclismo paralímpico en campeonatos europeos y mundiales.

Raquel Acinas. Como ha comentado Salvador anteriormente, mi discapacidad tiene como origen a raíz de un accidente de moto en el año 2004, teniendo que amputarme la pierna izquierda, en un principio no me imaginé lo que hoy en día soy. Era de las muchas personas de las que un domingo cogía su bicicleta de montaña para realizar una pequeña ruta con mi hermano. A raíz del accidente decidí volver a hacer deporte dentro de la máxima normalidad posible que me podría permitir, dirigiéndome en el año 2005 a la Federación Catalana de Deportes para Personas con Discapacidad Física, donde me presentaron diferentes opciones que tenía para poder volver a practicar deporte, centrándome en el ciclismo después de probar otras modalidades. De este modo empecé a montar en bicicleta para poder volver hacer deporte, como realizaba previo al accidente, empezando a practicar dos días a la semana en el Velódromo de Orta (Barcelona) y consiguiendo en el año 2006 participar en los Campeonatos de España, en los que obtuve el primer puesto. A raíz de este evento me centré más en el ciclismo de competición, por lo que cada vez reducía más horas de trabajo para dársela a mi preparación en ciclismo. Junto con el esfuerzo y la dedicación en el día a día he ido mejorando mis marcas y tiempos consiguiendo las medallas tanto a nivel nacional como internacional. Para terminar, me gustaría resaltar el cambio de realizar deporte convencional por hobby a realizarlo de una manera mucho más competitiva consiguiendo los éxitos que hasta ahora he conseguido y teniendo en mi mente la preparación para los próximos Juegos Paralímpicos de Londres el año que viene.

Marco Antonio Álvarez. Tengo una experiencia de alrededor de 24 años practicando ciclismo adaptado, considerándolo como una afición muy importante para mí. Soy hipoacúsico y tengo una pérdida auditiva de 90 decibelios y su origen vino determinada por una enfermedad, no siendo hereditaria. Gracias a mi hermano mayor empecé a practicar ciclismo, debido a que él practicaba en campeonatos y yo le ayudaba a limpiar la bicicleta. Poco a poco me empezó a gustar más el mundo del ciclismo y a los 18 años comencé a practicarlo después de haber practicado previamente atletismo durante 4 años. La primera vez que participé en una competición medianamente seria en Villanueva de la Serena (Badajoz) y fue bastante duro físicamente para mí, pero resultando ser una gran primera experiencia. En un principio no conocía a nadie de mi vínculo deportivo con la misma discapacidad, pero afortunadamente en los años noventa cuando me vine a vivir a Madrid, contacté con la Asociación de Personas Sordas de la Comunidad de Madrid para pedirles colaboración y ayuda y así poder seguir practicando el ciclismo. De este modo, en 1991 fue mi primer Campeonato de España de Ciclismo Adaptado celebrado en Manresa, consiguiendo un tercer puesto. Un año más tarde participé en el Campeonato de Europa celebrándose también en Manresa. En el mismo campeonato tuvimos que realizar tres pruebas diferentes durante el fin de semana (1000 metros sprint, contrarreloj individual y fondo de 100 Km). En 1993 participé en los Juegos Sordolímpicos celebrados en Sofía, asemejándose en cierta medida a unos Juegos Paralímpicos; en ellos

conseguí la medalla de bronce en la prueba de contrarreloj en equipo. Allí todos los corredores debíamos de participar en cinco pruebas distintas: 1000 metros sprint, 35 km de contrarreloj individual, fondo de 100 km, 100 km contrarreloj de equipo y otra prueba de 50 km. En ese mismo año participé en el Campeonato de España de Ciclismo consiguiendo la medalla de oro. Todo ello demuestra que he ido mejorando año tras año consiguiendo mejores resultados.

Por otro lado, pertenezco a la Comisión de Ciclismo de la Federación Madrileña y también soy miembro de la Federación Española de Deportes para Personas Sordas. El objetivo principal que tenemos en estas dos Federaciones es promover el ciclismo adaptado de competición, ya que el ciclismo adaptado de montaña en nuestro ámbito es bastante más conocido que la primera modalidad comentada, siendo una media de edad de los corredores de unos 30 años; cuando empecé a competir en 1991 la edad media era de 22 años. Esto quiere decir que desde las federaciones españolas se debe de promover la práctica del ciclismo adaptado entre los más jóvenes para asegurar su participación en el futuro.

José Enrique Porto. Desde que era pequeño me apasionaba el ciclismo, pero no podía participar en ningún campeonato ni carrera debido a mi discapacidad visual. Tenía cierto desconocimiento en cuanto a ciclismo adaptado ya que en mi pueblo no se conocía, hasta que en el año 1995 conocí a una persona que me explicó que existía un tipo de ciclismo donde las personas con discapacidad visual y que podían participar a través del tándem. Todo comenzó como un hobby y nunca llegué a tener en mente el poder competir obteniendo unos buenos resultados. Al principio físicamente fue muy duro y no pude llegar a obtener unos buenos resultados debido a la falta de práctica y de entrenamiento. El poder seguir entrenando cada día más me ha podido llegar a tener un gran nivel a nivel nacional, pudiendo participar en campeonatos de España e internacionales, pero en un principio en modalidad de crono y carretera. La diferencia que tenemos respecto a otros corredores es que nosotros dependemos de un piloto como parte fundamental para que un tándem funcione: ellos son tus ojos y es la persona que te lleva, teniendo que confiar de esa persona. Poco a poco la modalidad de tándem me fue gustando mucho y tras duras sesiones y entrenamientos conseguí en el 2001 ser el subcampeón del mundo en la modalidad de crono. En el año 2009 se me dio la oportunidad de cambiar de disciplina siendo el ciclismo en pista en la que hoy en día compito; es una disciplina totalmente diferente a la que yo no acostumbraba a trabajar, pero desde el mismo año que comencé con esta nueva modalidad, empezamos a obtener unos muy buenos resultados. Mi piloto es José Antonio Villanueva, persona que hace que mi sueño se esté cumpliendo y que pueda seguir compitiendo en lo que me gusta, el ciclismo. De esta manera os animo a todos vosotros que también colaboréis y participéis en ciclismo en tándem en

modalidades no competitivas como puede ser las "Villas Verdes" donde personas con discapacidad visual están ansiosas por pedalear.

José Antonio Villanueva. Los que verdaderamente tienen un gran mérito de subirse a un Tándem son los corredores con discapacidad. Personalmente vengo del ciclismo de alta competición, perteneciendo desde 1995 a la selección nacional olímpica, y con el paso del tiempo me dieron la oportunidad de poder competir con un tándem en pruebas de velocidad de ciclismo paralímpico: me pareció una idea muy atractiva y empecé a trabajar con "Quique". Hoy en día estamos muy ilusionados por poder participar en los próximos Juegos Paralímpicos de Londres y poder traer una medalla a España. Como ha comentado mi compañero, yo también ánimo, pero desde la perspectiva propia, a todos los corredores de alto nivel para que participen en esta modalidad llegando a crecer y a considerarse como una disciplina conocida y de alto nivel de competición y rendimiento.

Vicente Arzo. Como ha comentado Salvador anteriormente, sufrí un accidente en el servicio militar en el año 1983 explotándome una bomba y llegando a amputarme las dos piernas. Para mí, dicho evento no me ha sido ningún impedimento ni limitación para practicar deporte, iniciándome en 1986 con lanzamiento de peso, jabalina y disco. De ahí pasé a la natación, pudiendo participar en los mundiales de Malta en 1994. Posteriormente participé en halterofilia y de ahí pasé al atletismo en silla de ruedas, donde fui campeón de España y conseguí la marca mínima para poder participar en los Juegos Paralímpicos de Atenas 2004. Allí me enteré de que existía una modalidad de ciclismo en la cual podía participar y era una modalidad la cual siempre había pensado en participar alguna vez; precisamente en Atenas fue la primera vez que se compitió con la modalidad de handbike. De este modo, desde el año 2004 empecé a participar en dicha modalidad y es la que más satisfacción personal me está dando, independientemente de los resultados que he conseguido, debido a que ganado mucha libertad de desplazamiento, pudiendo incluso practicar esta modalidad con personas que no tienen discapacidad y sobre todo mejorar deportiva y personalmente.

Lo que nos une todos los deportistas con discapacidad es que no tenemos límites a la hora de practicar cualquier deporte ya que éste nunca te los impone. Si uno quiere, puede, y esto está más que demostrado, ya que estamos viendo que en todas las competiciones de cualquier deporte paralímpico se hacen unas marcas muy buenas, asemejándose así a las modalidades convencionales. Como dice un gran amigo mío, los límites no existen, sino que se los impone uno mismo en la vida diaria o deportiva.

Salvador Cabeza. Como han podido observar, lo que predomina en los ponentes es la calidad humana, grandes campeones, humildes y accesibles; por

lo que a cualquier persona se les hace muy fácil trabajar con ellos. A continuación, se abre el periodo de preguntas.

Particularmente me gustaría preguntar a Raquel; como has comentado anteriormente pasaste de practicar el ciclismo como hobby a ser una de las figuras más representativas del deporte paralímpico llegando incluso a ser imagen en la sede del Consejo Superior de Deportes de Madrid. ¿Qué sensaciones te produce esto tanto para ti como para tu familia?

Raquel Acinas. Para mí el hecho de pasar de un estado deportivo que no hacía prácticamente nada a estar en una foto de la fachada del Consejo Superior de Deportes, como persona realmente no me ha cambiado nada: sigo siendo la misma con mi familia, mis amigos y con el entorno que me rodea me comporto exactamente de la misma manera. Te da una gran satisfacción, ya que esa acción es una forma de reconocimiento del trabajo que se ha hecho y que vas consiguiendo en el día a día. Como ha comentado Vicente anteriormente, si quieres algo, lo buscas y luchas por ello, lo vas a conseguir. En el caso de que no hubiera tenido los resultados del presente, simplemente por el hecho de poder hacer deporte, que es lo que verdaderamente me gusta, es lo que me satisface personalmente. Lo que realmente importa es ser feliz y disfrutar con lo que haces, y eso es lo que realmente se refleja. Esto hace también que los que están a nuestro alrededor disfruten y que nos vean como deportistas, sin necesidad de dar lástima por nuestras discapacidades.

Asistente. Me gustaría preguntaros a aquellos que habéis formado parte de las diferentes federaciones, las diferencias encontradas entre el ayer y hoy respecto al proceso de integración.

Vicente Arzo. Evidentemente las mejoras han sido tanto cualitativa como cuantitativamente. En mi caso particular llevo practicando deporte adaptado desde 1986, por lo que he vivido muchas experiencias y la verdad es que como deportista me siento reconocido a todos los niveles y ahora no tengo ninguna necesidad de la que antes carecía. Quizás las carencias han sido observables hasta los Juegos de Pekín 2008, las cuales los deportistas las hemos sufrido, pero por otra parte desconocíamos el funcionamiento de las diferentes federaciones para poder compararlo. El camino que estamos siguiendo es el correcto, el siguiente paso sería integrar las diferentes federaciones para personas con discapacidad a aquella de las modalidades convencionales y funcionar de la misma manera que lo hacen éstas últimas.

Raquel Acinas. En las mismas líneas que ha comentado Vicente, a nivel nacional lo que es la integración cuando vamos como selección española es cierto que hemos pasado de ir prácticamente sin medios a gozar de muy buenas infraestructuras, recursos humanos... Esto lo observo a nivel nacional pero no ocurre lo mismo a nivel local, ya que la integración en las federaciones territoriales se comporta de manera diferente respecto a las nacionales.

José Enrique Porto. Por mi propia experiencia, los deportistas que competimos en alto nivel no notamos las diferencias gracias al apoyo del Comité Paralímpico, del Consejo Superior de Deportes y de los diferentes patrocinadores. Como ha comentado Raquel, para una persona con discapacidad visual que quiera participar hoy en día en la modalidad de ciclismo es más difícil ahora que antes. Años atrás contábamos con el apoyo constante de la Federación Española de Deportes para Ciegos que intentaba que todos los afiliados que querían participar en varias pruebas dar múltiples recursos para ello. Hoy en día como son las federaciones territoriales las encargadas de ello, todavía no está integrado y se hace muy difícil que una persona con discapacidad visual coja su piloto, su coche, un tándem... ya que no cuentan con el apoyo de los propios gobiernos territoriales.

Marco Antonio Álvarez. El deporte paralímpico para las personas sordas no está totalmente integrado. En Galapagar se celebró el campeonato de España de Ciclismo en Pista, me puse en contacto tanto con la Federación Española de Ciclismo como con la de la Comunidad de Madrid para comentarles que quería participar en dicho campeonato. A las dos semanas obtuvimos respuesta de la Federación Madrileña que nos comentó que debíamos de contactar con la Selección Española de Ciclismo. Por otro lado, también me contestó la Federación Española diciéndome que no podía participar ya que el Ciclismo para personas Sordas debía poseer sus propias licencias.

Recientemente se realizó un estudio sobre deporte e inclusión y aprovechamos dicho estudio para que en un futuro las personas sordas pudieran participar en competiciones con otras discapacidades. La Federación Mundial de Deportes para Sordos no tiene ningún acuerdo con las federaciones paralímpicas, por lo que se nos hace todavía más difícil poder participar en competiciones como la que he comentado anteriormente. Particularmente me gustaría que estas dos instituciones se pusieran en contacto para mejorar esta situación y así fomentar la inclusión e integración de los deportistas con discapacidad auditiva.

Asistente. Vicente, ¿qué significa para ti Gabriel Brizuela? Para el resto de los ponentes en la mesa, estamos en una Facultad donde van a salir futuros Licenciados en Ciencias del Deporte, ¿qué recomendaciones les daríais a los alumnos hoy aquí presentes en su devenir profesional?

Vicente Arzo. Para el deporte, Gabriel es una persona imprescindible y el ver la Asociación "Tetraesport" que él mismo ha creado para acercar el deporte a las personas tetrapléjicas con grandes discapacidades es digno de agradecer y de desear que existieran muchos más "Gabrieles Brizuelas" en España. Por otro lado, a todos los estudiantes hoy aquí presentes os animo a que colaboréis con el deporte adaptado, personas totalmente capacitadas para ello y que estén

con nosotros para poder crecer y llegar a la total integración que es a lo que verdaderamente queremos llegar.

José Enrique Porto. Animo a todos los futuros licenciados a que entrenéis y estéis con deportistas con diferentes tipos de discapacidades. Lo primero que recomendaría sería que primero deben de conocer al deportista: sus necesidades y grado de minusvalía que tenga. A partir de ahí sería tener muchas ganas de trabajar y poder evolucionar en el deporte para que se convierta en algo positivo generando de esta manera un grupo de amigos que es importante para el deportista y así conseguir unos buenos resultados.

Parte VI. Procesos de integración en el deporte. Aplicación al ciclismo



Javier González Lázaro

Técnico de Deportes Comité Paralímpico Español.

José Griñán López

Vicepresidente de la Real Federación Española de Ciclismo y en ella presidente del Consejo de Ciclismo Adaptado.

José López Tortosa

Presidente Federación de Ciclismo de la región de Murcia.

Moderador: **Marcelo Escudero García**

Federación Madrileña de Ciclismo. Comisión de Ciclismo Adaptado

Marcelo Escudero. Soy Marcelo Escudero, responsable de la Comisión de Ciclismo Adaptado de la Federación Madrileña de Ciclismo creada recientemente. En esta mesa tenemos a tres profesionales con mucha experiencia y con una formación infinita. En primer lugar, Javier González Lázaro, Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte que lleva más de cinco años trabajando con personas con discapacidad y que actualmente es técnico responsable del Comité Paralímpico Español; Javier nos va a hablar sobre la estructura internacional del ciclismo adaptado... A continuación, José Griñán, vicepresidente de la Real Federación Española de Ciclismo y actualmente es el presidente del Consejo de Ciclismo Adaptado; José lleva más de 25 años trabajando en cargos directivos dentro de la Real Federación Española de Ciclismo. Así mismo, José también fue durante muchos años un cargo directivo como presidente de la Federación de Ciclismo en Murcia y aparte ha sido responsable de la Escuela de Entrenadores de la Federación; él nos va a hablar sobre los procesos de integración de ciclismo adaptado a nivel nacional. Para finalizar, José López, presidente de la Federación de Ciclismo en la región de Murcia fue el que cogió el relevo de José Griñán desde el año 2000. José también fue un gran ciclista a nivel nacional; además lleva más de 25 años en diferentes cargos relacionados con el Ciclismo. He de decir que José es pionero en ser el creador y fundador de la primera Comisión de Ciclismo Adaptado a nivel de delegaciones territoriales. Por ello él nos hablará de los procesos de integración del ciclismo adaptado a nivel territorial: el caso de Murcia".

Javier González. El Comité Paralímpico Internacional (IPC) está constituido por cuatro Federaciones, las cuáles agrupan a un grupo de personas con un determinado tipo de discapacidad: La Federación Internacional de Deporte para Ciegos (IBSA, sus siglas en ingles), la Federación Internacional de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral (CRIPSA sus siglas en inglés), la Federación Internacional de Deportes para Amputados y en Silla de Ruedas (IWAS sus siglas en inglés) y la Federación Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (INAS-FID, sus siglas en inglés). Existen otras dos entidades que no se integran en el Comité Paralímpico Internacional (IPC, sus siglas en ingles), pero que tienen especial relevancia; por un lado, la Federación Internacional de Deportes para Sordos y, por otro lado, Special Olympics que trabaja con personas con discapacidad intelectual desde un punto de vista de promoción y participación en actividades, dejando de lado la perspectiva competitiva.

A nivel nacional, en el Comité Paralímpico Español tienen representación cinco federaciones las cuáles recogen los tipos de discapacidad más relevantes (discapacidad auditiva, discapacidad intelectual, discapacidad física, discapacidad visual y parálisis cerebral). Dentro del deporte adaptado encontramos tres grupos de deportes como forma de organización de las diferentes modalidades deportivas adaptadas; unos deportes dependen

directamente de IPC, otros deportes dependen de las federaciones que he comentado anteriormente y otros deportes están integrados en federaciones internacionales unideportivas.

En el caso del Ciclismo Adaptado, dicha modalidad pertenece a las federaciones internacionales unideportivas integrándose anteriormente en el grupo de modalidades deportivas dependientes de IPC. A partir de 1988, el reglamento técnico de la Unión Ciclista Internacional (UCI) era el que se utilizaba en los Juegos Paralímpicos; evidentemente ese reglamento UCI como tal no recogía ninguna serie de adaptaciones que son específicas del deporte adaptado tomando como base las normas básicas y a partir de ahí estableciendo unas normas más específicas. En el año 1994 la propia UCI crea un Comité de Ciclismo empezando a colaborar con IPC; el ciclismo adaptado seguía dependiendo de IPC, pero UCI ya tenía la inquietud de crear su propio Comité. En 1999 se asigna a un nuevo responsable dentro de IPC en la sección de Ciclismo Adaptado, y con los JJOO de Sídney 2000 se produce un punto de inflexión relevante donde se acuerda, por un lado, estrechar la colaboración entre UCI e IPC y por otro, se decide que el reglamento UCI sea el válido para todas las competiciones regidas por IPC. En el año 2001 se realizó un primer acuerdo de cooperación entre las dos entidades y un año más tarde se dotó de una estructura más estable del Ciclismo Adaptado dentro de la UCI creándose un plan estratégico a cuatro años que finalizará con la transmisión definitiva del gobierno del este deporte a la UCI.

En el 2003 por el lado de IPC se decide que cada deporte paralímpico goce de su propio gobierno de tal manera que no sean dependientes del propio organismo. Finalmente, en el año 2007 se transfiere totalmente el deporte de IPC a la UCI, siendo estos últimos los encargados de organizar los campeonatos mundiales; a partir de dicho año se dio un periodo de dos años para realizar la transferencia a todas las Federaciones Nacionales. Por último, en el año 2010 se modifica el sistema de clasificación de los ciclistas. Anteriormente, como el ciclismo dependía directamente de las federaciones diferenciadas por discapacidades, su sistema de clasificación era de carácter médico en función del tipo de discapacidad; al integrarse en la UCI se hace necesario realizar una clasificación funcional dependiendo del tipo de bicicletas que utilicen los deportistas. A nivel mundial, todos los procesos y pasos que se han ido dando los podemos observar en las siguientes aplicaciones que se han materializado y que son observables:

- Calendario UCI de Ciclismo Adaptado: Campeonato del Mundo en Pista, Campeonato del Mundo en Carretera, Copas del Mundo, Copas de Europa, etc.
- Maillots: Al igual que en el ciclismo convencional, los deportistas con discapacidad reciben maillot arco-iris como campeones del mundo.

- Estatutos: Creación del estatuto "Paracycling".
- Creación de Asambleas: Los diferentes países pueden aportar diferentes aspectos relacionados con el Ciclismo Adaptado de cada zona realizando un informe para su posterior estudio por parte de UCI.
- Reglamento: Existe un capítulo específico de Ciclismo Adaptado (Capítulo XVI).
- Estructura personal de la UCI: Creación de un coordinador que a su vez cuenta con 64 profesionales correspondientes a los diferentes departamentos que compone la UCI (publicidad, marketing, imagen...)

En el año 2008, la UCI realizó un estudio donde se pudo observar que de los 52 primeros países del ranking mundial: los países que estaban integrados en la Federación Unideportiva correspondiente, qué países estaban en proceso de integración, si había algún país que tuviera ciertos problemas legislativos y por tanto no permitía la realización de la transferencia y respuestas de países de "no sabe o no contesta" (46% en el año 2008). En los dos primeros ítems encontramos que en el año 2008 fue 50%, mientras que en el año 2011, el 98% de los países estaban totalmente integrados o en proceso.

Por otro lado, en el Mundial de Canadá del año 2010 se realizó un estudio a través de unos cuestionarios que fueron respondidos por los diferentes países que participaron y que fue llevado a cabo mediante el Consejo Superior de Deportes, el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo y el Comité Paralímpico Español (Pérez-Tejero et al., 2013). El propósito fundamental fue que valorasen tanto los aspectos positivos como negativos de la integración de sus países.

Como aspectos positivos valoraron los siguientes: disponer de un enfoque profesional, aumento del rendimiento observado a su vez en el aumento de las medallas conseguidas de cada país, gracias al establecimiento del calendario de la UCI las competiciones son mucho mayores, mayor implicación de los entrenadores a través de su profesionalización, mayor sensibilización y mayor dotación presupuestaria.

Los aspectos negativos que resaltaron las diferentes Federaciones fueron: inexistencia de igualdad financiera entre Paracyclismo y Ciclismo, obstáculos y malestar entre ciclistas en función de la discapacidad debido a que la alta exigencia de competición de los deportistas con discapacidad supone una gran presión dificultando su asimilación.

José Griñán. Mi profesión y vocación es la docencia, soy profesor de Infantil y Primaria, pero mi afición siempre ha sido el ciclismo y estoy vinculado a él en cargos Federativos desde hace mucho tiempo. Dentro de él en el Ciclismo Adaptado es relativamente reciente mi participación. A partir de la última

legislatura aprobada, el presidente de la RFEC me pidió que me encargase de la coordinación y orientación en el proceso de integración del Ciclismo Adaptado a la RFEC, aceptándolo con mucha ilusión y energía. De todas las actividades que he formado parte, la que he comentado anteriormente es de la que más contento y satisfecho me siento; por lo que le estoy muy agradecido a dicho proceso de integración ya que me ha permitido conocer a un número de deportistas excelentes haciéndome sentir útil colaborando en un aspecto tan importante como es la integración.

Como ha comentado anteriormente Javier, las primeras noticias que tenemos de Ciclismo Adaptado dentro de la RFEC vienen en el año 2002 tras el acuerdo de colaboración entre la UCI e IPC. Entre dichos organismos empezaron a colaborar sin que ningún otro organismo como en el que yo estaba trabajando interviniera en dicho proceso. Dicho proceso se realizó gracias a las diferentes actividades de la UCI: integración de un apartado específico de Paraciclismo en el reglamento, creación de categorías de licencias específicas de Ciclismo Adaptado, confección de un calendario mundial de pruebas, formación de comisarios y árbitros en la modalidad, etc. En el año 2007, ese acuerdo de colaboración se concretó en un acuerdo de traspaso de poder del Ciclismo Adaptado desde las federaciones nacionales de personas con discapacidad hacia las federaciones nacionales de Ciclismo. Hasta ese momento, de las cinco federaciones nacionales de personas con discapacidad, tres de ellas gozaban de la modalidad de Ciclismo Adaptado dentro de sus actividades (Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física, Federación Española de Deportes de Ciegos y Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral).

Para situarnos y siendo lógicos y prácticos, ante la integración y la falta de experiencias que nosotros como Federación teníamos, propuse la creación de un Consejo de Ciclismo Adaptado, al igual que disponen de una Comisión en cada una de las modalidades de ciclismo convencional. De esta manera, se hacía necesario de un organismo que rigiese el Ciclismo Adaptado en el que estuvieran representadas aquellas Federaciones en las que dentro de sus actividades constaba el Ciclismo Adaptado con la colaboración del Consejo Superior de Deportes y Comité Paralímpico Español. Dicho Consejo de Ciclismo Adaptado es el que toma las decisiones oportunas. En cuanto al proceso de integración del Ciclismo Adaptado dentro de la Asamblea, fue aprobado y asumido por aclamación total. Lo que nosotros pretendemos es seguir el modelo que rige cada federación territorial, por lo que no podemos gobernar el Ciclismo Adaptado sin contar con aquellos agentes que han estado rigiendo hasta el momento en dicha modalidad. Cada federación territorial debe de tener su propio Comité de Ciclismo Adaptado en el que cuenten con todas aquellas personas que hasta ahora realizaban ciclismo, aunque no estuvieran afiliados a la RFEC.

Desde mi punto de vista, observo el ciclismo desde la óptica de una persona que ha estado trabajando primero en la federación territorial y posteriormente en la Federación Española como Ciclismo Federado. Podemos observar los fines de semana a multitud de personas que aprovechan a realizar ciclismo, pero la mayoría de ellos no están federados. La RFEC es una entidad privada que ejerce por delegación funciones públicas, por lo que el objetivo primordial es la alta competición; aunque existe otra Comisión relacionada con el Ciclismo de Ocio. La propia reglamentación nos impide en algunos casos que los deportistas con discapacidad tengan el estatus de deportista para participar en Ciclismo Adaptado por lo que necesita cumplir con los requisitos establecidos en la normativa UCI que es la que nosotros debemos de cumplir y adaptar a nuestra realidad y, por otro lado, que su discapacidad esté recogida en la guía de clasificación UCI, basada ésta a su vez en los criterios de clasificación recogidos en el Comité Paralímpico Internacional.

Nosotros como RFEC pretendemos, no sólo mantener el gran patrimonio que nos dan las tres diferentes federaciones de deportes de personas con discapacidad que están con nosotros, sino aumentarlo y superarlo. El tratamiento del ciclismo adaptado está teniendo y va a tener en la RFEC la igualdad de condiciones respecto a otras modalidades. Además, queremos que tengan el mejor trato posible, disponiendo de los mismos medios que el resto de modalidades de ciclismo gozan en sus competiciones; no sólo en equipamientos y material, sino también acompañado de técnicos y auxiliares correspondientes a cada caso.

José López. Como se ha comentado anteriormente, se nos ha señalado como pioneros en haber aceptado este tipo de Comité en nuestra federación, pero realmente nos hubiera gustado que hubiéramos sido todas las federaciones territoriales realizando el mismo trabajo que se ha hecho en Murcia.

No ha sido ni más fácil ni más difícil que para cualquier otra federación en Murcia; dicho territorio tiene un trato de favor hacia el Ciclismo Adaptado. Mi forma de ser, de trabajar y observar que el Ciclismo Adaptado era inminente y una integración inmediata dentro de la RFEC, y lo único que hicimos en Murcia fue ponernos a trabajar controlando a aquellas personas que nos interesaba y que ya íbamos colaborando. Tras el Campeonato de Ciclismo Adaptado celebrado en Murcia en el año 2009, nos reunimos con los deportistas con el objetivo de crear el Comité y desde ese instante empezamos a trabajar con personas cualificadas para ello.

Por otro lado, contemplado en el Comité Técnico de Árbitros, se permite que todas aquellas personas que practicaban bicicleta con licencia federativa (dejando de lado la modalidad "handbike") puedan participar en todas aquellas pruebas sociales de nuestra Comunidad; de tal manera que todos compitan en las mismas condiciones.

Tenemos aprobado un calendario donde se contemplan los Campeonatos Autonómicos en la modalidad de Ciclismo Adaptado e invitamos a ciclistas de otras Comunidades Autónomas para que compitan en nuestros propios campeonatos. Dentro de la organización y del esquema de la Federación de Ciclismo de la región de Murcia, no hemos hecho ni más ni menos que la RFEC; nos hemos adaptado en la obligatoriedad de tener que trabajar con ciclistas que provienen de tres federaciones diferentes dependiendo de la discapacidad del deportista, y tanto una entidad como la otra hemos sido siempre de la mano, por lo que se nos ha hecho fácil el realizarlo.

El Consejo Superior de Deportes está trabajando con las direcciones generales de deportes de las Comunidades Autónomas atrayendo problemas de carácter económico. En cuanto a la valoración del Ciclismo Adaptado dentro de la RFEC gozamos de unos 15.000 € de actos en ellos para poder dedicarlos a aspectos de logística, equipaciones, transporte... sin embargo hemos recogido solamente por parte de nuestra Comunidad Autónoma una subvención de 6.400 € este aspecto no nos ha importado ya que damos mucha mayor importancia a los vínculos deportivos que a los económicos.

Para terminar, me gustaría resaltar que estoy convencido que para el año 2012, todas las federaciones territoriales tendrán su propio Comité de Ciclismo Adaptado, eliminando cualquier problema de poder estar unidos todos. Queda mucho trabajo por hacer y mucho camino por recorrer, pero lo más importante es que hemos iniciado a pesar de las dificultades que hoy en día encontramos en el ámbito económico, pero debemos de seguir hacia delante sin perder ninguna esperanza.

Marcelo Escudero. Hemos visto el traspaso y la integración desde las tres vertientes y vínculos (internacional, nacional y territorial). A continuación, pasamos a un breve periodo de preguntas y sugerencias que los asistentes estimen oportunas.

Asistente. Mi pregunta es para José Griñán. Anteriormente Javier mediante una encuesta comentaba que uno de los mayores problemas era el aspecto económico. Dentro del presupuesto económico de la RFEC en la sección de Ciclismo Adaptado, ¿en qué situación se encuentra respecto a otras secciones?

José Griñán. El objetivo esencial es que el presupuesto permita cubrir el programa de actividades que marca nuestro seleccionador Félix García Casas. Queremos clasificar el máximo número de deportistas posibles para los Juegos Paralímpicos de Londres 2012 por lo que supone que tenemos que competir en Copas de Europa, Copas del Mundo... y así conseguir situar a nuestra Selección en el mejor puesto posible respecto a otras. El simple hecho de acudir a todas esas actividades con la preparación que lleva consigo mismo, supone un

presupuesto de 400.000 €. Nosotros tenemos el tratamiento económico y presupuestario, por parte de la RFEC, que realmente necesitamos y vamos administrando. Respecto a otras Comisiones dentro de la Federación, en algunos casos somos la envidia, pero por nuestra parte nos gustaría mejorar nuestra asignación presupuestaria ya que nos daría la oportunidad de integrar a más deportistas en nuestra selección y de este modo participar en más competiciones a nivel internacional.

Asistente. ¿Cómo es posible que el Ciclismo Adaptado para personas con discapacidad auditiva tenga una gran deficiencia de intérpretes?

José Griñán. Por mi parte no puedo responder a esa pregunta ya que, como he comentado anteriormente, nosotros cuando hemos recibido a ciclistas con discapacidad no se contemplaban la Federación Española de Deportes para Sordos; el desconocimiento que tenemos al respecto es total. Es cierto que no forman parte de nuestra estructura ya que no estaban cuando nosotros llegamos como Ciclismo Adaptado y desde que estamos trabajando tampoco se ha dado ningún paso para que se produzca esa integración y fusión de los deportistas con discapacidad auditiva en el seno de la RFEC.

Javier González. Considero que la falta de intérpretes no viene dada únicamente por el deporte. El deporte debe de servir para integrar a todas las personas; debemos de aplicar iniciativas para poder corregir ese déficit de personas intérpretes; por ejemplo, el obligar a un técnico deportivo a conocer los signos básicos de expresividad de las personas con discapacidad auditiva.

Asistente. Para José Griñán. Se ha impartido un curso de clasificaciones recientemente. Me gustaría que nos comentase su impresión por el trascurso del mismo.

José Griñán. Efectivamente, la figura del clasificador es esencial en nuestro deporte, ya que todos los deportistas con discapacidad se clasifican en cuatro clases dependiendo del ciclo que utiliza (bicicleta, tándem, handbike y triciclo) y dentro de las mismas existen otras doce divisiones en función del grado de discapacidad de todos ellos. La persona responsable de determinar la categoría que le corresponde a cada uno de los ciclistas son los clasificadores, con lo cual es evidente que su formación es básica. En España había clasificadores de deporte adaptado, pero no había de Ciclismo ya que este proceso es relativamente reciente. Debido a la necesidad de formar en base a los clasificadores, convocamos una actividad de formación y la respuesta ha sido extraordinaria, no sólo relativo al número de participantes, sino que también todos reúnen el perfil necesario para cumplir dicha función: médicos habituados a trabajar con personas con discapacidad, fisioterapeutas y técnicos de ciclismo. Realizaron durante el curso una labor extraordinaria clasificando a veinte deportistas nuevos en el Campeonato de España disputado recientemente y

considero que se han sentado las bases de la necesidad que teníamos de tener muchos y con gran calidad en aspectos de clasificación. El objetivo es que alguno de los alumnos que participaron en dicho curso pueda seguir avanzando en ese proceso de formación llegando a ser un clasificador a nivel Internacional.

Asistente. Me gustaría saber el beneficio de la unión e integración de las dos federaciones a nivel amateur; es decir, para aquellas personas que su interés no es el de competir a un alto nivel de rendimiento.

José Griñán. Nosotros aceptamos a todas las personas, lo que no podemos es darle una licencia de Ciclismo Adaptado a aquella persona que no cumpla con los requisitos que marca la normativa legal vigente. Si una persona no tiene licencia significa que no puede participar en actividades reguladas y oficiales, como por ejemplo los Campeonatos de España que se han celebrado recientemente. Para hacer ciclismo y disfrutar de este deporte, independientemente de tener discapacidad y de disponer de licencia, no requiere pertenecer en nuestra Federación. El principal beneficio de estar con nosotros es que al disponer de licencia y, por tanto, de un seguro de responsabilidad civil, tenemos la garantía de que aquellas personas que están afiliadas a la Federación que tengan algún percance de este tipo, tienen un seguro detrás de ellos que les respalda, además de tener el derecho de participar en las actividades que organiza la RFEC y las diferentes federaciones territoriales.

Parte VII. Mesa redonda. Ciclismo adaptado de alta competición



Félix García Casas

Seleccionador Nacional Ciclismo Adaptado. RFEC.

Javier Peña Rojas

Fisioterapeuta colaborador de la RFEC.

José Luis Cuñado

Mecánico colaborador de la RFEC.

Jens Müller

Técnico Ortopédico.

Modera: **Abraham del Caño**

Federación Madrileña de Ciclismo. Comisión Ciclismo Adaptado.

Abraham del Caño. Buenos días a todos. Soy Abraham del Caño y tengo el placer de presentar y moderar esta mesa. Además de pertenecer a la Comisión de Ciclismo Adaptado de la Federación Madrileña de Ciclismo, he sido piloto en tándem durante seis años y es algo realmente gratificante y gustoso para mí estar relacionado con el Ciclismo Adaptado y con las personas con discapacidad.

A continuación, paso a presentar a los ponentes invitados a la presente mesa. Félix García Casas fue ciclista profesional durante 12 años militando en equipos de gran renombre (Festina, Bianchi...) y fue uno de los primeros ciclistas españoles que se atrevió a seguir su aventura en el extranjero. Dentro de sus logros deportivos, Félix consiguió entrar en el top 15 de las tres grandes vueltas por etapas que se disputan a día de hoy y además en la Vuelta a España ha conseguido el top 10. Tras su carrera como ciclista profesional, en el 2007 tomó como la responsabilidad del ciclismo en Tándem de la Federación Española de Deportes para Ciegos, consiguiendo en el 2009 ser el máximo responsable de Ciclismo Adaptado de dicha Federación.

Por otro lado, Javier Peña es fisioterapeuta, osteópata y técnico especialista en dietética y nutrición. Javier es una de las personas que desde el inicio del 2007 entró a formar parte acompañando a Félix García, ser el fisio - colaborador, en un principio en la Federación Española de Deportes para Ciegos y posteriormente en la RFEC.

José Luis Cuñado, al igual que Javier Peña, comienza a colaborar en la Federación Española de Deportes para personas Ciegas en el 2007 apoyando a Félix García haciendo la función de colaboración en aspectos mecánicos y logística.

Por último, Jens Müller, es técnico ortopédico por vocación con una gran tradición familiar. En 1992 Jens se trasladó a España trabajando hasta el 2006 con una multinacional dedicada a la ortopedia. En el año 2007 crea su propia empresa que se dedicada a la ortopedia en general, pero dándole un enfoque especializado en el deporte, ofreciendo las mejores tecnologías a los deportistas con alguna discapacidad. Además, Jens ha participado en multitud de congresos, ha impartido clase en la Universidad Complutense de Madrid y ha formado parte del servicio técnico en los Juegos Paralímpicos de Atenas 2004.

Félix García. Buenos días a todos. Considero que es de gran importancia la formación en cuanto a Ciclismo Adaptado; desde mi posición como seleccionador nacional de la RFEC me gustaría hacer un breve recorrido del trabajo que llevamos a cabo en la actividad competitiva. Dentro de la RFEC trabajamos con los tipos de discapacidades que marca el organismo que tenemos por encima, que es la UCI, es decir, personas con discapacidad visual, personas con discapacidad física y personas con parálisis cerebral.

En cuanto a la selección española de Ciclismo Adaptado, goza de un número grande de integrantes y deportistas teniendo un gran grupo humano con un enorme esfuerzo y trabajo detrás de los propios deportistas. El funcionamiento de la selección es bastante complejo por el gran abanico de vehículos y tipos de discapacidad las cuáles estamos abarcando dentro de la Federación. La ventaja que tenemos al estar involucrada dentro de una Federación Española es que utilizamos todos los recursos propios de la entidad; es decir, nosotros cuando viajamos con el equipo nacional utilizamos prácticamente todas las infraestructuras que dispone la propia Federación: vehículos, personal administrativo, planificación de desplazamientos, material, preparación previa a una competición, etc.

Cuidamos mucho los detalles de imagen de nuestra nación en competiciones europeas e internacionales de nuestros deportistas que integran a la selección española de Ciclismo Adaptado; intentamos que se nos diferencie respecto a otras selecciones como lo que somos, un grupo y representantes del Ciclismo Adaptado dentro de la RFEC.

Como seleccionador nacional considero que soy muy exigente con los ciclistas con discapacidad. Cuando afrontamos un campeonato internacional o unos Juegos Paralímpicos los ciclistas de la RFEC se están midiendo con otros ciclistas con un nivel de discapacidad similar; con lo cual es el máximo nivel al que pueden aspirar siendo los máximos exponentes que tenemos hoy en día; de este modo el máximo rendimiento deportivo es uno de los principales objetivos que tenemos.

Me gustaría hacer hincapié en el gran grupo humano que existe detrás de los propios deportistas que son relevantes y vitales, sobre todo en los aspectos de transporte e infraestructuras que llevamos en cada competición. El equipo de trabajo está compuesto por diferentes áreas de trabajo; por un lado, en todos los desplazamientos disponemos de tres mecánicos que tienen que poner a punto todas las bicicletas existentes en el Ciclismo Adaptado. Por otro lado, tres fisioterapeutas los cuáles no sólo trabajan con descarga muscular y lesiones, sino que también se ocupan de una atención más personalizada debido a la variabilidad en las discapacidades de los ciclistas. Por último, junto al equipo nacional se desplaza un médico que está pendiente de cualquier contingencia, encargado de la realización de estudios antropométricos, seguimientos personalizados e historiales médicos; además de todos ellos, me acompañan dos técnicos de apoyo.

En esta línea me gustaría nombrar a Pepe Griñán ya que su ámbito es principalmente federativo, siendo el vicepresidente de la RFEC y presidente del Consejo de Ciclismo Adaptado; pero además de todo ello lo considero como parte integrante de nuestro equipo de trabajo ya que cuando nos acompaña habitualmente lo consideramos como uno más de todo el entramado de personas

para que la selección nacional de Ciclismo Adaptado funcione y podamos conseguir al final el máximo rendimiento. Las competiciones que aportamos son tanto en carretera como en pista; abarcando Juegos Paralímpicos, Campeonatos del Mundo, Copas del Mundo, Copas de Europa y Campeonatos de España.

Para finalizar me gustaría destacar que somos una potencia mundial: hoy en día en el ranking combinado de la UCI, España está situada en tercera posición. Al final lo que buscamos, como he comentado anteriormente, es el máximo rendimiento de nuestros ciclistas con discapacidad demostrando entre el año 2010 y 2011 han sido campeones del mundo de Ciclismo Adaptado.

Javier Peña. El fisioterapeuta, junto con la figura del médico son los encargados de dar la asistencia sanitaria que un deportista de alto nivel requiere en cada momento. Dentro de la fisioterapia deportiva, el objetivo común que tenemos es asegurar el estado físico óptimo del deportista, no sólo para la participación de los diferentes eventos deportivos, sino también debemos de cubrir una exigencia de intentar conseguir que dicho deportista sea el número uno en su ámbito deportivo de alto rendimiento. Desde el campo de la fisioterapia trabajamos desde dos funciones principalmente; una de ellas es la prevención de las lesiones deportivas. La segunda función hace referencia a una actuación de forma rápida y eficaz entre aquellos imprevistos que nos pueden surgir durante un evento los cuáles pueden afectar al rendimiento de nuestros deportistas.

Para poder desempeñar un papel preventivo hemos de considerar que cada categoría del Ciclismo Adaptado presenta unas características específicas que nos obligan a entender la anatomía del deportista, conocimiento de aquellos grupos musculares que presentan mayor exigencia o carga de trabajo. Debemos de tener siempre presente que un deportista de alto nivel, independientemente de la categoría en la que participe, siempre se va a encontrar en los límites de padecer alguna lesión dado que su condición como deportista de alto nivel requiere llevar al límite su sistema músculo - esquelético.

Nosotros intentamos recoger toda la información posible sobre el estado físico en el momento que nos viene el deportista; dicha información nos la transmiten los Servicios Médicos del Comité Paralímpico Español a través del seleccionador o a través de pequeñas entrevistas que tenemos con los propios deportistas. Nuestro método de funcionamiento se fundamenta principalmente en la terapia manual; son muchas las técnicas y herramientas que posee un fisioterapeuta para poder abordar los diferentes tratamientos: estiramientos, técnicas propioceptivas, manipulaciones osteo-articulares, movilizaciones específicas, termoterapia, vendajes neuromusculares, etc.

Dependiendo del tipo de trabajo que debe de realizar el propio deportista y los efectos que queramos conseguir con nuestra actuación, optaremos por un

tipo de terapia u otra. Es fundamental e indispensable el realizar un trabajo de forma coordinada con todo el equipo técnico; por ello realizamos reuniones periódicas con el fin de recibir información del deportista (estado físico en el que se encuentra en cada momento y el tipo de trabajo que se va a realizar el deportista en cada momento). En muchas ocasiones nuestra actuación, si no se lleva de forma adecuada, puede influir de forma negativa en la puesta a punto de un deportista.

En las concentraciones, cuando el deportista termina su sesión de trabajo, realizamos con él una recuperación funcional con el fin de que el deportista recupere en lo máximo posible para continuar con el proceso de entrenamiento o campeonatos. Por otro lado, debemos de tener un conocimiento exacto de la fisiología del ejercicio de cada deportista para poder determinar el conjunto de técnicas que vamos a hacer en cada momento. Generalmente, antes de una prueba deportiva, debemos de preparar la musculatura en una fase de activación muscular para garantizar que el deportista pueda competir al 100% en su prueba.

José Luis Cuñado. He estado muchos años vinculado al ciclismo previamente a pertenecer a la RFEC en todas las categorías del ciclismo como técnico-mecánico. Mi primera aparición en el ciclismo adaptado fue aproximadamente en el año 2007 cuando Félix me pidió mi colaboración; en este periodo teníamos un reto muy importante ya que un año más tarde se iba a celebrar los Juegos de Pekín 2008. Mi labor en este campo junto con los que colaboran conmigo es intentar que todas las bicicletas, triciclos, tándem y handbikes estén a punto en todo momento. Personas como Jens Müller, que adapta las bicicletas a las necesidades de cada ciclista mediante la incorporación de piezas mecánicas totalmente especiales para cada uno, nosotros hacemos que esas piezas funcionen a la perfección dando la máxima prestación de rendimiento posible.

No quisiera extenderme en ponerme a explicarles el funcionamiento de cada bicicleta, pero me gustaría comentaros que la que más trabajo nos da, por su especial funcionamiento, es el tándem. Nosotros tenemos una agilidad frenética en las competiciones las cuáles comienzan temprano (9:00 generalmente) y terminan por la tarde (18:00 aproximadamente). Para poder hacer que todas las máquinas estén en perfecto funcionamiento hay veces que nuestro horario de trabajo sea desde las 6:00 am hasta después de terminar la prueba, para intentar volverlas a poner en funcionamiento para las competiciones posteriores. Además de las propias competiciones, también tenemos concentraciones periódicas para poner a punto las máquinas. En esos periodos se debe de reflejar nuestro trabajo, ya que sólo en esos momentos podemos innovar o probar nuevas piezas y elementos que en competiciones no podemos hacerlas.

Jens Müller. Cualquier trato y aplicación son totalmente personalizados, por lo que tratamos cada día incluso con pacientes y aplicaciones nuevas. Nosotros tenemos que hacer aplicaciones, dependiendo de si tratamos de una amputación del miembro superior o inferior, con el fin de poder encajar el muñón del ciclista de la forma más segura y confortable posible para posteriormente poder conectarlo de la manera más eficaz a la bicicleta, siendo en cada caso totalmente diferente. Cada caso depende de la longitud del muñón, de la fuerza de empuje y de ciertas dificultades que encontramos, por lo que continuamente estamos personalizando y adaptando.

La mayor importancia e influencia que tenemos en los ciclistas es en la adaptación en cada caso con el fin de poder desarrollar toda la musculatura posible. Tenemos que tener el suficiente espacio para que la musculatura no esté totalmente encogida y de este modo buscar el mayor desarrollo. Cualquier pequeño cambio de volumen y aumento de musculatura a nosotros nos cambia totalmente el concepto. Estamos en constante búsqueda de un encaje o soporte que se adapta al máximo a esos pequeños cambios del ciclista. En la mayoría de los casos se utilizan unos encajes de termoplástico que a través del calor se adapta, en este caso a los muñones de los ciclistas con alguna amputación. Como he comentado anteriormente, cada día estamos en proceso de búsquedas de aquellos materiales que facilitan la labor de estos cambios físicos que se produce debido a la carga física en los entrenamientos y así podemos evitar el cambio constante de encajes para los muñones.

No sólo ocurre en el ciclismo, sino que también en todas las modalidades deportivas se requiere de prótesis especiales para cada uno de ellos; de esta manera, una prótesis para la modalidad de ciclismo, no nos sirve para una prótesis en atletismo. Del mismo modo ocurre entre las mismas modalidades, en el caso por ejemplo de Oscar Pistorius, tiene diferentes prótesis para los 200 metros, 100 metros... de esta manera tanto el material como la respuesta dinámica son diferentes en cada caso.

Abraham del Caño. A continuación, abrimos el turno de preguntas a los asistentes a esta mesa.

Asistente. Félix, la profesionalidad hoy en día de los técnicos deportivos (personas que forman parte de la selección y técnicos deportivos de cada ciclista), es un aspecto destacable que años anteriores era mejorable. Me gustaría saber si este cambio lo consideras notable y si encuentras diferencias de profesionalidad respecto al ciclismo convencional.

Félix García. Uno de los beneficios que tiene la integración en las federaciones unideportivas es la posibilidad de contratar al personal con dedicación a tiempo completo para poder desempeñar su función. De este modo mi ocupación laboral actual es éste, ocupando todo mi tiempo a nivel laboral.

Dicha integración la considero como una gran ventaja y ojalá sea el camino que seguir para poder dar un impulso al deporte adaptado en general. Por desgracia, considero que dentro de la RFEC soy la única persona profesional como tal de la propia actividad; el resto de técnicos, fisioterapeutas y mecánicos los defino como colaboradores, ya que no reciben una prestación económica igual al que reciben otros profesionales de la RFEC.

Asistente. Jens, ¿os basáis en estudios, ciencias y conocimientos para poder hacer las prótesis o dichas ciencias todavía nos han llegado a tu ámbito?

Jens Müller. Todos los materiales que están prefabricados los cuáles son vendidos por grandes empresas, están totalmente comprobados mediante estudios biomecánicos y en laboratorios. En términos de adaptaciones y encajes para el paciente de manera totalmente individualizado en cada caso no está totalmente estudiado; existe un programa informático que permite estimar de una manera aproximada el encaje óptimo de la prótesis al paciente, pero no está basado en estudios, por tanto, no encontramos evidencia científica al respecto. El trabajo de estos últimos casos es muy artesanal, siendo los sistemas que existen poco adecuados y adaptados para el deporte.

Asistente. Jens, ¿cuáles han sido los motivos por los que decidiste dedicarte profesionalmente a la ortopedia deportiva?

Jens Müller. En mi caso el mundo de la ortopedia viene por herencia familiar. Normalmente las personas no salen de la escuela pensando que quieren ser técnico-ortopédico; en la mayoría de los casos somos personas que tenemos un gran vínculo en este ámbito. Esto quiere decir que es una profesión bastante desconocida y, desgraciadamente, la ortopedia se considera como la parte "fea" de la sanidad; pocos profesionales como médicos y fisioterapeutas les gustaría tratar con personas con alguna amputación.

Asistente. Hoy en día se habla mucho del dopaje en el deporte de alta competición. Me gustaría saber si la propia Federación se rige por el mismo sistema, es decir, si realmente existen los controles de dopaje tan estrictos que encontramos en los deportistas sin discapacidad.

Félix García. El proceso de integración dentro de la RFEC es a todos niveles, por lo que nuestros ciclistas están sometidos de la misma manera que cualquier otro ciclista sin discapacidad; tienen los mismos controles de dopaje tanto en competición como fuera de ella. El dopaje es una realidad y debemos de afrontarlo con naturalidad y dentro del ciclismo adaptado los Servicios Médicos de la RFEC no observamos ninguna diferencia entre secciones.

Asistente. José Luis, se han encontrado ciertas dificultades en cuanto al material de diferentes tipos de bicicletas, ¿observas una cierta evolución en cuanto al material con el fin de solucionar los problemas?

José Luis Cuñado. Afortunadamente estamos observando que poco a poco se van resolviendo los problemas. El problema lo encontramos en lo relacionado a los accesorios debido a que debemos de adaptarlos a los triciclos, handbikes o tándems; en estos casos seguimos teniendo dificultades ya que tenemos que adaptar accesorios a maquinarias que no son propios de éstas. A pesar de dichas dificultades las vamos resolviendo de la mejor manera posible, pero al ir mejorando la tecnología siempre vamos un paso por detrás de ella. Considero que es cuestión de tiempo y de ir probando nuevos materiales para innovar e ir de la mano de los avances tecnológicos de nuestro campo.

Asistente. Jens, hay gente que opina que los deportistas de alta competición con prótesis juegan con cierta ventaja porque no sufren tanta fatiga muscular en la parte del cuerpo donde se inserta dicha prótesis. ¿Cuál es su opinión al respecto y existe algún tipo de adaptación cuando el deportista padece una descompensación muscular?

Jens Müller. Considero que debemos de ser muy conscientes de que los materiales que encontramos hoy en día ayudan mucho más respecto a los del pasado. Por otro lado, el sufrimiento de los deportistas apoyando una superficie totalmente rígida es muy grande; de esta manera el esfuerzo que hacen los atletas con algún tipo de implante es muy grande observando una gran descompensación muscular. No existe ningún tipo de ventaja, lo único que se observa es una mejora en cuanto a los materiales que se integran en las prótesis.

Parte VIII. Instituciones deportivas en el ciclismo adaptado

José Luis Aguado Garnelo

Subdirector General Promoción Deportiva de la Comunidad de Madrid.

Antonio Montalvo del Amo

Subdirector General Adjunto para el Deporte Paralímpico del CSD.

Alberto Jofre Bernardo

Director Gerente Comité Paralímpico Español.

José Griñán López

Vicepresidente RFEC. Presidente Consejo de Ciclismo Adaptado.

Marcelo Escudero García

Comisión Ciclismo Adaptado FMC.

Moderador: Abraham del Caño

Federación Madrileña de Ciclismo. Comisión de Ciclismo Adaptado.

Por problemas técnicos, las intervenciones en esta mesa redonda no fueron grabadas y por tanto sus aportaciones no aparecen en este cuaderno.

Parte IX. Exposición de conclusiones de la Jornada



Marcelo Escudero García

Comisión Ciclismo Adaptado, Federación Madrileña de Ciclismo.

Javier Pérez Tejero

Profesor Facultad CC. Actividad Física y el Deporte (INEF) y director del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI).

Javier González Lázaro

Técnico de Deportes Comité Paralímpico Español.

Marcelo Escudero. Desde aquí me gustaría agradecer a multitud de personas, instituciones y entidades que desde hace ya varios meses han estado organizando y colaborando para celebrar las presentes Jornadas. Concretamente nos gustaría valorar la labor que han desempeñado las diferentes Fundaciones y Asociaciones que nos han ayudado en la cesión de material y compartiendo con nosotros sus experiencias como son la Fundación También, Fundación Ana Valdivia y la Asociación APMIB.

Me gustaría destacar en nombre de la Federación Madrileña de Ciclismo, el enorme esfuerzo y trabajo realizado por todo el equipo compuesto por el Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI): Javier Pérez como director del CEDI, Javier Alonso, Carmen Ocete y Juan José García. Por otro lado, otra entidad como el Comité Paralímpico Español, también ha sido una entidad importante para la realización de estas Jornadas: Zuriñe Ibarra, Alberto Jofre y Javier González.

Como Federación, también hemos de recordar a Javier Martín, que desde el primer día que tuvimos reunión siempre ha estado presente para que estas Jornadas siguieran hacia delante. Otros miembros de la Federación como José Griñán, Juan Carlos Castaño y Félix García.

Por último, quisiera destacar la colaboración de la Universidad Politécnica de Madrid que nos ha recibido con los brazos abiertos desde el primer momento. Hay dos personas muy importantes que han hecho posible dicho proyecto: Loreto Pinel, coordinadora de formación de la Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid y José Luis, subdirector General de Promoción Deportiva.

Javier Pérez. Gabriel Brizuela nos estuvo indicando los beneficios con evidencia científica que tiene la práctica del Ciclismo. Muchos de ellos son evidentes, pero quizás debemos de destacar el componente psicológico y social de la propia práctica deportiva de esta modalidad desde el ámbito Paralímpico hasta la práctica de una persona con una discapacidad muy severa como el caso de Marcos. El ejemplo de la Biomecánica como Ciencia del Deporte aplicada a la realidad del ciclismo, es entendida como una herramienta que nos ofrece estudiar la interacción entre el atleta y la bicicleta. Nos ha llamado mucho la atención en Gabriel, la capacidad que tiene como técnico e investigador a la hora de aplicar ese conocimiento y a sacar lo mejor para facilitar la práctica de personas con discapacidad. Gabriel también nos hablaba de las adaptaciones técnicas en función de las posibilidades del deportista, aspecto redundante cuando hablamos de las aplicaciones en los entrenamientos junto con la reflexión que nos hizo como técnico en el sentido de que cada técnico tiene que ser un posibilitador de esa práctica. Como ejemplo hecho realidad nos comentó el Proyecto TetraSport desarrollado a cabo en la Universidad de Valencia para

sensibilizar a las instituciones el hecho de que a lo mejor no es tan complicado ofrecer prácticas adaptadas para personas con una discapacidad severa.

En la segunda mesa cuyo tema principal era el Ocio y la Recreación a través del ciclismo, parece claro que, en el caso de la iniciación, el entorno al ciclista es una pieza clave para fomentar la adherencia y ese primer contacto con deseos de que sea exitoso. Es necesario "hacer un guiño" al tejido asociativo de la discapacidad ya que a nivel federativo está bastante claro que debemos de fomentar la búsqueda de nuevos deportistas; por ello, Fundaciones como Ana Valdivia, Fundación También o Asociación APMIB, ofrecen servicios deportivos adaptados. A través de las entidades comentadas anteriormente, se deben de buscar las prácticas deportivas más allá del ámbito escolar; de este modo, las diferentes federaciones y organismos intentan difundir la práctica deportiva pero aun así deberían de estar más en contacto con las Asociaciones y plataformas de representantes de personas con discapacidad. Se destacó la red de puntos para la práctica recreativa del ciclismo en diferentes zonas de nuestro país; por lo que parece que no existe excusa para su práctica, quizás es debido a la falta de información en vez de no disponer de recursos en términos de material y espacio. El ciclismo se ha propuesto como una práctica ideal para realizarlo en un medio natural en compañía de la familia y amigos, destacando el manifiesto que nos trajo Laura con la carta que escribió Felipe.

Respecto a las adaptaciones metodológicas, César nos comentó la práctica conjunta del guía con un deportista con discapacidad visual. Es necesario la comunicación y comunión tanto en el entrenamiento como en la competición el cual determina la propia exigencia a nivel competitivo que posteriormente ha sido reglado por parte de la federación internacional. El principio de iniciación al entrenamiento es necesario sabiendo que existen modificaciones específicas como es el caso del sector de las personas con parálisis cerebral a través de adaptaciones y modificaciones a nivel de fibra muscular, problemas de coordinación... teniendo que apoyarnos en Ciencias como la Fisiología, la Biomecánica a la hora de concretar y determinar para garantizar una práctica segura.

¿Montar en bici o Ciclismo? Nos comentaba Alberto a través de las personas con discapacidad intelectual; se empieza por montar en bici con una progresión relativamente más lenta de la que pudiéramos esperar, pero no es menos disfrutada y vivenciada, por lo que debemos de tener en cuenta la realidad de este colectivo.

En cuanto a discapacidad auditiva, Josu nos comentaba que no existen adaptaciones técnicas como tales, sino que obviamente el condicionante lo da la comunicación y nos instaba a que desde el ámbito más técnico que la necesidad de comunicación no es tan complicada de generar o de poner en valor en aquellos técnicos que van a trabajar con ciclistas con discapacidad auditiva.

Finalmente destacar la importancia de la formación de los técnicos, teniendo como muy buen ejemplo los cursos que a través de la RFEC que incluyen la formación en personas con discapacidad; entendemos que es un valor y un primer paso para tener en cuenta como ejemplo en términos de inclusión a la hora de realizar las actividades formativas en relación con una especialidad deportiva que necesita un conocimiento tan específico como es en ciclismo adaptado.

Javier González. Tras la exposición de las experiencias de los profesionales que trabajan en el ámbito de la alta competición en ciclismo, concluimos que el alto rendimiento en ciclismo para personas con discapacidad está totalmente integrado, aunque existen ciertos problemas que debemos de seguir trabajando, sobre todo en el ámbito territorial. Sin embargo, como ejemplo esperanzador hemos podido disfrutar de las experiencias que tiene la Comunidad de Murcia por lo que nos puede servir como modelo excepcional para el resto de Comunidades.

Deportistas que compiten en la prueba en Tándem nos comentaban la vital importancia en el binomio y la relación que debe de existir entre deportista con discapacidad visual y piloto, no sólo en términos competitivos sino también por el tiempo que pasan juntos en entrenamientos, concentraciones, viajes... siendo una relación muy estrecha entre ambos. De este modo, debemos de destacar también la figura del entrenador que todos los deportistas lo pusieron de manifiesto, ya que más allá de la relación técnico-deportiva, en la mayoría de los casos llegaba a ser una relación más personal. Por otro lado, nos quedó muy claro la individualización de los entrenamientos a cada deportista con discapacidad cobrando mucha mayor importancia respecto a otros deportistas sin discapacidad.

En cuanto a la mesa de procesos de integración en el ciclismo, hemos visto que ha sido un proceso que ha durado a lo largo del tiempo dándose una serie de pasos para finalmente conseguir la integración plena. Dicha integración la podemos considerar tanto a nivel internacional como nacional, aunque tenemos un reto pendiente que es el integrar a los deportistas con discapacidad auditiva e intelectual. Como hemos podido observar en la encuesta realizada a los deportistas con discapacidad, el 92% de ellos muestran su satisfacción personal en términos de integración.

Un aspecto muy importante del deporte para personas con discapacidad es la clasificación de los mismos. El hecho de que estén reconocidos oficialmente con un porcentaje de discapacidad no implica que por ello puedan practicar y realizar Ciclismo Adaptado. Debemos de destacar los dos organismos que existen a nivel nacional promovidos por la RFEC: por un lado la Comisión de Ciclismo Adaptado integrada como una comisión más de la RFEC y, por otro lado, el Consejo de Ciclismo Adaptado, el cual busca un asesoramiento de las

federaciones específicas de discapacidad donde pueden manifestar sus opiniones y reflexiones propias participando plenamente en los debates y decisiones que se toman junto con el Consejo Superior de Deportes y el Comité Paralímpico Español.

Por último, en lo referente al Ciclismo Adaptado de Alta Competición, la exigencia debe de ser máxima siendo España una gran potencia gozando de un tercer puesto en el ranking Mundial en las tres modalidades (pista, ruta y combinado de ambas). Aunque muchas veces consideramos que el técnico o entrenador es el principal responsable del deportista, existen muchos más profesionales detrás del mismo que trabajan diariamente con él para conseguir el mayor de los éxitos, por lo que debemos de disponer de equipos multidisciplinares (técnicos, mecánicos, fisioterapeutas, servicio médico...) que deben de prestar las mayores atenciones personalizadas a cada deportista. En cuanto al trabajo de la figura del fisioterapeuta, se apoya de las últimas técnicas existentes en el mercado tanto para la recuperación de lesiones como para la recuperación de grupos musculares. A nivel mecánico de la bicicleta existen dificultades técnicas diferentes a las bicicletas convencionales como el soporte de peso en el tándem; bicicletas que deben de estar siempre a punto trabajando constantemente no sólo en los momentos de competición sino también en cada entrenamiento. En cuanto a las prótesis que utilizan los deportistas de alto nivel, hemos observado que, aunque esté desarrollado este ámbito, existen ciertos aspectos que todavía debemos de solucionar. Jens nos comentaba, por ejemplo, que si existe una variación en cuanto a la composición corporal ésta ocasiona dificultades para ajustar las prótesis a los deportistas.

Parte X. Clausura oficial



D. Alberto Jofre Bernardo

Director Gerente Comité Paralímpico Español.

D. José Luis Aguado Garnelo

Subdirector General Promoción Deportiva de la Comunidad de Madrid.

D. José Griñán López

Presidente Consejo Ciclismo Adaptado de la Real Federación Española de Ciclismo.

Dña. Yolanda Erburu Arbizu

Directora de la Fundación Sanitas.

D. Fco. Javier Fernández Alba

Presidente de la Federación Madrileña de Ciclismo.

Moderador: **D. Javier Sampedro.**

Decano Facultad CC. Actividad Física y el Deporte (INEF).

Javier Sampedro. Para comenzar con el acto de clausura de la I Jornada Nacional de Ciclismo Adaptado, me gustaría dar un especial agradecimiento tanto a personas como a instituciones que han hecho posible celebrar dichas Jornadas. En primer lugar y, como instituciones, la Federación Madrileña de Ciclismo, la Real Federación Española de Ciclismo, Comunidad de Madrid, Consejo Superior de Deportes, Comité Paralímpico Español y la Fundación Sanitas.

Los apoyos de las instituciones comentadas anteriormente han sido de vital importancia, pero si no disponemos de un personal detrás de todo ello difícilmente podría haberse llevado a cabo. Este fenómeno que vamos persiguiendo denominado “inclusión”, en este caso, la Federación Madrileña de Ciclismo y la Real Federación Española de Ciclismo es una realidad; debemos de ponerlo como ejemplo a todas las federaciones territoriales de nuestra nación e incluso de otros países.

Debo de realizar un especial agradecimiento a que estas Jornadas se hayan celebrado en nuestra Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF) agradeciendo a todas aquellas instituciones que nos dan la confianza de poder organizar eventos como el presente en nuestra casa. En los últimos seis años que llevo como Decano he intentado que este lugar sea nuestra casa del deporte, en especial la casa del deporte inclusivo. En este último término debemos de nombrar al Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI), debido a la gran cantidad de actividades que están desarrollando en términos de inclusión en el deporte: el CEDI no sería posible sin el apoyo de la Fundación Sanitas, particularmente en el nombre de Yolanda Erburu. Cuando decimos que desarrollamos numerosas actividades, lo debemos de considerar como un desafío para la Real Federación Española de Ciclismo en la cual estamos ávidos de clientes en las que podemos ayudar y generar investigación en el entorno del Ciclismo Adaptado.

Alberto Jofre. Se ha recorrido un largo camino desde cuando el deporte era un elemento rehabilitador, siendo éste el origen de la actividad física para personas con discapacidad, hasta a pasar prácticamente al otro extremo, estableciendo multitud de objetivos, no siendo el rehabilitador la principal causa de su práctica. Hoy en día, como decía mi gran amigo Joan Palau, “el deporte sin adjetivos”, entendiendo que practicamos deporte por practicar deporte. El lugar donde mejor se puede practicar deporte es a través de federaciones, en este caso a través de la Federación Madrileña de Ciclismo y la Real Federación Española de Ciclismo. El modelo de deporte está cambiando notablemente y las instituciones se están dando cuenta de ese cambio tras la entrada en el Siglo XXI. En líneas de agradecimiento me gustaría mencionar al CEDI, que junto al grupo de profesionales que lo forman están realizando un cambio importante en la concepción de la sociedad sobre el deporte para personas con discapacidad;

sobre todo en un concepto relativamente nuevo denominado “inclusión”. Por otro lado, el poder disponer del mejor equipo médico a nivel mundial por parte del equipo Paralímpico es gracias a Sanitas; no solamente os quedáis en daros el mejor de los servicios médicos para los deportistas paralímpicos, sino que también apoyáis al CEDI para la organización de eventos como el presente. Para finalizar, me gustaría resaltar que estamos en ese cambio y que todas las instituciones que estamos presentes en la clausura de estas Jornadas lo estamos observando y apoyando por lo que en corto plazo podremos observar dicha transformación y cambio de especial relevancia y necesidad.

José Griñán. Como se ha comentado, en nuestra Federación esencialmente regulamos la competición, pero también estamos dispuestos y receptivos con todas aquellas personas e instituciones que quieran montar en bicicleta como medio para mejorar su calidad de vida independientemente de su discapacidad. Finalmente, agradecer y felicitar a aquellas personas e instituciones que han tenido la feliz idea de organizar y desarrollar las presentes Jornadas que son necesarias de celebrar para nuestro ciclismo necesitando al mismo tiempo de aquellas personas interesadas por dicho deporte.

José Luis Aguado. Me gustaría hacer una mención especial a todo el personal de la Dirección General del Deportes que ha colaborado en el desarrollo de la presente Jornada trabajando desde el primer momento. Nos juntamos hoy aquí el entorno Federativo (RFEC y Federación Madrileña de Ciclismo), los cuáles colaboramos con numerosas actividades, y de este modo, planteándose el presente modelo que entendemos que va a ser una referencia dentro del ámbito federativo del deporte.

Dentro del ámbito estatal, al Consejo Superior de Deportes y al Comité Paralímpico Español, con una disposición permanente a estar atentos al cambio y a la evolución; probablemente las personas con discapacidad tienen una mayor necesidad de adaptarse ante unos cambios relevantes que se observan en el mundo de la práctica deportiva, con una capacidad de disposición al cambio y a la evolución para incrementar el número de actividades para personas con discapacidad.

Por otro lado, a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, ha dado con un Decano y un presidente de un órgano (CEDI) que están dando y obligando a todas las instituciones del ámbito a colaborar, con la aparición del ámbito privado como es la Fundación Sanitas.

Por último, a la Comunidad de Madrid y a la suma de todos nosotros; este proceso no sería posible sin la colaboración y trabajo conjunto de todos nosotros teniendo las puertas abiertas con capacidad de escuchar por parte de la

Comunidad de Madrid para desarrollar actividades como la que hemos presenciado estos últimos días.

Yolanda Erburu. Es un verdadero placer compartir con todos vosotros esta I Jornada Nacional de Ciclismo Adaptado, prueba tangible de que hay muchas cosas que están funcionando en el camino de la inclusión en el deporte. Nuestro papel como agente privado es el de apoyar a aquellos proyectos que transforman a la sociedad y que hagan avanzar a la humanidad dentro del ámbito deportivo. De este modo, en esa tarea, las universidades tienen un papel fundamental, ya que es el lugar donde se genera conocimiento, siendo el motor principal sin el cual no sería posible. Dentro de todas ellas, la Universidad Politécnica de Madrid y el INEF está considerada como la casa del deporte inclusivo y todo lo que ocurre en sus aulas es cada vez más interesante por lo que para nosotros es un verdadero orgullo el que todo esto ocurra en dicha Universidad.

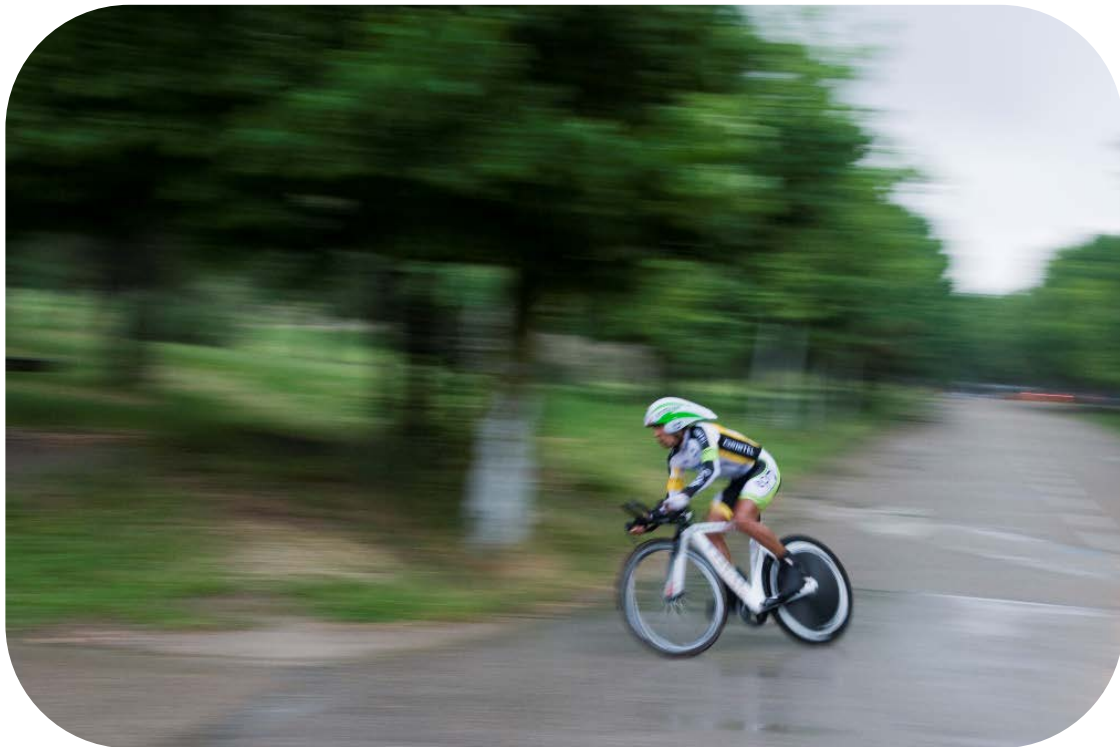
La Fundación Sanitas va a estar apoyando siempre este proyecto ya que somos firmes creyentes. Nuestra entidad siempre ha estado presente en el ámbito del deporte y salud y, por tanto, queremos extender dicho beneficio a todas las personas, independientemente de si tiene una discapacidad o no. Debemos de intentar a su vez aglutinar el trabajo de muchas otras instituciones, siendo un trabajo en red, en las cuáles cada uno tiene su papel, pero todos tenemos un objetivo común, que el deporte inclusivo no sea ignorando, sino que esté presente en nuestra comunidad.

Fco. Javier Fernández. Sabemos que el alto nivel en el ciclismo adaptado ya lo disponemos tanto en ámbito internacional con la RFEC como a nivel territorial con la Comunidad de Madrid, disponiendo de grandes deportistas que hacen que sea muy fácil, ya que la mayoría de ellos son inclusivos tanto en los entrenamientos como en la competición. Lo más difícil que tenemos hoy en día es captar a los deportistas, labor fundamental que tienen las federaciones territoriales siendo esencial las ayudas institucionales y entidades privadas para conseguir dicha captación de nuevos deportistas. Desde la Federación Madrileña de Ciclismo, deseo que lleguemos a todos los colegios y podamos detectar a niños y futuros ciclistas de deporte adaptado incrementando a su vez el número de licencias deportivas.

Estas Jornadas también son formación en ciclismo adaptado; dentro de la Federación Madrileña estamos poniendo en marcha cursos de formación en materia de ciclismo adaptado con el objetivo de atender a todos los deportistas con discapacidad independientemente de sus características particulares.

Imágenes de las exhibiciones deportivas de la I Jornada Nacional de Ciclismo Adaptado







CEDI

Cátedra Fundación Sanitas
de Estudios sobre
Deporte Inclusivo

