



Universidad de Valladolid

Máster en Investigación Aplicada a la Educación

Trabajo de Fin de Máster

**PROCESOS INCLUSIVOS EN LA
TRAYECTORIA VITAL DE TRES
NADADORES DE ÉLITE
CON DISCAPACIDAD:
UN ESTUDIO MULTICASO**

Presentado por:

Óscar González Martín

Dirigido por:

Higinio Francisco Arribas Cubero

VALLADOLID, JULIO DE 2021

**“La discapacidad no es una lucha valiente o coraje en frente de la adversidad. La discapacidad es un arte. Es una forma ingeniosa de vivir”
(Neil Marcus).**

Agradecimientos

Seguramente este sea el apartado de la investigación que más me haya costado escribir. En mi día a día tengo muchas personas que me acompañan y apoyan, interviniendo positivamente en el proceso de este trabajo. Seré lo más concreto posible, teniendo en cuenta los más cercanos a la investigación.

En primer lugar, debo dar las gracias a los tres deportistas que han formado parte de la investigación, no solo por colaborar, buscar el espacio y las ganas depositadas, sino por haberme enseñado tanto en estos años que llevo conociéndoles y todo lo que vendrá en años próximos. Que esos valores que han reflejado en la investigación, como la positividad que les acompaña a todos lados, han conseguido transmitírmela y hacer que forme parte de mi identidad.

A los tres informantes clave, que del mismo modo que los deportistas siempre se han ofrecido a colaborar, han sido personas referentes para mí desde que me inicie en el ámbito del deporte adaptado.

Y por último, pero por supuesto no menos importante, a Higinio Francisco Arribas, más conocido como Quico. Inicialmente en la posición de docente y ahora, me puedo permitir las confianzas de decir, como amigo. Gracias por acoger nuestro trabajo de nuevo para poder seguir progresando a tu lado y cultivarme con tu sabiduría, gracias por tener la paciencia de acompañarme en esta experiencia que resultó hacerse más dura de lo esperado, gracias por tu sinceridad, tanto para lo bueno como para lo malo, que tanto me ha ayudado en este proyecto... simplemente gracias por haber depositado en mí tu confianza y siempre estar ahí cuando te necesito y cuando no.

Para todas estas personas, incluyendo a mi familia, este trabajo es para todos vosotros.

Resumen

Este Trabajo de Fin de Máster desarrolla una investigación que analiza las experiencias vitales de tres nadadores de élite con discapacidad física con el objetivo de encontrar interconexiones que, junto a los testimonios y experiencias de otros tres informantes clave, nos permitan descubrir la influencia inclusiva que ha tenido la actividad física y el deporte en sus vidas. Se ha llevado a cabo a través del método cualitativo de estudio multicaso apoyándose en los testimonios de tres deportistas de élite y otros tres informantes que han resultado ser clave para dar mayor verosimilitud a los resultados. Se pudo comprobar que esa práctica deportiva durante casi toda su vida dejó una trascendencia en sus estilos de vida, hasta el punto de abrazar su propia discapacidad o considerar un conjunto de apoyos necesarios para su inclusión social, deportiva y educativa.

Palabras clave

Paralímpico, inclusión, estudio multicaso, deportistas de élite, experiencias de vida, deporte adaptado, NVIVO.

Abstract

This Master dissertation degree develops a research project that analyses the life experiences of three elite swimmers with physical disabilities with the aim of finding interconnections that, together with the testimonies and experiences of three other key informants, allow us to discover the inclusive influence that physical activity and sport have had on their lives. It has been carried out through the qualitative method of a multi-case study based on the testimonies of three elite athletes and three other key informants who have proved to be key to give greater credibility to the results. It was possible to verify that this sporting practice throughout almost their entire lives left a transcendence in their lifestyles, to the point of embracing their own disability or considering a set of necessary supports for their social, sporting and educational inclusion.

Keywords

Paralympic, inclusion, multiple case study, elite athletes, life experiences, adapted sport, NVIVO.

Acrónimos

A lo largo de esta investigación se utilizarán los siguientes acrónimos:

- **AF:** Actividad Física
- **AFA:** Actividad Física Adaptada
- **DA:** Deporte Adaptado
- **EC:** Estudio de Caso
- **EF:** Educación Física
- **EM:** Estudio Multicaso
- **FEDEACYL:** Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León
- **JJO:** Juegos Olímpicos
- **JJPP:** Juegos Paralímpicos
- **NA:** Natación Adaptada
- **TFG:** Trabajo de Fin de Grado
- **TFM:** Trabajo de Fin de Máster

Índice de los contenidos

Introducción	1
1. Justificación y antecedentes	1
2. Problemática y objeto de estudio	2
3. Objetivos	3
Capítulo 1. Marco teórico	5
1. Actividad Física Adaptada y Deporte Adaptado	5
<i>1.1. Reseña histórica</i>	5
<i>1.2. Aproximación conceptual a la Actividad Física Adaptada y del Deporte Adaptado</i>	6
<i>1.3. Modificaciones de los Deportes Adaptados y sus consecuencias</i>	8
<i>1.4. Natación adaptada: el Deporte Adaptado que más discapacidades acoge</i>	10
<i>1.5. Antecedentes sobre investigación de Deporte Adaptado</i>	11
<i>1.6. Educación Física Inclusiva: un espacio para todas las personas</i>	13
2. Inclusión social, educativa y deportiva: conceptualización e interconexiones	14
<i>2.1. Introducción: la inclusión social</i>	15
<i>2.2. Inclusión educativa: la solución ante los prejuicios</i>	17
<i>2.3. El deporte como medio inclusivo</i>	19
3. El enfoque biográfico-narrativo: conceptualización y trabajos en el campo	23
<i>3.1. La proyección de la investigación biográfico-narrativa</i>	23
<i>3.2. Experiencias de vida de deportistas y estudiantes con discapacidad: proyección de la realidad en la inclusión social</i>	25
Capítulo 2. Diseño de la investigación	29
1. Justificación del método de investigación: Estudio Multicaso	29
<i>1.1 Delimitación terminológica del Estudio Multicaso</i>	29
<i>1.2. Repercusión del Estudio Multicaso en investigaciones del ámbito educativo, deportivo e inclusivo</i>	31
2. Estructura conceptual	32
<i>2.1. Participantes</i>	33
<i>2.2. Informantes clave</i>	37
<i>2.3. Issues y aserto</i>	39
<i>2.4. Declaraciones temáticas</i>	40
<i>2.5. Preguntas informativas</i>	43
<i>2.6. Instrumentos y técnicas de recogida de datos</i>	48
3. Fases de intervención y cronograma	53

4. Análisis de los datos en clave biográfico-narrativa.....	55
5. Consideraciones éticas, de rigor y documentos informados	58
Capítulo 3. Resultados: caminos vitales en la Natación Adaptada de dos nadadoras y un nadador de élite.....	61
1. Inmersión en sus vidas.....	61
1.1. <i>Luis Huerta</i>	61
1.2. <i>Marta Fernández</i>	72
1.3. <i>Carla Santos</i>	81
Capítulo 4. Discusión y Conclusiones.....	1
1. Las experiencias de la Natación Adaptada: ¿un camino inclusivo?	1
1.1. <i>La excepcionalidad que delimita los bordes</i>	1
1.2. <i>Discapacidad: ¿potencial o limitante?</i>	94
1.3. <i>Enmascarado en la sociedad, los prejuicios hacia las personas con discapacidad</i>	95
1.4. <i>Por una Educación Física inclusiva alejada de esperas en el banquillo</i>	96
1.5. <i>La Natación Adaptada de élite: ¿Vale la pena el esfuerzo?</i>	97
1.6. <i>Pasos a seguir hacia un deporte más inclusivo</i>	98
1.7. <i>Los puentes que cruzan barreras</i>	99
2. Conclusiones: caminando hacia la inclusión de nadadores con discapacidad	101
3. Limitaciones de la investigación	103
4. Líneas de trabajo futuras	104
Referencias bibliográficas	1
Documentos anexos.....	1
Anexo 1. Autorizaciones de acceso de datos	1
Anexo 2. Modelos de entrevistas.....	3
<i>Modelo de entrevista 1</i>	3
<i>Modelo de entrevista 2</i>	9
<i>Modelo de entrevista 3</i>	13
Anexo 3. Gráficas mapas jerárquicos obtenidos del análisis a través de NVIVO	15
Transcripción de las entrevistas	1
Transcripción 1. Luis Huerta.....	1
Transcripción 2. Vídeo 1 de Luis Huerta	1
Transcripción 3. Vídeo 2 de Luis Huerta	1
Transcripción 4. Marta Fernández	1
Transcripción 5. Vídeo 1 de Marta Fernández	1
Transcripción 5. Carla Santos	1

Transcripción 6. Raúl Marcos Carrasco	1
Transcripción 7. Javier Alonso.....	1
Transcripción 8. David Fernández.....	1

Introducción

Las diferentes investigaciones que giran en torno al mundo del deporte y la Actividad Física (AF) tratan de comprender, ya sea desde un punto de vista psicológico, pedagógico, social, etc. las repercusiones que son generadas en la propia persona partícipe, como en los diferentes colectivos sociales que se encuentran asociados a ese entorno. Existen multitud de puntos de vista y modos de comprensión de la AF y el deporte, casi tantos como investigadores y estudiosos del tema hay.

Esta investigación indaga en la influencia inclusiva que ha tenido la práctica de la Natación Adaptada (NA) desde una temprana edad en tres deportistas que han llegado a la élite de esta especialidad. Se busca una valoración de los aspectos positivos y negativos que han podido repercutir en las vidas de los participantes del estudio con el fin poder traspararlo a una retrospectiva que ayude a encontrar unas posibles recomendaciones para la mejora de la inclusión social y deportiva.

En este apartado daremos una explicación de los motivos que justifican la realización de esta investigación, la presentación de la problemática planteada y de los objetivos que hemos pretendido conseguir.

1. Justificación y antecedentes

Este documento tiene la pretensión de mostrar el trabajo de investigación realizado a lo largo del proceso de aprendizaje, formación e indagación sobre la influencia del Deporte Adaptado (DA) en tres deportistas de élite que practican Natación Adaptada (NA) durante la participación activa en el Máster de Investigación Aplicada a la Educación de la Universidad de Valladolid.

Es importante destacar que este estudio es la ampliación del Trabajo de Fin de Grado (TFG) que realizamos en 2020, significando que es un tema del que ya tenemos cierta experiencia. Se pretende valorar los aspectos potenciales o limitantes y que puedan ser trasladados a unas situaciones fijas que, por supuesto, no llegan a poder ser generalizadas.

Mi interés por el tema inició cuando tras terminar mis estudios como Técnico en Actividad Física y Animación Deportiva (TAFAD) pude continuar mis prácticas como

técnico deportivo dentro de los diferentes programas deportivos de la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León (FEDEACYL), de esto hace ya 6 años. Uno de estos programas es el de iniciación en la NA de personas con discapacidad motora, apodado como “motóricos”, en él se acoge a jóvenes desde los 3 años con alguna discapacidad física (pueden tener otras asociadas). Uno de los objetivos del programa (además de enseñar a desplazarse en el agua) es formación de los deportistas para su incorporación en cualquier evento y actividad en el medio acuático con cualquier otro grupo social, en otras palabras: inclusión deportiva. En este programa pude conocer a muchas personas con casos excepcionales de superación, valentía, pero sobre todo de normalidad.

En otro de los programas deportivos de esta Federación, el Centro de Tecnificación Deportiva de NA, que tiene como objetivo mejorar la calidad técnica de los nadadores ya iniciados en esta modalidad deportiva, he tenido la oportunidad de ir de la mano como entrenador con grandes deportistas, pero mejores personas. Este caso, unido al programa “motóricos”, ha ido generando en mí una curiosidad e inquietud por saber más sobre estos casos tan particulares

Las personas que forman parte de este estudio multicaso (EM) han conseguido dejar en mí y en las personas que les rodean una sensación de normalidad de su situación acompañada de unos valores sociales envidiables. De aquí viene mi necesidad de indagar en sus historias de vida para poder dejar un reflejo de sus relatos y escudriñar en posibles conclusiones que nos muestren y ayuden a comprender los caminos paralelos y convergentes llevados por cada uno/a de los/as participantes, de la mano del deporte de la natación y otras experiencias sociales y educativas.

Al ser un EM con unos participantes tan concretos hace que no se pueda generalizar como en otros estudios con muestras más amplias. Igualmente, tengo la esperanza de que el trabajo realizado pueda servir de utilidad a la comunidad científica y más en concreto la destinada a la sociología, pedagogía y a las Ciencias Sociales de la AF y el Deporte.

2. Problemática y objeto de estudio

El concepto de inclusión tiene diferentes acepciones sociales dependiendo, sobre todo, del contexto en el que nos encontremos. La mayor parte de las veces se atribuye a la participación activa en la vida social de las personas con discapacidad (Muntaner, 2010). Según la estimación del Observatorio Estatal de la Discapacidad, en España residen 4,12 millones de personas con discapacidad, siendo este el 9% de la población total del país, de los

cuales tan solo practicaron deporte federado en 2019 en torno a 12000 de ellos (CSD, s.f.). Es un hecho que la participación de esta población en el ámbito deportivo es algo determinante en su desarrollo integral y social (Germán, 2001). Dentro de las diferentes modalidades deportivas que practican las personas con discapacidad física se encuentra la NA que para Muñoz, Garrote y Sánchez (2017, p. 147), “tiene la llave para mejorar el estado emocional de las personas con discapacidad debido a la mejora de la autoestima a la superación del logro”. Atendiendo a esta necesidad de buscar la inclusión social de las personas con discapacidad a través del deporte mediante la Educación Física (EF) o de forma privada, es un suceso a estudiar con la comprensión de las experiencias vitales de personas que lo viven en su día a día. Pensamos que, la investigación biográfica narrativa a través de Estudios de Caso (EC), en el marco de la investigación cualitativa puede darnos las respuestas que buscamos ya que como apuntan Bolívar y Domingo (2018, p. 797) en su trabajo, “la narrativa es clave para explicar, contextualizar, comprender y transformar la realidad”. Un EM apoyado en varios casos de este tipo de personas es un proceso que permitirá acercar al investigador y al lector a aquellos sucesos que marcan el rumbo de los protagonistas y con ello de nuestra propia sociedad.

3. Objetivos

Esta investigación tiene un propósito científico directamente relacionado a la educación inclusiva de la Educación Física y el deporte, por consiguiente, este apartado intentará plasmar esa intencionalidad en forma de objetivos a alcanzar. Según Cardozo, Romano E., Ortunio, Guevara y Romano A. (2016, p. 2) los objetivos de investigación “son elementos fundamentales del estudio, establecen las variables, aspectos o dimensiones, determinan el tratamiento o análisis de los datos y por lo tanto definen el género de la investigación”.

Estos primeros pasos de la investigación son cruciales para marcar un proceso guiado en el buen rumbo, por lo que es fundamental trazar unos objetivos generales del tema de trabajo posterior:

- Comprender la repercusión de la práctica de la actividad física (NA) en personas con discapacidad desde un punto de vista inclusivo.
- Conocer las historias de vida de los casos de estudio interrelacionando posibles conexiones con un valor educativo e inclusivo.

Los objetivos generales no dejan de ser, aunque concretos a la investigación, un planteamiento amplio de las finalidades de la investigación. Para poder ser más selectivos con la información a buscar y los instrumentos de investigación a utilizar es vital desgregar en objetivos más concretos los generales mostrados anteriormente:

- Interrelacionar la práctica deportiva de la NA con la integración de los protagonistas del estudio dentro de la sociedad de forma inclusiva.
- Construir la trayectoria biográfico-narrativa deportiva, educativa y emocional de los tres protagonistas siendo el eje central la inclusión.
- Buscar posibles conexiones personales de los tres deportistas del estudio de sus experiencias de vida y que sirvan como guía para reflexionar sobre posibles sugerencias a seguir en situaciones similares.
- Extraer de las deducciones trianguladas a través de una perspectiva inclusiva las diferentes posibilidades de extrapolación a situaciones parejas.

Capítulo 1. Marco teórico

Este capítulo de la investigación se apoya en tres grandes epígrafes, en primer lugar, tratamos de forma amplia todo lo relacionado con el DA, posteriormente desarrollamos los diferentes entresijos y ámbitos de la inclusión y por último conceptualizamos el método de estudio biográfico-narrativo.

1. Actividad Física Adaptada y Deporte Adaptado

En este primer apartado abordaremos la AFA y el DA, partiendo de su evolución histórica hasta llegar a un acercamiento conceptual, para posteriormente profundizar en las modificaciones y adaptaciones reglamentarias que aseguren una práctica equitativa. Tras una muestra general del DA nos centraremos en explicar secciones más concretas como la NA, antecedentes sobre investigaciones en el DA y por último hablaremos sobre la EF inclusiva.

1.1. Reseña histórica

Según el trabajo realizado por Fichter (2008), el ser humano se diferencia del resto de especies por la capacidad de pensar en términos abstractos, de realizar elecciones, decisiones y reflexiones propias sobre las propias acciones y reacciones, pero además de todo esto consigue adaptarse. Por tanto, estas características tan concretas enmarcan al ser humano como alguien que busca una buena calidad de vida mediante aspiraciones personales y sociales, siendo importante introducir la actividad físico-deportiva en el marco de la inclusión social (Pérez Samaniego, 2012).

Se podría decir que “es innegable la unión que tienen las primigenias manifestaciones deportivas de personas con discapacidad con el contexto médico-rehabilitador” (Moya, 2014, p. 11). Las primeras manifestaciones deportivas de este tipo aparecen después de la Guerra Mundial con aquellos soldados que volvían de la batalla como “veteranos de guerra” y que al recibir la rehabilitación en el hospital encontraban un fuerte y confortable apoyo en el deporte. Aunque en los JJOO de Londres de 1948 hubo cierta aparición de las personas con discapacidad dentro de ellos, no fue hasta 1960 en Roma donde se celebraron los primeros Juegos Paralímpicos (JJPP) del mundo. De este gran acto se generó un germen que se fue expandiendo por todo el mundo, incrementando poco a poco la introducción de la AFA y los DA en todos los países e igualmente permitiendo una evolución de las modalidades deportivas y de los procesos de integración (Pérez-Tejero, Blasco-Yago, González Lázaro, García-Hernández, Soto-Rey, Coterón, 2013).

En España no fue hasta mediados de los años 70 cuándo se creó la Federación Española de Deporte para Minusválidos, siendo disgregada posteriormente en otras federaciones de discapacidades específicas. Del mismo modo, no fue hasta 1992, con el éxito de los JJPP de Barcelona, cuando las personas con discapacidad obtuvieron más relevancia dentro del deporte en el país. Actualmente la mayor manifestación de la AFA y el DA a nivel mundial son los JJPP. Actualmente la mayor manifestación de la AFA y el DA a nivel mundial son los JJPP, donde España es una de las mayores potencias deportivas, participando en un total de 22 ediciones (13 de verano y 9 de invierno). El palmarés abrumador y muy significativo con un total de 651 medallas en los JJPP de verano y 43 en los de invierno, obteniendo 107 de estas medallas en Barcelona 92.

Más allá del ámbito deportivo-competitivo, la AFA se ha convertido en un derecho de acceso a las actividades físico-deportivas, no solo como medio inclusivo sino por todos los beneficios físicos, psicológicos y sociales que conlleva, especialmente entendidos desde una concepción de salud desde un enfoque integral. Este hecho fue defendido desde la Convención de la Organización de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las personas con discapacidad del 13 de diciembre de 2006, recogido en España en 2008, en el Instrumento de la Ratificación de la Convención de los derechos de las personas con discapacidad, presentada en el BOE de 21 de abril del 2008. (Jefatura del Estado, 2008). En el art. 30 de este documento se hace referencia a la participación en la vida cultural, las actividades recreativas y el esparcimiento y el deporte de las personas con discapacidad, siendo un punto clave en la historia de la AFA y del DA en España.

1.2. Aproximación conceptual a la Actividad Física Adaptada y del Deporte Adaptado

Teniendo en cuenta que el tema principal de la investigación es la repercusión inclusiva de la actividad física en los protagonistas, en este apartado abarcaremos de forma general qué es y dónde parece que se encaminan la AFA y el DA.

Coloquialmente hablando no se suele realizar una distinción clara entre los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte, pero desde una perspectiva funcional y biológica la actividad física puede describirse como “el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético de la persona” (Caspersen, Powell y Christenson, 1985, p. 129).

Por otra parte, ocurre algo similar con el término deporte en el que según Hernández (1994, p. 15) se considera toda “situación motriz lúdica de competición reglada e institucionalizada”. Aunque se está acuñando este concepto a todo aquello que va ligado al

ejercicio corporal, desde ir de paseo, salir a correr, actividades en la naturaleza, de riesgo... denominándose como deportes (García Ferrando, 2006).

Llevado a nuestro ámbito de estudio, se realiza una modificación y ampliación del concepto añadiendo la palabra “adaptado”. En estas actividades en las que participan personas con discapacidad se utilizan los términos AFA y DA. Estos conceptos han ido evolucionando a lo largo de los años, apoyándose en los arquetipos médicos y sociales del momento y evitando una agresión verbal hacia el colectivo en concreto.

Como todo, estos amplios conceptos sociales han ido sufriendo cambios en sus descripciones y especificaciones internas, por ejemplo, según DePauw y Doll Tepper (1989, p.96) que definen la AFA como “todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores”. Esta definición que adquiere una línea muy abstracta en la comprensión precisa de la AFA, teniendo también en cuenta su remota redacción la comparamos una más actual de Hutzler y Sherrill (2007, p. 4) en la que lo definen como “un área interdisciplinar de conocimientos que tiene su orientación hacia la identificación y solución de las diferencias individuales en la práctica de actividad física, realizando las adaptaciones que se consideren oportunas para satisfacer las necesidades de cada individuo”. La diferencia principal entre ambas es que la más antigua se enfocaba hacia una descripción puramente técnica con una visión amplia, mientras que la más actual tiene como objetivo igualar las posibles diferencias entre las personas con discapacidad que practican estas actividades mediante un conjunto de adaptaciones. En España, la AFA tiene una importante repercusión formativa puesto que forma parte de una de las áreas de conocimiento del plan de estudios de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte según establece el Comité Internacional de EF y las Ciencias del Deporte de la UNESCO (2015).

El DA se utiliza como un concepto mucho más específico, referido a una modalidad deportiva que tiene la capacidad de adaptarse al colectivo de personas con discapacidad, ya sea porque se realicen modificaciones o adaptaciones, para conseguir facilitar su práctica al colectivo en concreto, o porque la estructura del deporte en sí favorezca su realización (Reina, 2010).

Ambos conceptos han ido acondicionando sus significados y repercusión en la sociedad dependiendo de la época en la que se encontraban. Realizando un análisis de los significados de AFA y de DA vemos que no pueden considerarse lo mismo ya que este último se incluye en el anterior como un subapartado que se centra en el ámbito deportivo con personas con discapacidad.

1.3. Modificaciones de los Deportes Adaptados y sus consecuencias

Una vez realizado a un acercamiento de los conceptos clave, consideramos oportuno exponer en este subapartado el cómo y el por qué se realizan estas modificaciones de los DA y dejar reflejadas el conjunto de consecuencias que esto conlleva.

Con respecto a lo hablado en apartados anteriores, los deportes deben verse modificados para la práctica de las personas con discapacidad consiguiendo así los DA. De esta adaptación deportiva surgen dos tipos de caminos a seguir que explica Moya (2014) en su trabajo:

“Es por ello que algunos deportes convencionales han adaptado alguna de sus características para ajustarse a las necesidades de un determinado colectivo de personas con discapacidad que lo va a practicar, mientras que, en otros casos, se ha creado una modalidad deportiva nueva a partir de las características específicas de un determinado colectivo de personas con discapacidad” (p. 9).

Un ejemplo que permite comprenderlo fácilmente es el caso del baloncesto en silla de ruedas¹, que surge de unas modificaciones del baloncesto para que las personas con discapacidad puedan practicarlo de forma justa y adaptada a sus características, buscando un equilibrio de oportunidades para que los participantes puedan competir entre ellos. En el baloncesto en silla de ruedas la mayor adaptación es que todos los jugadores están obligados a jugar subidos a una silla adaptada, que facilita la práctica deportiva de forma segura y en igualdad de condiciones. En este caso el baloncesto en silla de ruedas es un DA que surge de una serie de modificaciones del deporte convencional, adaptándolo a las personas con discapacidad.

Por otro lado, hay otro conjunto de DA que son específicamente para determinados colectivos, un ejemplo es el goalball², especialmente creado para personas con discapacidad visual. La dinámica del juego se basa en el enfrentamiento de dos equipos de tres jugadores cada uno, todos ellos portando un antifaz para asegurar la ceguera total, defendiendo su propia portería de los lanzamientos que realiza el equipo contrario, con un balón que porta en su interior cascabeles sonoros que permiten conocer su ubicación a través del oído.

Estos DA anteriormente nombrados son algunos de los ejemplos más representativos, pero no debemos olvidar aquellos que están destinados a la participación de personas con discapacidades graves, que realmente ven muy dificultada su participación en actividad física convencional, ya no solo dirigido al deporte. A este colectivo en concreto tiene una especial

¹ <https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/baloncesto-en-silla-de-ruedas>

² <https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/goalball>

focalización hacia la participación no solo en AF sino también en los centros educativos (Mendoza, 2009). Un ejemplo claro es la boccia³ que lo practican personas con discapacidad física o intelectual con grandes necesidades y dependencia. Este deporte tiene una gran cantidad de adaptaciones de campo, normativa y de dinámica de juego como el uso de canaletas⁴.

En cada uno de los casos explicados anteriormente se consolida la idea de Moya (2014), en la que defiende que un DA debe adaptarse a las personas con discapacidad modificando: el reglamento, el material, las adaptaciones técnico-tácticas e incluso de la propia instalación deportiva.

Dentro de estas adaptaciones del reglamento de los DA se encuentra un componente determinante para que estos consigan una competitividad justa y equilibrada entre los participantes consiguiendo agruparlos en capacidades/habilidades similares (Ritcher, Adams-Mushett, Ferrara, y McCann, 1992) e incluso determinar el grado de discapacidad que permite su participación en estos (Pérez, Reina y Sanz, 2012) también determinado como noción de “minimal handicap”, esto es lo que se denomina la clasificación funcional.

Esta categorización de los deportistas que participan en los diferentes DA viene dado desde el Comité Paralímpico Internacional y supone un factor determinante para las personas practican alguno de ellos. “Predispone las exigencias de las pruebas a realizar, afectando o beneficiando su rendimiento deportivo; generando estigmas sociales en función a la eficacia y efectividad del desarrollo de las capacidades físicas del deportista” (Martina y Nury, 2013, p. 818). Como cabe esperar, esta clasificación funcional ha ido evolucionando a lo largo de los años y mejorando para conseguir una génesis de sistemas de clasificación basados en parámetros de funcionalidad aplicada al deporte, y no tanto en una categorización diagnóstica de la discapacidad, de este modo se consigue que el rendimiento de los deportistas vaya más ligado a sus habilidades y no a la discapacidad que sufren (Tweedy & Vanlandewijck, 2010; Arroyo, 2011). Apoyándonos en la normativa específica de la NA damos una pequeña noción de la justificación de la clasificación funcional, según la Normativa y Reglamento de Clasificación de la Discapacidad para el Deporte de World Para Swimming (*FEDDF*, 2018), concretamente la utilizada en los deportistas de nuestro trabajo de investigación, su finalidad es:

³ <https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/boccia>

⁴ Canaleta: “aquellas personas que están gravemente afectadas y no pueden coger la bola con sus manos, utilizan una canaleta (rampa) que va desde su cuello hasta el suelo. Suelen agarrar la bola entre su cabeza y el cuello y deciden soltarla deslizándose por la canaleta hasta rodar por el suelo y acercarse a la bola diana” (Garrido, Castañeda y Campos, 2011, p. 3).

- a) Definir quién es elegible para competir en cada deporte y por tanto quien tiene la oportunidad de conseguir el objetivo de llegar a ser un Deportista Paralímpico.
- b) Agrupar a los deportistas en clases deportivas con el objetivo de asegurar que el impacto de la deficiencia quede minimizado y que sea la excelencia deportiva la que determine qué deportista o equipo es en definitiva el ganador.

En definitiva, un DA tiene que tener un conjunto de adaptaciones reguladas por las organizaciones responsables correspondientes que aseguren que las personas que participen lo hagan de la mejor manera posible. En los apartados que aparecen a posteriori se podrán ver reflejadas algunas de estas adaptaciones y las repercusiones que generan no solo en el ámbito deportivo.

1.4. Natación adaptada: el Deporte Adaptado que más discapacidades acoge

Puesto que los protagonistas de esta investigación son deportistas de alto rendimiento de NA es conveniente que facilitemos unas nociones básicas de qué es y cómo se desarrolla para una mayor comprensión empática cuando reflejen los datos de las vivencias y resultados obtenidos.

La NA, además de ser unos de los DA más reconocidos y practicados en el mundo, es una de las modalidades deportivas que generan gran expectación en los JJPP. Dentro de esta modalidad deportiva se nadan cuatro estilos: libre, braza, crol y mariposa, siendo además combinados en la prueba individual de estilos o en la de relevos. La reglamentación olímpica exige que el nado se realice en piscinas de 50 metros de largo, aunque en competiciones nacionales se permite nadar en piscinas de 25 metros.

Es uno de los DA que sufre menos adaptaciones con respecto a la dinámica de la natación convencional, aun así, aquí indicamos algunas adaptaciones significativas, tales como que los lanzamientos a la piscina al inicio de cada carrera pueden verse modificados dependiendo de la discapacidad del deportista, pueden saltar de pie desde el poyete, sentados, ya introducidos en el agua... (FEDDF, s. f.). Teniendo en cuenta otras adaptaciones específicas dentro de la NA, con respecto a la clasificación funcional hay que saber que se utiliza la letra “S” para los estilos de nado libre, espalda y mariposa y las letras “SB” para el estilo de braza. Esta separación del estilo de braza de los demás se debe a su complejidad técnica y a la dependencia de la propulsión con el tren inferior que algunas discapacidades físicas no poseen o ven limitado su movimiento. Por último. Las letras “SM” se utilizan para la prueba individual de estilos. Sintetizando la información, a estas siglas anteriormente nombradas se les añade posteriormente un número que corresponde a la clase

en concreto a la que pertenecería cada deportista teniendo en cuenta su discapacidad y habilidad de nado, estos números van del 1 al 14:

- a) Del 1 al 10 corresponde a las personas con discapacidad física o con parálisis cerebral (cuanto más bajo el número mayor es la afectación que sufren).
- b) Del 11 al 13 se reserva para personas con discapacidad visual, siendo el 11, ciegos totales.
- c) El número 14 va destinado a todas aquellas personas con una discapacidad intelectual como por ejemplo las personas con Síndrome de Down.

A nivel estatal se pueden llegar a diferenciar tres niveles:

- Regional: habitualmente son competiciones abiertas a inscripción para conseguir mejorar marcas personales. Los principales organizadores son las federaciones de DA correspondiente a la Comunidad en concreto. En este caso en concreto, FEDEACYL.
- Nacional: reúnen a los mejores deportistas por marca de toda la nación y están dirigidas por la Federación Española de DA. Este tipo de competiciones son clave para la progresión deportiva de deportistas de élite.
- Internacional: se consideran el máximo exponente para cualquier deportista. Se dividen en la siguiente distribución (Pérez, Reina y Sanz, 2012):
 - a) Los JJPP. En ellos participan deportistas de todo el mundo con discapacidades físicas (lesión medular, amputaciones, parálisis cerebral, etc.), discapacidad visual y discapacidad intelectual (con su reincorporación al movimiento paralímpico en los Juegos de Londres 2012).
 - b) Los Juegos Mundiales de Special Olympics, centrado en deportistas con discapacidad intelectual centrado en un enfoque participativo.
 - c) Las olimpiadas para sordos o “Deaflympics”, siendo el máximo nivel de competición deportiva a nivel mundial para personas con sordera (p. 215).

Este deporte específico es uno más dentro del amplio repertorio del DA, teniendo en cuenta que es uno de los más conocidos a nivel mundial y que su fácil adaptación para las personas con discapacidad posibilita su práctica de una forma mucho más abierta y con grandes posibilidades a nivel deportivo. Esto es lo que defendieron Gallego et. al. (2012) en su estudio donde comprobaron cómo personas mayores con un nivel de dependencia tuvieron una accesibilidad muy óptima en la NA y con una mejora de sus niveles de autoestima, de una reducción de peso, de equilibrio y de la movilidad articular.

1.5. Antecedentes sobre investigación de Deporte Adaptado

A lo largo de toda esta investigación se toman ejemplos necesarios de diferentes investigaciones, siendo referentes para contrastar y fundamentar el trabajo realizado. En este caso abordaremos unas investigaciones sobre el DA que han sido reveladoras y han servido como guía en el camino.

Almena (2017) realizó su tesis doctoral sobre la influencia de las pruebas de velocidad individuales en deportistas paralímpicos que participaron en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012. Este estudio tiene una fundamentación científica que ha servido como principal apoyo a los entrenadores para establecer unas pautas de conocimiento en las distancias a plantear a sus deportistas. En el estudio se verificó que había diferencias con respecto al género y en algunas variables de las distancias de nado con respecto a la calidad del entrenamiento, la importancia que tenían en estos deportistas los movimientos acíclicos del volumen con vistas a la preparación de la prueba o que las mayores distancias nadadas correspondían al estilo de braza, siendo las de menor con el estilo crol y con respecto a la velocidad se encontraban alternadas, el crol era el más veloz y la braza el más lento. Este estudio se caracteriza por ser muy técnico y abordar temas importantes dentro de la NA como la influencia que tiene la clasificación funcional dentro de las competiciones, siendo un factor determinante para los deportistas con discapacidad.

Otro ejemplo clarificador es el estudio con atletas con discapacidad de Brasil realizado por Vicente, Colere y Lange de Souza (2021) en el que trabajaron con nueve atletas (tres mujeres y seis hombres). En las entrevistas realizadas a estos deportistas con discapacidad se interpretaron sus experiencias de vida para determinar la calidad del DA de su país con lo que respecta a las barreras y facilitadores que se hayan encontrado en su carrera deportiva. Determinaron que los factores del apoyo para la práctica deportiva eran los ámbitos:

- Motivacional y financiero de la familia
- Inspiraciones generadas por el ejemplo de otros deportistas de élite con discapacidad a través de los medios de comunicación
- La socialización proporcionada a través del contacto con nuevas personas
- Las ganancias económicas del deporte
- Los incentivos por parte de los centros de rehabilitación y/o profesionales de la salud sobre los posibles beneficios de la práctica deportiva
- La ampliación de horizontes a través de los viajes a competiciones
- La mejora de la autopercepción y de la percepción de los demás sobre sus capacidades

- El aumento de la autonomía
- El gusto por el deporte y/o la competición
- El acceso a lugares que ofrecen educación física gratuita (Vicente, Colere y Lange de Souza, 2021, p. 818).

Por otro lado, las barreras que determinaron que impedían su permanencia en el DA eran:

- El desgaste físico generado por la práctica del deporte de alto rendimiento
- La poca visibilidad de la educación física;
- La falta de aprecio y reconocimiento como deportistas
- La falta de patrocinio
- La falta de accesibilidad (Vicente, Colere y Lange de Souza, 2021, p. 818).

Estos son unos de los muchos ejemplos de investigaciones que se sumergen en las experiencias de los deportistas que practican DA con la finalidad de encontrar esos factores que pueden ser determinantes para su mejora progresiva.

1.6. Educación Física Inclusiva: un espacio para todas las personas

Teniendo en cuenta la importancia que tiene hoy en día la actividad física en diferentes ámbitos de la vida cotidiana de todas las personas desde un enfoque de salud integral, como referente cultural y elemento de cohesión social, nos ayudamos de la descripción que utilizó Bokova I. (2014) en relación al deporte como: “un vector de inclusión social y una plataforma para enseñar las competencias y los valores que todas las sociedades necesitan hoy en día para superar las desigualdades y hacer frente a todas las formas de discriminación partiendo de la igualdad de oportunidades y el juego limpio”. Aunque se refiera al concepto de deporte, tiene una clara extrapolación a la educación de ese conjunto de enseñanzas asociadas que añade en su exposición, siendo un gran condicionante para comprender su importancia dentro de las aulas de los centros educativos. En este apartado hablamos sobre la Educación Física Inclusiva y su importancia en el ámbito de la discapacidad.

La Educación física es una de las ramas de la educación que parte desde nuestras etapas más jóvenes y que se describe como “un área curricular que favorece el desarrollo integral de los alumnos, ya sea a nivel físico, psíquico o sociológico. Se aprecia la actividad física como una excelente vía de comunicación social, la cual permite la relación con los demás” (Carbonell, Antoñanzas y Lope Álvarez, 2018, p. 270).

Este concepto y metodología ha ido evolucionando hasta llegar a la búsqueda de la mejor calidad de esta con una Educación Física basada en ser la experiencia de

aprendizaje planificada, progresiva e inclusiva que forma parte del currículo en educación infantil, primaria y secundaria, actuando como punto de partida de un compromiso con la actividad física y deporte a lo largo de la vida de los educandos. La calidad de las clases que se busca a través de la experiencia de aprendizaje del alumnado va enfocada a la adquisición de habilidades psicomotrices, la comprensión cognitiva y las aptitudes sociales y emocionales que necesitan para llevar una vida físicamente activa (Association for Physical Education, 2015). Esta reseña que define la asignatura de EF hace constancia a todo aquel alumnado perteneciente a las clases en concreto y, por lo tanto, tratando a todos por igual y buscando cumplir los objetivos establecidos con cada uno de los educandos de una forma inclusiva.

Como se expresaba en la descripción anterior, la Educación Física debe buscar la inclusión de todo aquel alumnado que participe en las sesiones programadas, en este caso nos centramos en la participación del colectivo con discapacidad. En el trabajo reciente de Martos-García y Monforte (2019, p. 55) expresan la falta de participación (activa y efectiva) de este colectivo en las clases de EF, "con frecuencia, el alumnado con diversidad funcional no participa en las sesiones prácticas de EF, debido en gran parte a la incapacidad del sistema de propiciar su inclusión", llegando a conclusiones similares en el trabajo de Sparkes, Martos-García y Maher (2017), los cuales concluyeron que favoreciendo un entorno de empatía en el aula se podría contrarrestar la falta de inclusión. La literatura del ámbito de la EF inclusiva pone en manifiesto que las vivencias de los estudiantes con alguna discapacidad no responden a las demandas del paradigma de inclusión ni a las expectativas de una EF para todos (Fitzgerald, Jobling, & Kirk, 2003; Smith, 2009; Coates, 2011; Bredahl, 2013; Svendby & Dowling, 2013).

Se puede concluir con un apoyo de evidencias científicas consistente que esa visión de la EF inclusiva, que se tiene como objetivo principal en las diferentes etapas educativas de los centros, es menos frecuente y diverso en el colectivo con alguna discapacidad con respecto al resto de los educandos, pudiendo deberse a diferentes barreras que limitan sus capacidades. La EF inclusiva debe buscar la creación de una igualdad de oportunidades para todos los estudiantes aplicando en ellos la adquisición de valores inclusivos mediante la cultura física.

2. Inclusión social, educativa y deportiva: conceptualización e interconexiones

Debido al ritmo de vida de la sociedad actual, la mayor posibilidad de contacto entre las diferentes culturas, las influencias entre formas de vida distintas y que las posibilidades de intercambio cultural son cada vez mayores (Flecha y Puigvert, 2002). Esto genera que en los

diferentes países a escala mundial se dé un incremento de flujos mediáticos, llevando a unos contactos entre estos factores sociales que ocasionan comportamientos de etnocentrismo, xenofobia y racismo (Lleixá y Soler, 2004). Otro de los factores internos a esta sociedad heterogénea, estando muy presente en el ámbito de la discapacidad, es el de los prejuicios. Estos son unos de los principales responsables de obstaculizar la inclusión de este colectivo.

En esta sección del trabajo abordaremos la importancia que tiene la inclusión social, hablaremos sobre la inclusión educativa y la repercusión del deporte como medio inclusivo, para cerrar con una interconexión entre los factores inclusivos como vía hacia una comunidad más equitativa.

2.1. Introducción: la inclusión social

Como apunta Castells (2005) el contacto creciente entre personas de diferentes culturas es debido a los procesos de globalización de la sociedad actual, no siendo siempre transformados en conductas de convivencia que enriquezcan las relaciones entre personas y sobre todo las que pertenecen a grupos sociales distintos. Así en el caso de la discapacidad, la necesidad y oportunidad de convivir en el ámbito social personas con características diferentes, hace necesario activar procesos inclusivos de cara a fomentar una adecuada política de equidad, igualdad de oportunidades y convivencia ciudadana, tratando así de valorar la inclusión como forma de entender las relaciones humanas, una filosofía y un valor que se centra especialmente en la interacción social y el sentido de comunidad (Arribas, 2012).

Dentro de este pensamiento de una sociedad dispar, Fichter (2008) concluyó que las pautas externas de comportamiento humano son modos de obrar observables, computables y que manifiestan a su vez la necesidad humana de ser personas sociales. Apoyándonos en esto último, para conseguir una funcionalidad social es necesario que la convivencia entre los grupos sociales que coexisten, debe llevar a cabo una inclusión social que les permita desarrollarse sin generar conflictos entre iguales.

La inclusión es considerada como la sensación de pertenencia que abarca sentirse respetado y valorado por ser quién eres percibiendo, a su vez, apoyo externo, energía y lealtad de los demás. Para que la inclusión exista debe haber un compromiso de aceptación social hacia la diferencia y valoración de las aportaciones del resto de integrantes, sean cuales sean sus características o su extracción (Miller y Katz, 2002). Para comprender esa aceptación social debe existir el derecho a la diferencia, no colisionando con el derecho de

igualdad, por lo que diferencia no implica desigualdad, así como que igualdad no es uniformidad, ni unanimidad (Hernández, 2012).

Por lo tanto, se entiende que el concepto de inclusión va totalmente de la mano a la sociedad en su conjunto y el compromiso personal de quienes la componemos. Según Cansino (2016) la inclusión social se considera como:

“Un proceso que asegura que aquellos en riesgo de pobreza y exclusión, tengan las oportunidades y recursos necesarios para participar completamente en la vida económica, social y cultural, disfrutando un nivel de vida y bienestar que se considere sin diferencia en la sociedad en la que se vive” (p. 73).

Algo que se enfrenta de forma directa a esta idea de inclusión social es la discriminación social, considerándose el polo opuesto. La discriminación se produce cuando un grupo de personas es sometido a ciertos ámbitos sociales que toleran la participación de éstas, pero en condiciones de menos posibilidades (Hernández, 2000).

Una de las formas de discriminación muy arraigada hacia las personas con discapacidad es la de los prejuicios existentes en la sociedad correspondiente hacia este grupo en específico. El análisis del prejuicio ha llevado a una comprensión hacia este (Navas y Cuadrado, 2020):

“como una actitud negativa y como un fenómeno originado en las relaciones entre los grupos que subyace al conflicto intergrupacional. (...) tradicionalmente se ha referido a los juicios previos negativos y desfavorables, es decir, a los juicios que implican una evaluación cargada afectiva y negativamente” (p. 3).

Los prejuicios son llevados a cualquier concepto social, pero nosotros en este caso focalizamos la atención en los recibidos por parte de las personas con discapacidad. Las actitudes mostradas hacia las personas con discapacidad son un tema ampliamente abordado científicamente, llegando a conclusiones en las que se afirma que las actitudes, ya sean en forma de prejuicios o no, hacia este colectivo son difíciles de cambiar (Hanafin, Shevlin, Kenny y Mc Neela, 2006; Lissi, Zuzulich, Salinas, Achiardi, Hojas y Pedrals, 2009). Estos posibles prejuicios son estudiados por varios autores como Castán (2020), que encontró una serie de conductas que habitualmente se repiten contra las personas con discapacidad en forma de prejuicios: burlas, rechazo, horror, vergüenza e incluso repugnancia. Determinó que una de las formas de mostrar estos prejuicios no es mediante un contacto directo como puede ser en una conversación, sino simplemente a través de la mirada.

De este modo se puede comprender la antítesis generada entre la búsqueda de la inclusión social como máximo exponente de una equidad en la población, habiendo unos

prejuicios latentes en esta que dificultan su progresión. En los siguientes apartados se tratará de otros ámbitos de la inclusión que pueden permitir afrontar esos prejuicios sociales.

2.2. Inclusión educativa: la solución ante los prejuicios

Habiendo explicado el concepto general de inclusión social y su situación confrontada con los prejuicios hacia las personas con discapacidad, consideramos importante que se plantee en este apartado una de las posibles soluciones ante esta problemática.

Como apoyan Susinos y Parrilla (2008), para lograr una sociedad igual y plural, siendo de calidad para todos, la colaboración debe de ser uno de los puntos fuertes de convergencia para afrontar este hecho. Tras la revisión científica del tema hemos considerado la educación inclusiva como uno de los principales medios para luchar contra los prejuicios sociales hacia las personas con discapacidad y un tema bastante referente en el ámbito educativo actual en el que colaboran investigadores y docentes.

En los trabajos de Díaz, 2006; Pujolás, 2004 y López, 2004, se analizaron cuáles podrían ser los métodos más apropiados para trabajar en aulas con un alumnado heterogéneo con lo que respecta a cultura y grupos sociales, observando que la corriente de inclusión educativa ha sido sondada desde diferentes puntos de vista, siendo una preocupación tangible de la sociedad actual. Por este motivo y entendiendo la heterogeneidad de la escuela y de la sociedad como algo normal, se interpreta que todos los miembros están capacitados habiendo un sistema único para todos (Hernández, 2012). Por lo cual nos hace reflexionar sobre si el sistema educativo que se imparte, considera que todos los miembros pertenecientes a este reciben una formación equitativa atendiendo a las diferencias de cada uno.

Conforme a la descripción dada por la UNESCO (2015), una educación equitativa y de calidad debe ser el elemento central de la agenda educativa 2015-2030 pudiendo definirse en términos generales como: “garantizar que todos los niños, especialmente los de grupos marginados y vulnerables, estén preparados para acceder a la escuela y que la terminen con un aprendizaje mensurable y las aptitudes y los conocimientos y valores necesarios para convertirse en miembros responsables, activos y productivos de la sociedad y del mundo”. Atendiendo a esto, la educación impartida en las aulas de España debe ir ligada a la educación de todo el alumnado, prestando atención en este caso al alumnado con discapacidad, para que al finalizar esta etapa educativa consigan los mismos objetivos que el resto de los compañeros.

Ante la posición de una educación inclusiva nos podemos encontrar con la aparición de una vertiente conocida como la escuela integradora o educación integradora. La distinción de ambas terminologías es algo importante como elemento de reflexión compartida, puesto que para nada se pueden considerar lo mismo. Para diferenciarlas claramente nos ayudamos del trabajo de Cansino (2016) quien dice que la escuela integradora tiene como objeto la educación especial y su alcance son el alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE) mientras que la perspectiva inclusiva abre su objeto a toda la educación general teniendo como alcance todos los estudiantes.

Para reafirmar estas diferencias entre la escuela integradora y la inclusiva utilizamos la siguiente referencia en forma de tabla:

Tabla 1:

Diferencias entre la escuela integradora y la escuela inclusiva (Arnaiz, 2003 y Moraña, 2002).

Escuela Integradora	Escuela Inclusiva
Centrada en el diagnóstico	Centrada en la resolución de problemas de colaboración
Dirigida a la Educación especial	Dirigida a la Educación en general (todos los alumnos)
Basada en principios de igualdad y comprensión	Basada en principios de equidad, cooperación y solidaridad
La inserción es parcial y condicionada	La inserción es total e incondicional
Se centra en el alumno (se ubica al alumno en programas específicos)	Se centra en el aula (apoyo en el aula ordinaria)
Tiende a disfrazar las limitaciones para aumentar la posibilidad de inserción	No disfraza las limitaciones, porque ellas son reales

Por lo tanto, la escuela integradora se basa en un sistema de igualdad y comprensión, mientras que la inclusión educativa en la equidad, cooperación y solidaridad. La educación inclusiva entiende la diferencia como una oportunidad de enriquecimiento recíproco para todos los componentes internos a la educación y en la sociedad en general, siendo responsable principal de todo ello los docentes. Como afirmó Amaro Arista (2014):

“la realidad es que ahora el docente debe atender a la diversidad tanto en la cultura, costumbres e ideas, así como también en los aspectos internos como los estilos de

aprendizaje, desarrollo físico, social, psicológico, emocional y también las distintas discapacidades que presentan algunos dentro del aula” (p. 73).

Ahora bien, aunque la educación inclusiva dentro de los centros educativos es algo que se quiera y/o se esté llevando a cabo, existen otras posibles problemáticas internas que pueden dificultarlo estando muy vinculadas a los docentes. Ya que la educación inclusiva es un medio ante los prejuicios con personas con discapacidad, se puede dar el caso de que algunos docentes también se encuentren afectados por ello antes de intentar paliarlo. El ejemplo que utilizó Fontana, Quirós y Vargas (2015) es que en algunas ocasiones cuando el personal académico se percató que uno de sus estudiantes tiene algún tipo de discapacidad, sienten temor, preocupación e inseguridad sobre cómo enseñar y tratar a esa persona por desconocimiento, falta de preparación en este sentido o por actitudes y prejuicios que no se reconocen. En estos casos en los que los docentes se pueden ver influenciados por prejuicios hacia su alumnado con discapacidad, Vargas (2013) en su investigación con alumnos con discapacidad universitarios estableció que estos "permean la disposición de la población docente hacia los estudiantes con discapacidad" (p. 257).

De este modo se sostiene que la educación inclusiva es una de las principales herramientas que puede permitir enfrentarse a los prejuicios sociales existentes hacia las personas con discapacidad, pero del mismo modo puede ser un arma de doble filo si los docentes responsables sostienen alguno de estos a la hora de impartir sus clases.

2.3. El deporte como medio inclusivo

Una vez habiendo tratado la influencia de la EF en el apartado “1.5. Educación Física Inclusiva: la herramienta del docente que busca la integración de todo su alumnado” y en el apartado anterior la relevancia de la educación inclusiva como principal medio de inclusión social, planteamos de una forma más específica los diferentes beneficios que aporta el deporte como medio inclusivo en la problemática que nos aborda en esta investigación.

“El deporte aparece como lugar de encuentro de los polos divergentes, pues la ideología deportiva estructura un universo de referencias comunes para los jóvenes” (Contreras, 2002, p. 133). Este autor, considera que el deporte es un medio social por el que las personas de grupos diferenciados se relacionan practicando deporte y de este modo adquiriendo unos conocimientos recíprocos que les enriquezcan.

De este modo se puede considerar que el deporte (Bokova, 2014):

“es un vector de inclusión social y una plataforma para enseñar las competencias y los valores que todas las sociedades necesitan hoy en día para superar las desigualdades y hacer frente a todas las formas de discriminación partiendo de la igualdad de oportunidades y el juego limpio”.

Dentro de los mensajes de la quinta Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios encargados de la Educación Física y el Deporte (MINEPS V) de la UNESCO dados por Bokova (2014), estableció que las pautas para conseguir esta inclusión social a través del deporte habría que elaborar planteamientos innovadores de materia en educación, el fomento del diálogo internacional, promover la igualdad de género y del acceso de grupos marginados como el de las personas con discapacidad.

Se entiende que el deporte, ya sea transmitido de forma educativa a través de la EF o en el ámbito puramente deportivo-competitivo de forma extraescolar como “una herramienta fundamental para erradicar toda forma de exclusión social” (Cansino, 2016). El anterior autor focalizó su interés por la práctica deportiva de personas con discapacidad hacia las claves de fomentar la EF inclusiva como medio de formación y la práctica de deporte inclusivo en el tiempo de ocio, consiguiendo de este modo trascender a una sociedad más diversa y humanista.

Atendiendo a los diferentes beneficios que ofrece el deporte, García Ferrando (2006) publicó datos en su investigación donde mostró cómo las personas con bajos niveles educativos y estatus social coincidían con los grupos con una menor práctica deportiva, comprendiendo de este modo que aquel alumnado con menos práctica deportiva se encontraba en un estado de desigualdad social. En este mismo estudio se concluyó que el DA con respecto al deporte sin discapacidad seguía sufriendo una gran brecha de práctica, pero sobre todo de recursos. Una solución propuesta era su aumento para incentivar la práctica deportiva de personas con discapacidad tanto en deporte de élite como el realizado por ocio.

Al aprender una modalidad deportiva se interiorizan una serie de normas y valores sociales que llevan a saber reconocerse a uno mismo con respecto a los demás, afirmándose en situaciones adversas y generando un compromiso con el colectivo al que perteneces a través del habla y del propio cuerpo de manera afectiva y de todas las realidades sociales como personas (García Ferrando, Puig, y Lagardera, 2002). Numerosos estudios demuestran los diferentes beneficios que aporta el deporte tanto a nivel psicológico como también mejorando el control de emociones y sentimientos como la afectividad, emotividad... (Zucchi, 2001).

Introduciéndonos de forma directa al ámbito deportivo que afecta a esta investigación, que son los DA, Zuchi (2001) expuso que no solo hay unos beneficios psicológicos en las personas con discapacidad que lo practican, sino también otro conjunto de factores sociales en los que interviene positivamente:

- Promover la autosuperación.
 - Mejorar la autoconfianza.
 - Disponer sanamente del tiempo libre y el ocio.
 - Promover el deporte como estilo de vida.
 - Establecer el deporte como medio de integración.
 - Mejorar las cualidades perceptivo-motoras.
 - Adquirir y mejorar las funciones motoras, sensoriales y mentales.
 - Estimular el crecimiento armónico, previniendo deformidades y vicios posturales.
 - Desarrollar las técnicas específicas de la disciplina deportiva que corresponda”
- (Zuchi, 2001, p. 10).

Asimilando este conjunto de beneficios que aporta la práctica deportiva en personas con discapacidad, se afianza el cumplimiento de adquisición de conocimientos y valores para una mayor integración en la sociedad.

Se puede considerar que la inclusión en ambientes heterogéneos de aprendizaje deportivo es aquel proceso en el que personas con discapacidad comparten un mismo espacio, materiales y actividades que sus compañeros (Rouse, 2009). Suponiendo los casos en los que deportistas o estudiantes con discapacidad pueden entrenar o compartir aula con otros, con y sin discapacidad, además de poder enfrentarse en competiciones inclusivas.

En el ámbito del deporte en general es muy importante el respeto, no solo entre los que lo practican sino entre toda persona adherida a este. Uno de los factores que cada vez se tiene más en cuenta es el de la estigmatización a través de la comunicación, ya sea por retransmisión o entre las personas. Con respecto a esto, los expertos de la Cátedra de la Fundación Sanitas de Estudios sobre el Deporte Inclusivo han realizado un decálogo para comunicar la inclusión en el deporte de forma correcta (EuropaPress, 25 de junio de 2021):

1. Es preciso usar el principio de persona: "persona con discapacidad" o "atleta con discapacidad". No se debe usar la palabra "discapacitado" ni "minusválido".
2. Nadie es normal y no debe aplicarse a personas. Es necesario omitir frases como "los atletas paralímpicos y los normales".

3. Evitar la sustantivación de situaciones adjetivas como, por ejemplo, "atleta amputado".
4. No usar términos en negativo como "este atleta sufre/padece una amputación". Es mejor hacerlo de forma neutra: "este atleta presenta una amputación".
5. Cuando nos referimos a personas con discapacidad visual, es necesario utilizar normalmente las palabras "ver" o "mirar", sin considerarlas términos tabúes. De igual manera, también se "anda" o "corre" en silla de ruedas.
6. Hablar en tono normal, despacio y claro evitando gritar o elevar la voz, especialmente en personas con discapacidad intelectual.
7. Tratar a la persona con discapacidad como a un adulto de su edad, si así lo es. No infantilizar la situación, por ejemplo, utilizando un vocabulario no adecuado o dirigiendo la conversación al acompañante, en vez de a la propia persona.
8. Ser expresivos y claros en las explicaciones y en las correcciones, ayudando a la comunicación con gestos naturales que sirvan de apoyo al propio mensaje, sin sobreactuar.
9. Facilitar que la persona con discapacidad auditiva pueda ver los labios mientras se habla con él.
10. No transmitir mensajes con condescendencia, tratando con igualdad en todos los sentidos a personas con y sin discapacidad (EuropaPress, 25 de junio de 2021).

Saliendo de la línea del deporte inclusivo, como ocurre en los casos de estudio de esta investigación, la práctica del DA suele focalizarse en grupos específicos de una totalidad de personas con discapacidad en su práctica. Puede surgir la incertidumbre de si esa desvinculación a grupos inclusivos genere un entorno negativo hacia el colectivo, pero “la tendencia es que de los DAs de máximo nivel se empiezan a integrar en su respectiva federación deportiva, y ya no dependen orgánicamente de una federación multideportiva que aglutine un determinado grupo de discapacidades” (Pérez, Reina y Sanz, 2012, p.215). Por lo que entiende es que un deportista perteneciente a un programa de DA llega a formar parte de una federación de un deporte específico para personas con y sin discapacidad (inclusión deportiva) pudiendo estar en contacto frecuente, o no con grupos de trabajo inclusivos.

Tal y como explica Balibrea (2009), el deporte no puede devolver la igualdad, pero su práctica puede producir cambios en contextos de exclusión y de mejora de las condiciones de vida de quienes lo practican. Siendo, el deporte, por lo tanto, un instrumento de integración y elemento de interculturalidad (Medina, 2002).

3. El enfoque biográfico-narrativo: conceptualización y trabajos en el campo

Esta investigación basada en recopilación y análisis de datos cualitativos de las vidas de tres casos de estudio se conoce como un enfoque biográfico-narrativo, aunque sigue considerándose un enfoque alternativo, cada vez más tiene más importancia en nuestro ámbito de estudio (Dowling y Garrett, 2017; Dowling, Garrett, Lisahunter, & Wrench, 2015; Pérez-Samaniego, Devís-Devís, Smith, & Sparkes, 2011; Smith & Sparkes, 2008). En este último capítulo del marco teórico desarrollaremos una explicación de lo que es a través de antecedentes y daremos unos ejemplos de este tipo de investigaciones en el ámbito educativo y deportivo.

3.1. La proyección de la investigación biográfico-narrativa

Toda investigación tiene por su mero desarrollo unos fines puramente científicos que buscan la comprensión y mejora del mundo en el que vivimos. En el caso de las investigaciones sobre personas con discapacidad se recurre frecuentemente a la interpretación de sus vivencias y la mejor manera de comprenderlas es mediante el análisis narrativo de sus experiencias.

Puesto que la intencionalidad de esta investigación es el conocimiento de la influencia inclusiva del deporte en la vida de los protagonistas, el método de estudio que hemos considerado más acertado es la investigación cualitativa. Esta “supone un acercamiento naturalista e interpretativo al mundo. Esto quiere decir que el investigador cualitativo estudia cuestiones en su ambiente natural, tratando de buscar significados, interpretando los fenómenos en términos de los significados que las personas les dan” (Denzin y Lincoln, 2005, p. 8). Este tipo de estudio nos permite entender un punto de vista muy distinto al que se podría mostrar a través de una investigación puramente cuantitativa. Desde la perspectiva de Serrano (1995) se exponen 3 cuestiones fundamentales en este tipo de método:

“...la primera de ellas atañe al sujeto: narrar viviendo o vivir narrando significa primar en el ser humano su capacidad de simbolizar, designar al ser humano como ser simbólico. La segunda atañe al conocimiento: ¿qué saber estamos obligados a proponer que respete esa capacidad simbólica? La tercera hace aflorar un aspecto metodológico: ¿qué estrategias de análisis se adecuan con mayor precisión a este particular objeto de estudio, el ser simbólico?” (p. 44).

De forma más concreta a nuestro trabajo, el estudio biográfico-narrativo se centra en la recopilación de datos narrados por parte de los sujetos/casos de estudio para después de

transcribirlos se puedan analizar de forma exhaustiva. Volviendo a un apoyo de los antecedentes de este método, según Hernández y Aberasturi (2014):

“La investigación narrativa comenzó a considerarse como aquella modalidad de investigación cualitativa que, en un sentido amplio, tomaba como evidencias los relatos de experiencia que daban cuenta de la acción humana (...). En este marco la experiencia singular de las personas en su dimensión temporal constituirá el núcleo de la tematización y análisis de sus narraciones” (p. 137).

Por tanto, la narrativa es el principal medio de apoyo para poder comprender las historias de vida de los casos de estudio. Conforme a Pérez-Samaniego, Fuentes-Miguel y Devís-Devís (2011), la narrativa es un enfoque especialmente adecuado a la hora de abordar diferentes etapas en la vida de una persona, puesto que se centra en la naturaleza temporal de la experiencia. En este sentido, Carless y Douglas (2017) sostienen una perspectiva a modo de paralelismo entre la narrativa como algo parecido a una ‘película’, permitiendo considerar el desarrollo de la vida de las personas a través del tiempo, revelando las consecuencias de acontecimientos específicos que, sin una visión analítica, podrían pasar desapercibidas.

La capacidad de empatía en la investigación es un proceso complejo, pero que como apoyan Ciénaga, Patiño y Alcántara (2014) método biográfico-narrativo “se desliza hacia el ámbito de la palabra, del testimonio como lectura de realidad en una dimensión narrativa de la ciencia social, como interpretación del acontecer de la experiencia y la vivencia humana” (p. 106). Trata, por lo tanto, de dar importancia a los hechos, significados, vivencias, etc. de una experiencia humana en la que se centra el investigador, dando importancia a las emociones, a la cultura, religión... en nuestro caso a la discapacidad. Como dicen Bolívar y Domingo (2018, p. 797) “la narrativa es clave para explicar, contextualizar, comprender y transformar la realidad”, en este sentido es nuestra mejor aliada para trasladar las vidas y pensamientos de los protagonistas y acercarse a una mayor comprensión de sus experiencias vitales.

Para la obtención de la información a analizar pueden utilizarse diferentes medios, instrumentos y métodos de recogida de datos. Apoyándonos en lo que menciona Tapia (2016, p.77) sobre sobre la investigación biográfico-narrativa, “permite ampliar el conocimiento sobre lo que realmente sucede (...), a través del punto de vista de los implicados, personas anónimas que aportan, por medio de testimonios escritos, una mirada personal e íntima”. Por lo que, para buscar una perspectiva interpretativa de los casos de estudio, siendo el foco de atención, nos

decantamos por la entrevista semiestructurada como principal medio de recogida de datos. Tomando de referencia el aporte de la investigación llevada a cabo por Del Río (2009):

“La reconstrucción histórica de algunos sucesos mediante la narrativa suscitada por preguntas (entrevista semidirigida) es fundamental para contrastar y obtener distintas miradas (la del padre y del joven) sobre los motivos que guiaron a la toma de decisiones y la participación de diversos actores para facilitar u obstaculizar el avance del/la joven hasta el momento actual” (p. 41).

A través de este instrumento retrospectivo, las entrevistas semiestructuradas, pretendemos conseguir llegar a esas reflexiones de vida de los deportistas.

Este método permite que el público, sea diferente o no al o los protagonistas, se acerque y conozca cómo las otras personas viven en un mismo entorno en el que superan obstáculos y dificultades que puede que uno mismo no sea consciente (Celada, 2009). En este sentido, personas con o sin discapacidad pueden nutrirse de las experiencias que el entorno deportivo de los casos de estudio de esta investigación puede aportarles.

3.2. Experiencias de vida de deportistas y estudiantes con discapacidad: proyección de la realidad en la inclusión social

La investigación biográfico-narrativa, como hemos hablado en el apartado anterior, ha ido teniendo más importancia poco a poco en el ámbito científico. Uno de los temas de investigación que llega a suscitar atención en la actualidad es el acercamiento de las experiencias de vida de los estudiantes y/o deportistas con discapacidad, para que de este modo los docentes y entrenadores puedan tener una visión mucho más empática de las personas de su entorno.

En este sentido, adentrándonos en uno de los ambientes que abarca este trabajo, la investigación narrativa crítica otorga la oportunidad de dar ‘voz’ al alumnado y que este sea escuchado, haciéndose visible lo cotidiano para así poder resistirse a los discursos dominantes en EF (Martos-García y Monforte, 2019). Ampliando el conocimiento de la narrativa y enfocándolo a la educación y al deporte Dowling y Garrett (2017) enfatizan el potencial que esta tiene para generar comprensión profunda sobre contextos de EF, así como para transformar las desigualdades dentro de los mismos, considerando ampliable no solo a la rama educativa sino a la práctica deportiva que los protagonistas realicen.

A modo de ejemplo muy similar a nuestros casos de estudio, Martos-García y Monforte (2019), desarrollaron un estudio de caso sobre la vida de Félix enfocándolo a su

experiencia dentro de la EF. A través de narraciones del protagonista que sufre una discapacidad física, analizan y se apoyan en citas textuales de este para constatar la falta de adaptaciones e inclusión educativa que vivió a lo largo de toda su vida educativa. Un caso similar al anterior ocurre con el trabajo realizado por Molina y Valenciano (2010) en el que trataron las experiencias de vida fortuitas de un profesor de EF en silla de ruedas. Dos perspectivas totalmente diferentes y a la vez similares puesto que ambos protagonistas tuvieron una mala experiencia en sus adaptaciones en la asignatura de EF, pero posteriormente ambos siguieron haciendo deporte y estudiando para ser licenciados en Ciencias del Deporte.

En el trabajo realizado por Martos-García y Valencia-Peris (2016, p. 168), también se realiza un estudio de vida sobre la vida educativa de Violeta, una alumna universitaria con Osteogénesis Imperfecta, que del mismo modo que los anteriores mostró no haber tenido una experiencia inclusiva en las prácticas de EF de Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato. Se mostró un acercamiento a las experiencias vitales que Violeta sufrió ante el miedo de sus compañeros a que al realizar actividad física con ella pudieran romperla algún hueso y de este modo alejarla de toda actividad.

Estos casos anteriores tratan de vidas de personas con discapacidad física y cómo abordaron su experiencia educativa en la asignatura de EF pero este tipo de investigación también permite adentrar en las vivencias de personas con discapacidad intelectual como el estudio de caso realizado por Molina y Beltrán (2007) sobre las experiencias que vive un alumno de educación secundaria que tiene discapacidad intelectual y se siente incompetente en el transcurso de las clases, siendo destacables los prejuicios por parte de sus compañeros/as al no querer participar con él.

Yendo a casos mucho más específicos y cercanos a los casos de estudio de nuestra investigación, también es común querer conocer qué es lo que hace que ciertos deportistas con discapacidad les permitan destacar a nivel deportivo. Un ejemplo son los trabajos biográfico-narrativos realizados por Soláns (2014) a mujeres nadadoras paralímpicas. En estas investigaciones con grandes deportistas consiguió adentrarse en sus vidas hasta constatar que todas ellas “se consideraron “únicas” en sus contextos durante su infancia y adolescencia” y al introducirse en el ámbito deportivo sin antecedentes en él, emergió la categoría “nosotros” cuando se referían “al trabajo en grupo en el que conjugaron esfuerzos personales e interpersonales para alcanzar logros, y su auto designación como

[discapacitadas]” (Soláns, 2014, p.89). De forma similar, pero con un método de trabajo diferente, Duarte, Torres y Nieto (2010) realizaron una investigación de historia de vida sobre Naivier Ome, una nadadora paralímpica colombiana. A través de las experiencias y del análisis de las diferentes etapas de la vida de esta deportista plasmaron un proceso de superación desde su infancia y la importancia que tuvo en su desarrollo su familia, “aunque en un principio fue limitante por su sobreprotección, la familia ahora es el principal apoyo y el motivo por el cual Naiver Ome seguirá transformando su vida en éxito y felicidad” (Duarte, Torres y Nieto, 2010, p. 100).

Por último, saliéndonos del ámbito de la NA, exponemos el ejemplo del estudio de caso realizado por Cardoso, Zanetti, et al (2019), en el que se enfocan en el significado que tiene el judo paralímpico en un deportista de la selección brasileña que además de conocer su trayectoria de vida y más específica la deportiva, consiguieron extraer estrategias de superación en condiciones adversas que las personas con discapacidad como el protagonista pudieran encontrarse.

En definitiva, los procesos de investigación cualitativa que se basan en el trabajo biográfico-narrativo son un gran exponente dentro del ámbito deportivo y educativo enfocado a la EF para permitir al lector acercarse y llegar a “vivir” y sentir de forma mucho más empática los sucesos inclusivos o no de los protagonistas.

Capítulo 2. Diseño de la investigación

Según Sabariego (2016, p. 117): “El diseño de la investigación es el plan o estrategia concebida para obtener la información que se requiere, dar respuesta al problema formulado y cubrir los intereses del estudio”. Por lo tanto, es fundamental posicionarnos por en este capítulo del trabajo, sin entrar en debate de los tipos de investigación existentes, el método de investigación que hemos considerado más oportuno en este caso, su contextualización, narración el proceso seguido, exponer la guía utilizada para el análisis de los datos y por último exponer las diferentes consideraciones a tener en cuenta dentro de esta.

1. Justificación del método de investigación: Estudio Multicaso

En el momento de plantear un proceso de investigación es esencial situarnos de la forma más adecuada al paradigma que más se ajuste al tema del estudio en concreto, teniendo también en cuenta las necesidades que se puedan plantear a lo largo del proceso. En el curso de nuestro trabajo decidimos seguir con la misma línea que en el trabajo precedente, realizado en el TFG en el curso 2019/2020 mediante un estudio de caso, pero claro estaba que necesitaríamos conseguir una progresión y profundización, por lo que optamos por un EM. A lo largo de este apartado explicaremos qué es y qué repercusión tiene este tipo de estudios en el ámbito de tema que abordamos en la investigación.

1.1 Delimitación terminológica del Estudio Multicaso

En este subapartado trataremos de dar una explicación de cómo es y del motivo por el que nos hemos decantado por el uso del método del EM y no por cualquier otro.

La metodología del estudio de caso o multicasos se basa en un proceso puramente cualitativo. Este tipo de investigaciones tienen una gran importancia en el ámbito de las ciencias sociales puesto que va orientada a la comprensión y profundización de los fenómenos desde un contexto natural y con la perspectiva de los participantes más que desde el propio punto de vista del investigador (Palencia, 2019). Además de todo esto, las investigaciones cualitativas describen y analizan las distintas conductas sociales colectivas e individuales de los participantes del estudio, haciendo que el investigador se centre en interpretar los fenómenos recopilados según los valores que la gente proporciona (McMillan & Schumacher, 2005). Por esto mismo es tan importante que, para poder lograr la mayor interpretación de las experiencias que rodean a los deportistas de nuestro estudio, la metodología a utilizar tendría que focalizar la atención en la interpretación de estas de una forma cercana.

Para poder realizar un acercamiento certero al concepto de EC nos apoyamos en el planteamiento aportado por Yin en uno de sus trabajos sobre esta metodología:

“Una indagación empírica que estudia un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto de la vida real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y su contexto no son claramente evidentes. (...) Una investigación de estudio de caso trata exitosamente con una situación técnicamente distintiva en la cual hay muchas más variables de interés que datos observacionales; y como resultado, se basa en múltiples fuentes de evidencia, con datos que deben converger en un estilo de triangulación” (1994, p.13).

Como menciona el autor, es necesaria la utilización de diversos instrumentos de recogida de información para conseguir una triangulación de estos. Otro referente de esta metodología como es Stake (2005, p. 11) define el EC como “estudio de la particularidad y de la complejidad de un caso singular, para llegar a comprender su actividad en circunstancias importantes”.

Los estudios de caso y multicaso se apoyan principalmente en las experiencias de los casos de estudio para resaltar esas particularidades determinantes que se buscan en la investigación. Stake (2007) y Yin (2006) catalogan este método como un sistema "delimitado", un objeto, más que un proceso. La focalización hacia el objeto de estudio y su entorno nos permitirá comprender y responder a las preguntas de investigación sobre el "cómo" y el "por qué", pudiendo generar una comprensión más profunda del tema que nos aborda, al contrario de si utilizáramos el método de la encuesta (Yin 2013).

Apoyándonos en el trabajo de Gustafsson de 2017 en el que realizó una comparativa entre los estudios de caso y los multicaso creemos conveniente el uso del segundo método porque “El escritor estudia múltiples casos para comprender las similitudes y diferencias entre ellos y, por tanto, puede aportar a la literatura importantes influencias a partir de sus diferencias y similitudes” (p. 11). Una de las ventajas del estudio de caso frente a los estudios multicaso es que tras realizar una triangulación de cada uno de ellos se puede demostrar una replicación o un contraste de los resultados obtenidos (Yin, 2013).

Del mismo modo que tiene unos puntos fuertes, la investigación mediante un EM tiene unos aspectos importantes a destacar y es que no se focalizan en la generalización de los resultados obtenidos puesto que la especificidad de los casos del estudio hace, en la mayoría de las ocasiones, que sean excepcionales. En línea con los argumentos de Smith y McGannon (2017) sobre la incoherencia onto-epistemológica de la validación del participante, reconocemos que este método no puede asegurar un conocimiento objetivo, pues comprender

y representar las experiencias de otras personas siempre requiere interpretación, la cual está permeada de los valores y compromisos del investigador.

Por lo tanto, atendiendo a la naturaleza de los objetivos a conseguir en nuestra investigación y en las características clave del EM nuestra elección estuvo clara. Este tipo de investigación es la que más se ajusta y por lo tanto la que nos ha acompañado a lo largo del proceso.

1.2. Repercusión del Estudio Multicaso en investigaciones del ámbito educativo, deportivo e inclusivo

Una vez realizado un acercamiento a la metodología de estudio, vemos conveniente ajustar más aún la mirada para comprender la repercusión que tienen actualmente este tipo de estudios en los ámbitos que nos interesa, el educativo, deportivo e inclusivo.

Debido a sus características clave explicadas en el subapartado anterior, los estudios de caso y multicaso son un recurso utilizado ampliamente en la investigación deportiva (Sparkes y Smith, 2013) y de forma aún más específica como reconocen Stamou, Alevriadou y Soufla (2016), en los últimos años, en el ámbito de los estudios sobre las personas con discapacidad ha adquirido una gran importancia el análisis crítico del discurso como herramienta de investigación, debido al papel fundamental del lenguaje en la construcción social de diferentes aspectos de la vida de las personas y de la sociedad. Igualmente hay que destacar que, “aunque la discapacidad es un área emergente y cada vez más importante de la investigación académica, está escasamente cubierta por estudios de discurso en comparación con temas similares - y por "similar", quiero decir otras categorías que definen identidades minoritarias o estigmatizadas” (Grue, 2011, p. 533). La escasez que existe de investigación en este ámbito como aluden Pérez-Samaniego, Devis-Devis, Smith y Sparkes, (2011) en referencia al hecho de que “la investigación narrativa apenas ha tenido repercusión en la educación física y las ciencias del deporte” (p. 12), incrementó, junto a nuestra propia convicción, nuestro propósito de contribuir, desde nuestras posibilidades, a incrementar esta perspectiva de los estudios sobre las personas con discapacidad en el ámbito educativo, deportivo e inclusivo.

Son multitud las diferentes investigaciones que se están llevando a cabo en la actualidad mediante EC y EM en los ámbitos sociales que nos conciernen. Un ejemplo claro es el estudio de Kean, et al (2017) en el que a través de un EM pudieron contrastar las vidas de dos para-deportistas de élite del baloncesto en silla de ruedas de diferentes puntos del globo (Australia y Estados Unidos) obteniendo unas conclusiones clave hacia la influencia del impacto social, físico y económico en sus vidas, así como la importancia de las diferentes

ayudas de las entidades, como las educativas, para su crecimiento a nivel personal, formativo y deportivo. Otra investigación ejemplar de EM en el ámbito deportivo de élite es el realizado por Goraczko, et al (2020), en la que llegaron a conclusiones claras de la repercusión que tuvo la influencia deportiva en la recuperación de una entidad socialmente perdida tras haber tenido un accidente o un suceso en las vidas de los protagonistas que vino acompañada de una discapacidad. En este último estudio también se sumó a la discusión la repercusión que tiene en el resto de la sociedad el reflejo de superación de los para-deportistas de élite.

En definitiva, el EM es un medio metodológico que cada vez tiene una mayor afluencia e influencia en el ámbito científico que engloba el ámbito educativo, deportivo e incluso porque permite al investigador y al lector empatizar y aprender con de unas experiencias mucho más afines e íntimas. De todo esto que nos apoyemos firmemente en el uso del EM como metodología de nuestra investigación.

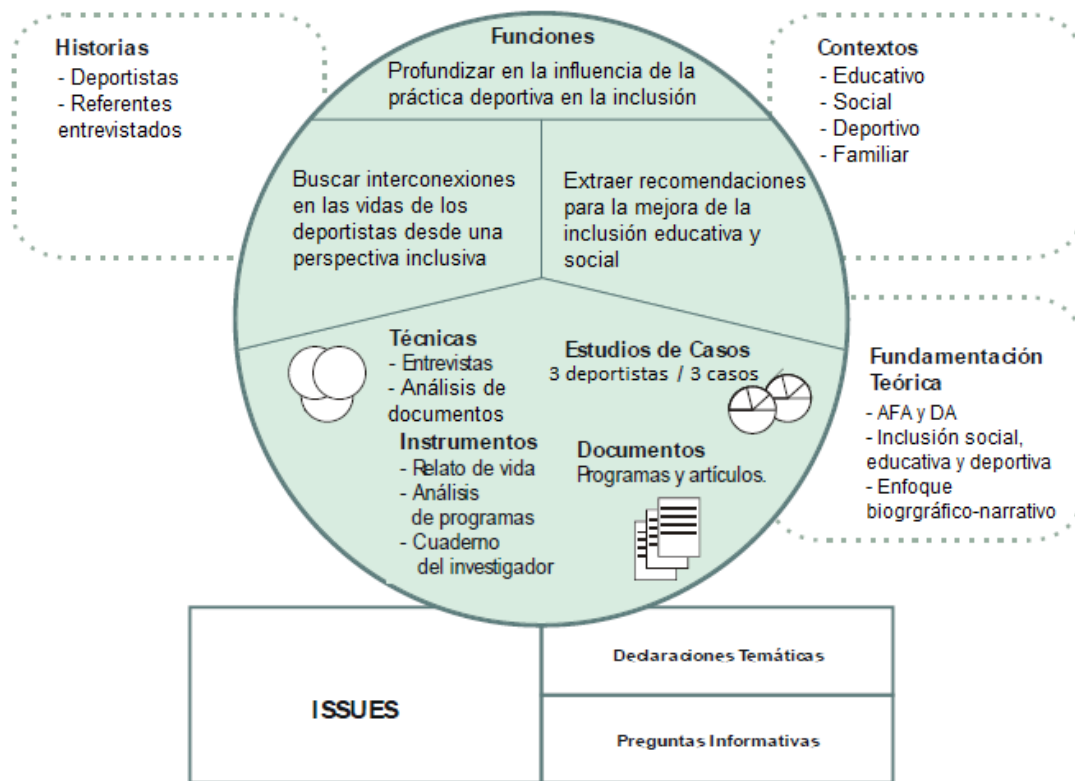
2. Estructura conceptual

Este apartado tiene como finalidad la mejora de la comprensión de la naturaleza interna de los tres casos del estudio, permitiendo una definición que preste especial atención en su singularidad y especificidad, haciendo al trabajo de investigación como algo notable y único (Stake, 1995). Para poder generar un apoyo visual que defina la estructura conceptual del EM nos ayudamos del gráfico generado como apoyo de este mismo autor y obra:

Figura 1:

Estructura conceptual del EM de Stake (2005)

Estructura conceptual del Estudio Multicaso de Stake (2005)



Nota: Estructura conceptual genérica del EM de Stake (2005)

A continuación, explicaremos quienes forman parte de la muestra del estudio, hablaremos de las metas que se han pretendido alcanzar enfocadas desde la metodología utilizada, hablaremos de los tópicos y de las declaraciones temáticas, plasmamos las preguntas informativas utilizadas, presentamos el esquema de las categorías esenciales en el análisis de los datos y, por último, desarrollamos los diferentes instrumentos y técnicas de recogida de datos que hemos utilizado.

2.1. Participantes

En el EM es fundamental que los casos de estudio sean lo más focalizado hacia lo que se pretende estudiar por lo que es una parte primordial para que la investigación tenga fundamento y consistencia a la hora de triangular la información. A continuación, realizaremos una defensa del porqué la elección de los casos en concreto y de los diferentes entrevistados de su entorno para extraer más información relevante y quiénes son ellos, para así conseguir comprender mejor el estudio de forma global.

Nos apoyamos en estudios como los de Latorre, et al (2003); Sandín, (2003); Denzin y Lincoln (2005), McMillan y Schumacher (2005) o el de Tójar (2006) para defender que la

fuerza que tiene la investigación cualitativa en el estudio de las experiencias de personas, pero, sobre todo, para justificar la elección de la muestra de forma seleccionada, no aleatoria, puesto que pretendemos internarnos en la realidad de los casos que es a su vez el propósito de nuestra investigación. Teniendo en cuenta que la representatividad de una población no es una de las metas en el EC, nos hemos apoyado en los criterios básicos que alude Stake (1995):

- Facilidad de acceso
- Alta probabilidad de existencia de relaciones con las cuestiones de la investigación.
- Posibilidad de establecer una buena relación con los informantes.
- Facilidad para que el investigador pueda realizar un desarrollo óptimo a lo largo de la investigación.
- Potencialidad en la calidad y credibilidad del estudio.

Este tipo de selección intencionada de los casos del estudio hace que sea una muestra excepcional, por lo que no podrá considerarse una investigación con posibilidad de generalizaciones. Estos tres deportistas son un entorno cercano al principal investigador, por lo que, debido a su fácil acceso y adecuación de su naturaleza son la muestra perfecta para este EM.

A continuación, damos una breve descripción de cada uno de los CE:

2.1.1.: Luis Huerta Poza.

Este joven deportista nacido que nació en 2001 que, teniendo una gestación carente de inconvenientes, en el parto descubrieron que poseía unas características anómalas. De forma congénita le acompaña una discapacidad calificada como agenesia de cuerpo calloso. “La agenesia del cuerpo calloso se caracteriza por la ausencia total o parcial de la principal comisura interhemisférica, y puede presentarse de forma aislada o asociada a otras anomalías” (Sánchez-Villares, Martín, García, Torres y Hernández, 2017, p. 166). Desde su primer año de vida recibió diferentes operaciones para acomodar sus cuatro extremidades afectadas por la discapacidad a un nivel de vida lo más cómodo posible. Muestra agenesia en ambas extremidades inferiores desde las rodillas hasta la zona distal y en ambos brazos también, teniendo el brazo izquierdo acortado hasta el antebrazo y en el derecho estando completo menos por la falta de los tres dedos centrales hasta la zona del carpo. Debido a estas características físicas necesitó prótesis desde sus 11 meses de vida. Como se explica en la descripción de su discapacidad puede haber alguna consecuencia a mayores, en el caso de Luis nació con hipoacusia que “es una deficiencia debida a la pérdida o alteración de la

función anatómica y/o fisiológica del sistema auditivo que provoca una discapacidad para oír” (Pozo, Almenar, Tapia y Moro, 2008, p. 29). Para solucionar este inconveniente se le realizó un implante cuando tenía un año de edad mediante un implante coclear que le permitiera oír.

Su educación hasta los 18 años fue de forma constante en un centro educativo concertado bilingüe de Valladolid teniendo una progresión sin ninguna adaptación curricular y con la mayor normalidad posible. En 2019 inició sus estudios en el Grado en Ingeniería Informática en la UVA y tras un replanteamiento de su vocación decidió tomar otro rumbo y estudiar el Grado en Actividad Física y el Deporte en la misma ciudad, siendo su objetivo educativo actual.

A nivel deportivo accedió desde sus cuatro años en el programa de FEDEACYL de “motóricos” donde aprendió a nadar y progresó en al programa de tecnificación deportiva hasta su categoría de deportista de élite en la misma federación, pasando por diferentes programas y entidades de NA como el equipo de AXA de Promesas Paralímpicas y en el Club Deportivo Fusión. De forma paralela a su desarrollo deportivo practicó fútbol en el Club de Fútbol Real Valladolid durante tres años y posteriormente en la Asociación Eusebio Sacristán como uno de los monitores.

Actualmente es clasificado como una S5 y SB4 dentro de la clasificación funcional de NA y un resumen actual de su palmarés más reciente y relevante es:

- Deportista interno en el top 10 del campeonato de Europa de Dublín del 2018.
- 5º puesto en la prueba de 200m libres en el Mundial de NA de Londres 2019.
- Tercer puesto en el 200m libres en el Campeonato de Europa de Funchal de 2021.
- Seleccionado para los JJPP de Tokio 2021.

2.1.2. EC2: Marta Fernández Infante.

Marta, de origen burgalés, nació en 1994 junto a una hermana melliza la cual pensaron que la que sufría una discapacidad era ella debido a un derrame cerebral, pero tras tratamiento médico superó todas las complicaciones. Por otro lado, la madre de las dos se dio cuenta tras unos meses que ambas no se desarrollaban del mismo modo. Los médicos descubrieron que Marta sufría una diplejía espástica debido a una parálisis cerebral sufrida en el parto. La diplejía espástica es una parálisis parcial con “una alteración en la cual las extremidades inferiores son las más afectadas, con una involución a un miembro superior. Del 70% de casos de parálisis cerebral espástica, la diplejía se presenta en un 24% de los casos” (Jan, 2006). La protagonista es uno de esos casos en los que, además, a sus 19 años

tuvo la desafortunada mala suerte de desarrollar un trastorno vírico en su cuerpo que generó en ella un empeoramiento de su discapacidad, convirtiéndola en una tetraparesia espástica degenerativa. Este cambio de discapacidad agrava su situación porque la “tetraparesia espástica representa la forma más grave de la parálisis cerebral espástica en la que la alteración motora afecta a todo el cuerpo: cara, tronco, piernas, brazos, lo que suele llevar al paciente a una silla de ruedas” (Raducanu, Cristea y Feraru, 2008, p. 91). Esta modificación en su condición física genera que sufra brotes espásticos que impiden su movilidad de una forma natural y manteniendo la musculatura contraída y sin un autocontrol. Por lo que han ido descubriendo los médicos a través de diferentes pruebas es que irá degenerando con el paso del tiempo, hasta como se decía anteriormente, terminar utilizando de forma continuada una silla de ruedas para poder desplazarse.

Esta protagonista realizó todos sus estudios en un colegio concertado cercano a su hogar, permitiendo compartir centro con su hermana, aunque en diferentes clases. Cuando finalizó la etapa de Bachillerato decidió desplazarse a Valladolid para continuar sus estudios en el Grado de Administración y Dirección de Empresas y posteriormente aprobar una oposición como funcionaria pública administrativa, de lo cual ejerce actualmente.

Sus inicios en la natación fueron directamente relacionados con el mundo del DA puesto que aprendió a nadar y mantuvo sus aprendizajes en los programas de NA de la Asociación para la Atención de Personas Afectadas de Parálisis Cerebral y Afines (APACE)⁵ de Burgos. No fue hasta que se desplazó a Valladolid con la ayuda de FEDEACYL con su acceso en la Residencia Deportiva Río Esgueva de la Junta de Castilla y León por medio de una beca para deportistas y estudiantes que se puso en manos de su actual entrenador, Carrasco. Desde sus inicios con 18 en la NA tecnificada fue creciendo como deportista progresando en logros competitivos. A continuación, mostramos un resumen de los últimos méritos más relevantes de Marta:

- Campeona de Europa de 50m mariposa y en 4x100m estilos femenino, plata en el 50m libres, 50m braza y 100m libres y bronce en 4x50m estilos mixtos y 4x100m libres femenino del Campeonato de Europa de Funchal de 2021.
- Seleccionada para los JJPP de Tokio 2021.

⁵ APACE es una asociación fundada en 1979 declarada como Utilidad Pública que acompaña en el día a día de personas con parálisis cerebral y a sus familias en sus proyectos de vida aportando servicios, ayudas y recursos para garantizar sus derechos como ciudadanos.

2.1.3. EC3: Carla Santos García.

La más joven de los tres casos de estudio nació en 2004 con unas malformaciones en las extremidades de los brazos afectando hasta la altura de los codos en ambos casos. Esta discapacidad que sufre es la misma que la de Luis, agenesia de cuerpo calloso, solo que Carla tan solo en sus dos brazos. Tras operaciones tempranas les dieron forma a los muñones para facilitar el uso de prótesis. Desde sus primeros años ya fue utilizando diferentes adaptaciones en las prótesis que utilizaba hasta que en la actualidad de uso a unas con aprensión de pulgar. Ella misma reconoce que no las utiliza demasiado puesto que es capaz de hacer vida normal sin ellas como por ejemplo escribir, comer...

Carla acudió a un centro educativo concertado religioso en las etapas de Educación Infantil y Primaria, pasando a un centro público en la ESO. Igual que Marta, se ha desplazado a Valladolid para continuar sus estudios solo que antes que esta, realiza Bachillerato en un centro público de Valladolid con preferencia por alumnado con discapacidad física y se aloja en la misma residencia que su compañera y por el beneficio de la misma beca.

Sus inicios en el deporte fueron en varias modalidades deportivas, principalmente enfocadas a la danza y a la natación. Por parte de la natación realizó sus primeras brazadas en el Club Calle 4 de Salamanca. Es un club deportivo inclusivo que acoge a personas con o sin discapacidad en sus clases, permitiendo de este modo a Carla acceder al aprendizaje y desarrollo deportivo hasta que al llegar a Valladolid en 2020 se puso a manos de los entrenamientos de Carrasco. Al ser la más joven, también es la que menos recorrido deportivo ha disfrutado pero sus méritos van creciendo poco a poco, los más destacados son los siguientes:

- Campeona de España de 50, 100 y 200m espalda en el Campeonato de España de Clubes de Lloret del Mar de 2021.
- Campeona de España de 50, 100 y 200m espalda en el Campeonato de España por federaciones de Castellón de la Plana de 2021.
- Primer puesto en el 4x100m estilos y plata junior en el 50m mariposa en la Copa del Mundo de Berlín de 2021.

2.2. Informantes clave

Conforme a las fases establecidas en esta investigación para el análisis de los datos, se concluyó realizar una segunda ronda de entrevistas a tres informantes clave que ayudarían con sus experiencias a culminar el proceso de una forma mucho más consistente.

A continuación, damos una breve referencia y descripción de estos tres informantes clave, tan importantes para la triangulación de los datos:

2.2.4. Javier Alonso Crespo.

Javier es el técnico de deportes de FEDEACYL, coordinador del Centro de Tecnificación de NA de la misma federación y entrenador de apoyo en las sesiones de entrenamiento de este grupo. Dentro de la federación coordina diferentes actividades y dirige programas deportivos como en el que se inició en la natación Luis, motóricos, y los entrenamientos del grupo de boccia de Castilla y León.

Él es un contacto muy estrecho de los deportistas del EM puesto que les acompaña en las sesiones de entrenamiento de todos los días, pero a mayores es el principal responsable de que tramitar ayudas, becas y de buscar los diferentes recursos que necesiten para su día a día como deportistas de élite, como por ejemplo las becas de alojamiento de Marta y de Carla en la Residencia Deportiva Río Esgueva.

2.2.5. Raúl Marcos Carrasco Gómez

Es el entrenador de alto nivel adquirido a través de la Junta de Castilla y León, principal entrenador del Centro de Tecnificación Deportiva de NA de FEDEACYL y segundo entrenador del Centro de Tecnificación de la Federación de Natación de Castilla y León. Su experiencia como entrenador es amplia, teniendo dentro de sus logros a deportistas participantes en los Juegos Olímpicos (JJO) y una nadadora en los JJPP de Pekín 2008.

Actualmente, Carrasco, como le llaman cariñosamente sus conocidos, es el entrenador de estos tres deportistas que son los protagonistas de la investigación. Su relación con ellos es muy cercana, teniendo un contacto de prácticamente seis días a la semana. Su preocupación por los deportistas no se basa en el rendimiento deportivo, los propios deportistas aseguran que a veces tiene la figura de padre.

2.2.5. David Fernández Atienzar

Titulado en Diplomatura en Educación Primaria, Pedagogía y Periodismo desempeña el puesto de secretario general de FEDEACYL siendo uno de los principales coordinadores de esta y además es trabajador de Plena Inclusión de Castilla y León⁶ siendo el responsable del ocio, deporte y voluntariado de stay el coordinador de la federación anteriormente nombrada.

Sus enlaces con los deportistas de este EM van directamente ligados a sus funciones de coordinación del uso de instalaciones deportivas, de becas, ayudas... Aunque suele acudir como apoyo en aquellas competiciones realizadas por FEDEACYL y en la que estos

⁶ Plena Inclusión Castilla y León es la federación de asociaciones y fundaciones de familias de personas con discapacidad intelectual de esta comunidad. Sus funciones están focalizadas en el trabajo por los derechos y por la inclusión social de las personas asociadas a esta entidad. <https://www.plenainclusioncyl.org/home>

participan. David es un contacto estrecho que tiene comunicaciones intermitentes con los deportistas para conocer su estado y preguntar por si su calidad de vida y deportiva y en casos cuestionables buscar recursos que lo faciliten. Sumando a todo lo anterior, David es clave para la investigación por su visión global y holística de la situación debido a su dedicación y militancia a la promoción y planificación de procesos inclusivos a través del deporte, sin duda una referencia en esta temática en la comunidad de Castilla y León.

Una vez dada este apoyo de los rasgos más superficiales de la muestra se puede llegar a comprender mejor el proceso de investigación que se refleja en los siguientes apartados.

2.3. Issues y aserto

En el desarrollo de una investigación mediante un EC es fundamental determinar los problemas de la investigación que pueden surgir y que la condicionen para que de forma paralela nos guíe en nuestros intereses. Estas pautas que guían la investigación en forma de tensiones, Stake (1998) las define como issues. A continuación, daremos una breve descripción de estas tensiones en nuestra investigación junto al del aserto que también será un factor clave a lo largo del proceso.

Vemos conveniente realizar un acercamiento a este previo a la formulación de estos. En la investigación realizada por Ruiz, Anguita y Jorrín (2006, p. 363) determinaron que no hay una traducción directa de este término pero que “lo podríamos identificar con temáticas o tensiones del tema que nos interesa investigar”. Es harto compleja la formulación correcta de estas tensiones de la investigación que Stake y Jorrín (2006) establecen que la mejor manera es en forma de interrogaciones con la intencionalidad de estructurar el estudio para aumentar a comprensión del programa de investigación. En comparativa con otros métodos cualitativos de investigación: “Los issues van más allá de lo que supone una pregunta de investigación. No buscan verdades absolutas, tan solo ponen negro sobre blanco las cuestiones que realmente nos interesan del caso de estudio” (Jorrín, 2006, p. 95).

En nuestra investigación hemos planteado los siguientes issues que se presentan en este EM:

ISSUE 1: ¿Puede llegar a influir la práctica deportiva en la inclusión de las personas con discapacidad?

ISSUE 2: ¿Qué tipo de interconexiones surgen entre los tres deportistas de la investigación en relación a sus vidas bajo una visión inclusiva?

ISSUE 3: ¿Es posible extrapolar de los tres casos de estudio unas posibles recomendaciones que guíen hacia una mejora de la inclusión educativa y social?

Cabe destacar que han sido la senda recorrida a lo largo de la investigación, puesto que han ido pautando las fases a seguir. El itinerario que estos nos han marcado en forma de conclusiones, consejos o buenas prácticas nos podrán permitir buscar una posible ayuda para situaciones similares a la de los casos de estudio y apoyo a la investigación educativa en forma de pequeñas “generalizaciones” sociales muy concretas. Esa posibilidad de encontrar una mínima generalización de los resultados previo al análisis Erikson (1986) lo llamó asertos (assertions). Para Stake (1998, p. 23) “Al lector le será útil denominar especulación o teoría a estos saltos hacia las conclusiones, pero no así al investigador”. En este sentido, el investigador tiene la libertad de guiarse de sus experiencias y conocimientos para especular un o unos asertos determinados que le ayuden en su proceso de investigación. El aserto que nos atrevemos a plantear es el siguiente:

ASERTO: consideramos que, mediante la interpretación de las experiencias vitales de los tres deportistas de esta investigación con unas situaciones tan concretas, se puede llegar a interrelacionar ciertos vínculos inclusivos que ayuden a generar unas recomendaciones para la mejora de la inclusión social.

Estos fragmentos son una parte fundamental en el desarrollo de la investigación, siendo la guía que han ido permitiendo su progresión de forma precisa. Por decir así, los issues y el aserto han sido el alma de este EM.

2.4. Declaraciones temáticas

Tras formular el aserto, es importante según la metodología del EM reflejada en las obras de Stake (1995) que se desglose en forma de declaraciones temáticas y es lo que desarrollaremos a continuación.

Este concepto en concreto es un recurso utilizado por las investigaciones cualitativas y en específico por los EC y EM. Las declaraciones temáticas para Stake (1995, p. 27) “se hacen para facilitar el trabajo de investigación”. Este tipo de recurso permite a quien lee y al investigador generar una visión conceptual del planteamiento de organización que se seguirá en el EM. “Las declaraciones temáticas son los grandes temas de investigación, convirtiéndose en categorías para el análisis de datos” (Arribas, 2008, p. 209).

El planteamiento de las declaraciones temáticas que hemos considerado tiene forma de constructos que se acercan a las temáticas mostradas en la clasificación temática usada en los instrumentos de investigación utilizados y que a su vez ayudan a mostrar un breve esquema de los diferentes temas a abordar. Estas categorías han sido extraídas de los instrumentos de la investigación de la Tesis Doctoral de Cid (2017), un trabajo sobre el que

nos hemos apoyado a lo largo de nuestra investigación, siendo revelador en los pasos a seguir. Tras haber utilizado esas categorías guía en el trabajo previo solo con Luis Huerta, readaptamos estas a los instrumentos y en concreto a lo que afecta en este apartado a las declaraciones temáticas que nos sirvieron a su vez como códigos para el análisis de los diferentes recursos utilizados en la investigación a través del programa de análisis cualitativo NVIVO⁷. Se debe tener en cuenta que todas ellas han sido adquiridas de la tesis anteriormente mencionada, han ido evolucionando y emergiendo algunas nuevas durante el proceso de investigación. En este proceso evolutivo de estos y de otros fragmentos del desarrollo de la investigación se debe tener en cuenta el concepto de temas émicos, “que surgen desde dentro, desde los actores, los participantes en el caso” (Stake, 1998, p. 29). Las declaraciones temáticas presentadas a continuación son las utilizadas en el análisis de datos de la primera fase de la investigación, en la que se analizó toda la información relevante de los tres casos de estudio, la información sobre las fases se detallará en el subapartado 3 de este mismo apartado:

Tabla 2

Declaraciones temáticas (códigos en NVIVO) de la primera fase de análisis de datos de la investigación

Declaración temática (códigos)
1. Actitud positiva
2. Apoyos sociales
3. Autoaceptación
4. Barreras y condicionantes
5. Desventajas del deporte
6. Dificultades para el deporte inclusivo
7. EF no Inclusiva
8. Inclusión deportiva
9. Inclusión social
10. Valores, beneficios y aprendizajes de la AF

⁷ En este punto de la investigación anticipamos el uso del programa informático de análisis cualitativo NVIVO. QRS (1997) NUD*IST. Software qualitative data análisis. Thousand Oaks, CA, USA: Scolari. En el subapartado 4 de este capítulo describimos minuciosamente este programa y su repercusión en nuestra investigación.

Nota: esta tabla es generada como apoyo en la visualización y comprensión de las declaraciones temáticas utilizadas como principal apoyo en la comprensión de los datos analizados en los informes individuales de los deportistas de la primera fase de análisis de datos.

En la segunda fase de análisis de datos de este EM en el que nos apoyamos en las entrevistas realizadas a tres personas referentes del entorno del DA y de los deportistas en concreto emergieron las siguientes declaraciones temáticas, que sirvieron también como codificación diferente al anterior análisis. Surgieron de las preguntas y decisiones tomadas por los propios responsables de esta investigación tras la contrastación de las interrelaciones de los informes individuales y a mayores en el apoyo de otras conclusiones de investigaciones de la misma área (García y López, 2012; Jansen, Van Der Putten, y Vlaskamp, 2016; Kean, Gray, Verdonock, Burkett y Oprescu, 2017; Hall y Theron, 2016; Martos-García y Monforte, 2019; ...). Estas declaraciones temáticas también han sido utilizadas como medios de codificación a través del programa de análisis cualitativo NVIVO en la última fase de la investigación para la realización de la discusión:

Tabla 3

Declaraciones temáticas (códigos en NVIVO) de la segunda fase de análisis de datos de la investigación

Declaración temática (códigos)
1. Agua como medio inclusivo
2. Apoyos y adaptaciones para la inclusión
3. Captación temprana para la práctica deportiva adaptada
4. Casos excepcionales de este EM
5. Déficit de la potencialidad
6. Discapacidad como oportunidad
7. EF no inclusiva
8. Los cinco pilares (actitud positiva, tecnología, entorno social, entidades y figura del entrenador/profesor)
9. Prejuicios por falta de cercanía
10. Prejuicios latentes
11. Progresión deportiva

- 12. Deporte como recomendación médica
- 13. Repercusión de la NA (limitantes o potenciales)
- 14. Transferencia de la NA a la vida
- 15. Clubes inclusivos

Nota: esta tabla es generada como apoyo en la visualización y comprensión de las declaraciones temáticas utilizadas como principal apoyo del segundo análisis de datos para la producción del apartado final de la investigación de las entrevistas a los referentes expertos. Una vez presentadas estas categorías que permiten ensamblar las interconexiones de los datos de este EM continuamos en siguientes apartados con otros aspectos relevantes que van enlazados a estas declaraciones temáticas y que permiten progresar este EM.

2.5. Preguntas informativas

A la hora de plantear unas declaraciones temáticas se produce una necesidad de organizar esa información que se pretende obtener a través de ellas en las descripciones de los casos del estudio, se generan las preguntas informativas para ello. Éstas consiguen focalizar la atención del investigador hacia la complejidad y la contextualización (Stake, 1998).

En este trabajo son un aspecto fundamental en el análisis de los datos mediante el programa NVIVO, puesto que son un referente fundamental en la primera fase del análisis de datos para la producción de los informes individuales de los protagonistas. Estas preguntas informativas surgen de las declaraciones temáticas en forma de interrogantes permitiendo la subdivisión de aquellas que son más generales, focalizar la atención a lo largo del proceso analítico de con una visión más aguda hacia aquello que más nos importa. En el proceso de análisis se transformaron de preguntas a locuciones con un significado proveniente de la declaración de la que surge. En la siguiente tabla se muestra el conjunto de preguntas informativas y los subcódigos que han surgido y evolucionado a lo largo de la investigación:

Tabla 4: Preguntas informativas y subcódigos

Declaración temática (códigos)	Preguntas informativas	Subcódigos
1. Actitud positiva	¿Qué tipo de importancia ha tenido la actitud positiva en las vidas de los tres deportistas? ¿Y en su inclusión en la sociedad?	

Declaración temática (códigos)	Preguntas informativas	Subcódigos
2. Apoyos sociales	<p>¿Cuánta importancia tiene la repercusión de la familia en el desarrollo integral de estos deportistas con discapacidad?</p> <p>¿Es la familia un factor determinante en la inclusión social de sus hijas e hijos?</p> <p>¿Qué repercusión tienen las amistades y relaciones cercanas de los deportistas en su inclusión social?</p> <p>¿Qué tipo de relaciones tienen los tres protagonistas? ¿Ese tipo de relaciones les han ayudado en su día a día?</p> <p>¿Son determinantes los diferentes apoyos en forma de asociaciones, instituciones o similares en el acceso de estos tres deportistas en sus diferentes ámbitos de vida de forma inclusiva?</p> <p>¿Cuál es el papel del entrenador en los deportistas con discapacidad? ¿Y la del profesor de EF?</p>	<p>Apoyo familiar y amistades</p> <p>Apoyos de instituciones, federaciones, asociaciones...</p> <p>Figura del entrenador/profesor</p>
3. Autoaceptación	<p>¿Cómo es la visión de los tres protagonistas hacia el término de discapacidad? ¿Puede estar influenciado de forma negativa o positiva?</p> <p>¿Es su percepción hacia la discapacidad un factor importante a tener en cuenta para la deducción de</p>	<p>Visión personal de la discapacidad</p>

Declaración temática (códigos)	Preguntas informativas	Subcódigos
	posibles consejos para la mejora de la inclusión social?	
4. Barreras y condicionantes	<p>¿Qué barreras físicas son conscientes los tres deportistas de haberse encontrado en sus vidas debido a su discapacidad?</p> <p>¿Hasta qué punto han llegado a influenciar en sus vidas a nivel inclusivo estas posibles barreras físicas?</p> <p>¿Qué repercusión tiene el paso de un entrenador que no realice las adaptaciones necesarias en los casos de os tres deportistas del estudio?</p> <p>¿Son conscientes de la posibilidad de haber tenido malas experiencias con entrenadores por una falta de apoyo?</p> <p>¿Han sufrido a lo largo de sus vidas algún tipo de falta de ayudas por parte de los profesores de EF? ¿De qué manera lo expresan y les repercute en sus vidas?</p> <p>¿Consideran que las diferentes instituciones relacionadas con el incremento de la inclusión social de personas con discapacidad realizan los suficientes esfuerzos? ¿Qué deficiencias encuentran?</p> <p>¿Han sufrido prejuicios sociales debido a su discapacidad?</p>	<p>Barreras físicas</p> <p>Falta de apoyo por parte del entrenador</p> <p>Falta de apoyos en la EF, instituciones...</p> <p>Prejuicios sociales</p>

Declaración temática (códigos)	Preguntas informativas	Subcódigos
	¿Qué experiencias negativas debido a su discapacidad recuerdan haber vivido?	
	¿Qué viven en su día a día cuando salen a la calle?	
5. Desventajas del deporte	¿Cuáles son los inconvenientes que los tres protagonistas consideran que tiene la realización de deporte a los niveles que ellos han vivido? ¿De qué manera repercute negativamente el deporte en el resto de ámbitos de las vidas de los deportistas de este EM?	
6. Dificultades para el deporte inclusivo	¿Qué posibles dificultades pueden existir para poder llevar a cabo el deporte de una forma inclusiva? ¿Qué factores creen los protagonistas del EM que pueden encontrarse las entidades para	
7. EF no Inclusiva	¿Cómo han sido las posibles malas experiencias vividas en la asignatura de EF por los protagonistas? ¿Cómo vivida es la EF en la situación de personas con discapacidad física?	
8. Inclusión deportiva	¿Qué aportaciones positivas reciben las personas con discapacidad física en el aula de EF? ¿Reciben adaptaciones correctas en la asignatura de EF el alumnado con discapacidad?	Dentro de la EF
	¿Es la natación un medio inclusivo?	Inclusión en la natación

Declaración temática (códigos)	Preguntas informativas	Subcódigos
	¿Qué vivencias inclusivas han surgido en las experiencias de los Deportistas de este EM? ¿Son un dato a tener en cuenta como ejemplos para la inclusión en el deporte y AF?	
	¿Qué otros deportes abrazan la inclusión dentro de sus dinámicas de acción?	Inclusión en otros deportes
	¿Cómo son las dinámicas inclusivas de otros deportes que no sea la NA?	
	¿Cuáles son los planteamientos para la mejora de la inclusión deportiva dada por los propios deportistas de élite?	Soluciones inclusivas
	¿Cómo se puede conseguir una mayor inclusión de personas con discapacidad en los deportes?	
9. Inclusión social	¿Cómo son las experiencias de las vidas de los tres protagonistas en las que consideran haber tenido una inclusión social?	
	¿Qué nivel de inclusión social disfrutaban los protagonistas del EM?	
10. Valores, beneficios y aprendizajes de la AF	¿Es la NA un recurso utilizado para la rehabilitación física o cúmulo de beneficios apoyada y recomendada por los médicos?	NA como recomendación médica
	¿Hasta qué punto ayuda o perjudica la recomendación médica de la natación?	

Declaración temática (códigos)	Preguntas informativas	Subcódigos
	¿Qué influencia tiene el deporte para la socialización en personas con discapacidad?	Socialización a través del deporte
	¿Es el deporte un medio que favorece las relaciones interpersonales en aquellos que lo practican?	
	¿Hasta dónde acompañan en la vida de deportistas con discapacidad las diferentes amistades adquiridas a través del deporte?	
	¿Cuáles son los valores y aprendizajes que la práctica deportiva brinda a personas con discapacidad?	Valores y aprendizajes
	¿Qué beneficios se pueden transferir a la vida cotidiana de los adquiridos a través del deporte o AF?	
	¿Qué otro tipo de beneficios se pueden conseguir a través del deporte?	Otros beneficios

Nota: Se muestran el conjunto de declaraciones temáticas y preguntas informativas que coinciden con los códigos y subcódigos que son el principal apoyo en el análisis de los datos de la investigación a través de NVIVO.

Esta presentación de las preguntas informativas relacionadas a sus respectivas declaraciones temáticas brinda la posibilidad de comprender visualmente el paso de conceptos generales a algo más concreto, que de este modo centrar la atención de una forma minuciosa en el análisis de la información.

2.6. Instrumentos y técnicas de recogida de datos

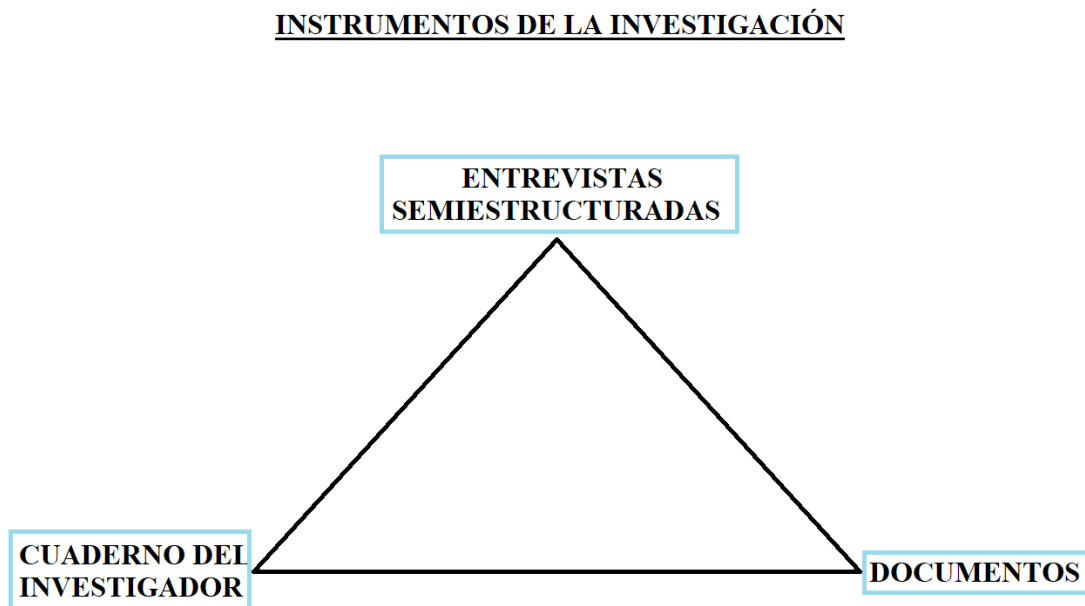
Los instrumentos y las técnicas de recogida de datos son el principal medio por el que los investigadores tienen para acceder a los datos de los casos de estudio. Se podrían definir como el medio de transporte que nos permitirá llegar a nuestro destino. Es muy importante que estén adaptados y sean específicos a la metodología que se esté utilizando en la

investigación. En esta recogida de datos cualitativos, el investigador tiene un papel fundamental (Flick, 2010).

A continuación, se muestra una figura resumen de los 3 instrumentos de recogida de información que se han utilizado para la recopilación de datos para posteriormente triangularlos y obtener unos resultados lo más óptimos posibles:

Figura 2:

Instrumentos de la investigación



Nota: Esta figura representa los tres instrumentos que han servido como medio de triangulación de datos en la investigación.

2.6.1. Entrevistas semiestructuradas.

En este trabajo cobran un papel muy importante, siendo el principal medio de adquisición de datos relevantes y con mayor peso en el trabajo analítico. Las entrevistas como instrumento de recogida de datos son un medio puramente cualitativo según Gallego (2016), siendo uno de los métodos de investigación más potentes con lo que respecta a fines descriptivos (McCrakent, 1988). En este sentido es un medio por el cual se pueden obtener datos mucho más relevantes en los EC y EM, los cuales pretenden dar una visión lo más cercana posible de los protagonistas para que tanto el investigador como el lector sienta más cercana la experiencia y la otorgue mayor valor y significado. Según la definición dada por Lopezosa una entrevista es:

“una conversación más o menos dirigida (dependiente del tipo de entrevista) entre el investigador (emisor) y el participante (receptor) con un fin siempre bien determinado

y enfocado a la resolución de los objetivos y preguntas de investigación de trabajos” (2020, p. 89).

Conforme a la literatura consultada hay mucha variedad de tipos de entrevistas, pero la que más se ajusta a nuestro método de trabajo es la entrevista semiestructurada. Las características clave de este tipo de entrevista es que:

“Cuentan con preguntas fijas, pero en este caso los entrevistados pueden contestar libremente sin necesidad de elegir una respuesta específica como sucede en las entrevistas estructurada. Incluso los investigadores pueden interactuar y adaptarse a los entrevistados y a sus respuestas (...) permiten una mayor interpretación de los datos que con las entrevistas estructuradas” (Lopezosa, 2020, p. 89).

Es habitual realizar las entrevistas cara a cara entre el investigador y otra persona, denominados como informantes o en esta investigación como casos de estudio. Estas entrevistas se caracterizan por tener un carácter bidireccional donde tanto el investigador como los informantes van a sumar en su conocimiento, es decir es de carácter recíproco (Estrada y Deslauriers, 2011). Para que las entrevistas sean semiestructuradas es importante que el entrevistador planifique y estructure bien las preguntas que va a realizar, pero que el entrevistado las desconozca (Flick, 2010).

En la formulación de las preguntas de las entrevistas de este EM se tuvo en cuenta la ventaja de que el papel del entrevistador será flexible adecuándolas a quien responde, explora áreas que surgen de forma espontánea y que puede ampliar información sobre aspectos que durante la realización de la entrevista pudo haberse dado menos importancia, pero con las desventajas de que se pueden extender las sesiones por parte de ambos integrantes y que en ocasiones se tome información extraña que ocupe un mayor tiempo en el proceso de análisis e interpretación (Arribas, 2008).

En el caso de este estudio, las entrevistas realizadas en el año 2020 tuvieron que realizarse de forma telemática debido a la pandemia por la COVID-19 (del 7 de abril de 2020 hasta el 25 de abril de 2020, pero todas las llevadas a cabo en el 2021 fueron presenciales y con las medidas de seguridad oportunas (realizadas entre el 12 de abril de 2021 hasta el 14 de junio de 2021). Las entrevistas realizadas en 2020 a Luis se grabaron en formato audio y todas las demás en audio y vídeo a través de la grabadora del teléfono móvil personal y de una cámara de vídeo del servicio de estudiantes de la UVA.

Se debe sumar a las entrevistas realizadas por los investigadores, otras tres encontradas en internet. Dos de estas entrevistas fueron realizadas a Luis Huerta ⁸ y otra a Marta Fernández⁹. Fueron transcritas y se encuentran en el capítulo final de todas las transcripciones realizadas.

Se realizaron tres tipos de entrevistas. El primer y segundo modelo de entrevistas realizadas a los tres deportistas de este EM están basadas en las llevadas a cabo en la Tesis doctoral de Cid (2017). Este trabajo a través de historias de vida de personas con discapacidad física que han practicado deporte se llevó a cabo a través de la recopilación de datos a través de entrevistas semiestructuradas que escudriñaron la relevancia deportiva de las vidas de los protagonistas obteniendo conclusiones clarificadoras hacia la importancia de su práctica. Estas categorías y preguntas que nos aportó este trabajo, generaron una base, que adaptamos al deporte de la NA en 2020 y por lo tanto se llevó a cabo este primer modelo de entrevista con Luis. En 2021 se reformuló de nuevo estas preguntas con un punto de mira mucho más fijado en objetivos concretos hacia la inclusión como principal guía de las declaraciones temáticas (Tabla 2 del apartado [2.4. Declaraciones temáticas](#)). El segundo modelo de entrevistas se llevó a cabo con Marta y con Carla. Cabe destacar que entre el primer y segundo modelo de entrevistas realizadas hay diferencias en la eliminación de preguntas que se basaban en datos más personales y en la aportación o modificación de algunas que se adaptaran a las dos deportistas. Por último, el tercer modelo de entrevistas fue generado a través de la decisión meditada entre el estudiante investigador y del tutor de este trabajo junto a otras consignas que detallamos en el apartado “4. Análisis de los resultados en clave biográfico-narrativa” de este bloque. Ambos, con experiencia en el campo de la discapacidad y del entorno social que la envuelve, reflexionaron sobre las diferentes interconexiones encontradas en las experiencias de los tres deportistas del estudio y de este modo permitiendo generar unas categorías que generaban una tensión a resolver (declaraciones temáticas correspondientes a la Tabla 3 que se encuentran en el apartado [2.4. Declaraciones temáticas](#)). Los tres modelos de entrevista se encuentran en el apartado [Anexos 2. Modelos de entrevista](#). La transcripción de cada una de las entrevistas fue realizada inmediatamente al finalizar cada una de ellas, están presentes en esta investigación en el apartado [Transcripción de entrevistas](#). La explicación correspondiente a los códigos

⁸ Estos son los enlaces de las entrevistas a Luis Huerta:

- <https://www.youtube.com/watch?v=kQCXnBpoDoo&t=440s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=phEkyDsk2uc&t=13s>

⁹ Este es el enlace del vídeo de Marta Fernández: <https://www.youtube.com/watch?v=J2-UC-YtyCc>

utilizados en la transcripción se explica de forma detallada en el subapartado 4 de este apartado, “*Análisis de los datos en clave biográfico-narrativo*”.

Por lo tanto, la entrevista semiestructurada es tomada como un instrumento imprescindible en el proceso de esta investigación, dando un valor mucho más concreto y cercano de las experiencias de los diferentes protagonistas.

2.6.2. Observaciones en el cuaderno del investigador.

La observación es una técnica realizada en contextos lo más naturales posibles permitiendo estudiar y comprender comportamientos perceptibles y comentarios de forma directa para registrarlos adecuadamente y de este modo utilizar estos datos en la posteridad (Anguera y Mendo, 2014).

Para que los datos recopilados de esta manera sean útiles, el investigador debe mirar con ojo avizor a unas consignas concretas, a esto se le llama observación sistemática. Para Montero y León (2007) para que la observación sistemática pueda ser viable en la investigación debe existir un código arbitrario construido de forma previa con el objetivo de comprender las diferentes acciones o comportamientos de, en este caso, los deportistas observados. Estas consignas a la hora de recopilar información están basadas en las declaraciones temáticas de la primera entrevista que aparecen la Tabla 2 del apartado [2.4. Declaraciones temáticas](#). La recopilación de estos datos se hizo en un cuaderno físico, descrito como el cuaderno del investigador, tomando nota a lo largo de las sesiones de entrenamiento del año 2020 previo a la pandemia y en la misma situación más las experiencias compartidas en la Residencia Río Esgueva junto a Marta y a Carla. Humildemente, estas anotaciones fueron algo sobre lo que apoyarse para reforzar posibles conductas o experiencias que se narraron en las entrevistas.

Esta técnica que es la observación sistemática mediante el instrumento del cuaderno del investigador nos ha sido útil para afianzar ciertos aspectos que en el análisis de las entrevistas y documentos podían verse anexados.

2.6.3. Fuentes secundarias: noticias, redes sociales e información relevante de los protagonistas.

Acompañando la información obtenida de las entrevistas y con el apoyo del cuaderno del investigador, decidimos utilizar como recurso dentro del análisis a través del programa NVIVO, el acople de datos relevantes obtenidos a través de fuentes secundarias.

Estas fuentes fueron buscadas a través de internet en diferentes páginas de canales oficiales de noticias y de entidades deportivas, como por ejemplo la página oficial de

FEDEACYL o el periódico Marca. Del mismo modo que los datos recogidos de la observación directa, han sido un apoyo para afianzar las posibles conclusiones de los informes individuales de los deportistas o de la discusión final de la investigación. Todos estos recursos periodísticos se encuentran referenciados en el apartado de [Referencias bibliográficas](#).

3. Fases de intervención y cronograma

Tras exponer la estructura conceptual del trabajo metodológico seguido haremos un repaso por las fases de intervención que ha seguido la investigación. Al inicio, el planteamiento del trabajo fue con una mirada bastante ambiciosa por lo que, tras los golpes de la rutina de compaginación de estudio e investigación, tiempo de trabajo y situaciones externas al trabajo, tuvieron que ir modificándose y adaptando la temporalización a la realidad vivida.

A continuación, detallamos una tabla con las diferentes fases de intervención:

Tabla 5

Fases de intervención de la investigación

Fase de intervención	Periodo de tiempo	Observaciones
Fase previa: identificación y elección del tema de investigación	1 octubre – 1 diciembre	Citas informales con tutor para establecer la evolución del trabajo de EC a EM y focalización en la inclusión y lectura bibliográfica
Fase 1: planteamiento base de la investigación	1 diciembre – 15 diciembre	Elaboración de una estructura base del trabajo e introducción
Fase 2: marco teórico	15 diciembre – 1 de abril	Elaboración del marco teórico que iría evolucionando y realizando aportes de forma continuada
Fase 3: primera recogida de datos	1 abril – 8 mayo	Recopilación de noticias, repaso del cuaderno del investigador y realización de las entrevistas a Marta y Carla
Fase 4: primer análisis e interpretación de los datos	8 mayo – 15 mayo	Análisis con el programa NVIVO de las entrevistas de los tres deportistas y de los documentos recopilados
Fase 5: informes individuales de los casos de estudio	15 mayo – 9 junio	Elaboración de los informes individuales contrastando la

Fase de intervención	Periodo de tiempo	Observaciones
		información con el cuaderno del investigador
Fase 6: segunda recogida de datos	9 junio – 14 junio	Realización de las entrevistas a los referentes para su posterior aplicación en la discusión y conclusiones
Fase 7: segundo análisis de los datos	14 junio – 30 junio	Análisis de los datos de las segundas entrevistas a través de NVIVO
Fase 8: discusión y conclusiones	30 junio – 8 julio	Producción de la discusión y de las conclusiones finales de la investigación
	8 julio – 16 julio	Revisiones y redacción final

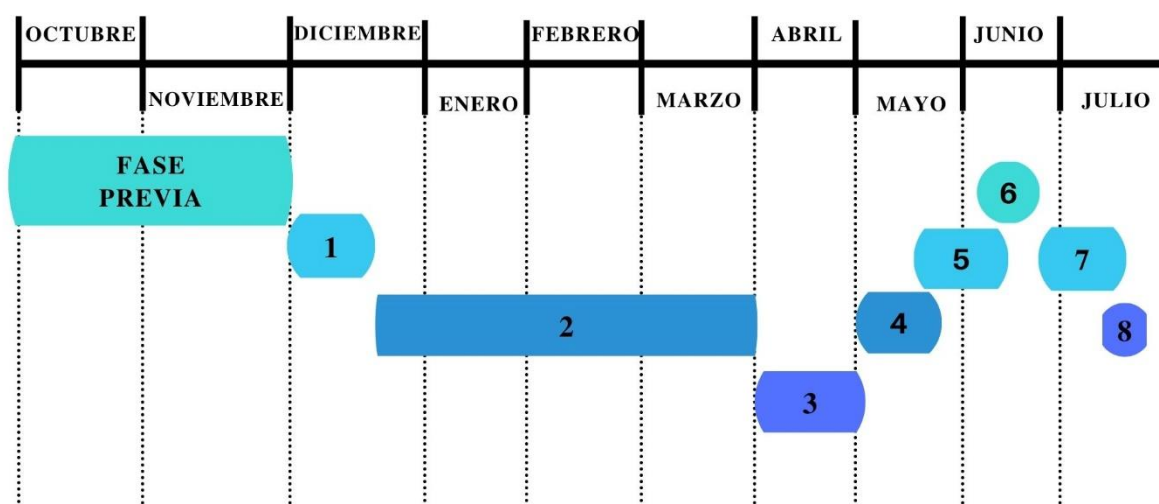
Nota: esta cronología ha debido ir evolucionando y atrasando fechas conforme el responsable de la investigación pudo ir avanzando esta.

Para intentar simplificar y dar mayor acceso visual al proceso seguido nos apoyamos en el siguiente cronograma que pauta las fases de la investigación:

Figura 3:

Cronograma de la investigación

CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN



Nota: Esta gráfica del cronograma asigna un número a la fase concreta de la investigación, por ejemplo, la fase 1 está representada por el número 1 y así sucesivamente.

4. Análisis de los datos en clave biográfico-narrativa

Esta parte de la investigación se puede describir como los engranajes que la permiten funcionar correctamente y de este modo cumplir los objetivos planteados. El análisis de datos es el método por el que procesamos y transformamos la información recopilada para hacerla más nítida y comprensible para el investigador (Gibbs, 2012). En este apartado daremos la explicación del método de tratamiento de la información obtenida, del análisis realizado junto a todas relaciones y códigos utilizados para su tratamiento y de este modo facilitar su trabajo y comprensión.

El análisis de los datos requiere que el investigador organice los datos recopilados, los transcriba y los codifique (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Tras la recolección de documentos de noticias y páginas referentes guardados en archivos PDF y el cuaderno del investigador como apoyo físico en las en la fase 3 de la investigación, se realizaron las entrevistas a las dos deportistas restantes, Marta y Carla. Nada más finalizadas se pasó el archivo de la cámara de vídeo a una transcripción en un documento Word de Microsoft Office de cada una de ellas. En estos documentos y la transcripción, ya realizada desde 2020, de las entrevistas a Luis, se codificó las intervenciones de cada uno de ellos. Por ejemplo, se simplificó mediante iniciales las palabras “Intervención Luis” por las siglas IL, seguido de un número que aumentaba sucesivamente conforme iban interviniendo. Si se quisiera ver el comentario 29 de Carla en su entrevista, habría que buscar: IC29. En los casos en los que se hace referencia a los vídeos transcritos de las entrevistas de Luis y de Marta se antepone las siglas VL1, VL2 o VM1, haciendo referencia a Vídeo Luis 1, Vídeo Luis 2 o VM1. En la transcripción de las entrevistas de los tres informantes clave se utilizó el mismo código. Estas sin las siglas y su correspondiente responsable:

Tabla 5

Interrelaciones de los códigos en la transcripción de las entrevistas.

Siglas	Significado
IL	Intervención Luis
IM	Intervención Marta
IC	Intervención Carla
IR	Intervención Raúl
IJ	Intervención Javier
ID	Intervención David
IÓ	Intervención Óscar

Siglas	Significado
IB	Intervención Bakea
IRP	Intervención Reportera
ISL	Intervención Sergio López
IAH	Intervención Alberto Hernández
IPL	Intervención Profesora
IBH	Intervención Beatriz Huerta
IJH	Intervención Javier Huerta
IAP	Intervención Asunción Poza

Nota: En los documentos transcritos se debe sumar a la derecha de las siglas el número concreto de la intervención realizada.

Esta codificación de las intervenciones nos es útil para poder hacer una referencia dentro de los informes individuales y de la discusión de la investigación, dentro del propio análisis a través del programa NVIVO no tiene mayor utilidad.

Centrándonos en el uso del programa de análisis cualitativo mencionado, ha sido una herramienta muy útil e indispensable para la producción de resultados de una forma más rápida y de contrastar la información recopilada. A través del programa de análisis NVIVO se puede importar casi cualquier tipo de dato en diferentes formatos y posteriormente analizarlos a través de herramientas de gestión, consulta y visualización para sacar unas conclusiones claras y extraer unos apoyos visuales en forma de gráficas o similares. NVIVO es utilizado para investigaciones cualitativas y mixtas. De todas las funciones de este programa nos ha interesado concretamente la creación de códigos a través de las declaraciones temáticas de la investigación. A continuación, especificaremos las funciones que nosotros hemos aprovechado de esta herramienta y de qué modo lo hemos podido traspasar a la superación de los objetivos de la investigación.

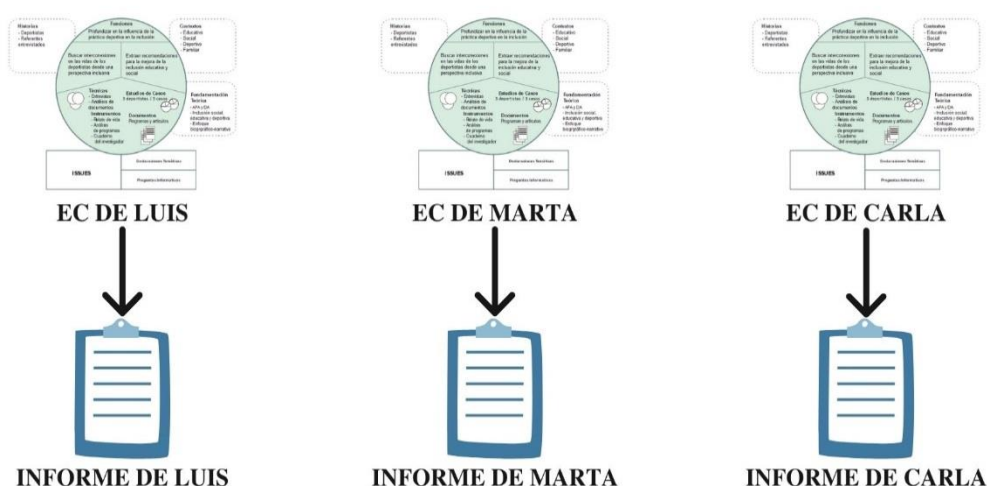
En el primer análisis de datos realizados se generaron unos códigos de las declaraciones temáticas y unos subcódigos que permitían concretar aún más de las preguntas

informativas. Estos vienen explicados en la tabla 4 del punto [2.4. Declaraciones temáticas](#) de este mismo apartado. Tras la asignación de los fragmentos de las entrevistas y de los documentos de fuentes secundarias a cada código que se encuentra enlazado se generan unas relaciones directas de cada uno de estos en documentos escritos que recopilan cada uno de ellos, facilitando su búsqueda y determinando un porcentaje de cobertura entre los mismos. Esto nos permitió acceder de forma mucho más directa a las secciones que debíamos resaltar en los informes individuales. Por lo que, de cada caso de estudio, tras el análisis correspondiente de los datos se confeccionó un informe de cada deportista como se muestra en la siguiente figura:

Figura 4

Iconografía del primer análisis de datos (fase 4 de la investigación)

ICONOGRAFÍA DEL PRIMER ANÁLISIS DE DATOS

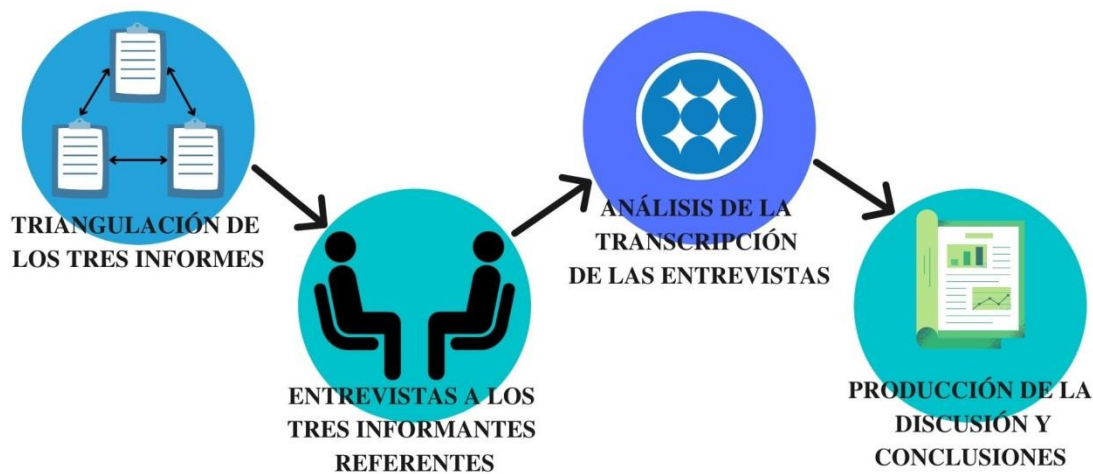


Posteriormente, se buscaron interconexiones entre los informes de los tres deportistas, buscando una triangulación de los datos. Esto, el apoyo de las conclusiones de investigaciones relacionadas a la nuestra y nuestro propio criterio como personas vinculadas al mundo del DA conociendo múltiples casos parecidos, se construyeron un conjunto de declaraciones temáticas que nos sirvieron como categorías en las entrevistas a los informantes clave y como códigos en el segundo análisis de los datos a través de NVIVO. Los pasos seguidos en la fase 7, segundo análisis de los datos, se muestran a continuación mediante un pictograma que busca la simplificación del proceso:

Figura 5

Iconografía del segundo análisis de datos (fase 7 de la investigación)

ICONOGRAFÍA DEL SEGUNDO ANÁLISIS DE DATOS



Nota: se muestra el proceso seguido para la segunda fase de análisis de datos.

Esta sucesión de etapas fue el culmen de la investigación que nos permitió dar más rigor a las conclusiones a las que llegamos. Tras el análisis de todos los datos de las entrevistas de los informantes clave con el uso de los códigos extraídos de las declaraciones temáticas correspondientes a esta fase de la investigación, se buscaron interconexiones coherentes a través de la triangulación de datos para generar unas categorías en el apartado 1 del “Capítulo 4. Discusión y conclusiones”. Estas secciones de la discusión sirvieron como fuerte apoyo en cenit de la investigación mediante las conclusiones.

La utilización del programa NVIVO ha sido un recurso muy útil que nos ha permitido extraer un conjunto de recursos en forma de gráficas y otros medios que aportan mayor información a las relaciones y triangulación de los datos realizada. Estas graficas se encuentran en el apartado de “[Anexo 3. Gráficas y mapas jerárquicos obtenidos del análisis a través de NVIVO](#)”.

5. Consideraciones éticas, de rigor y documentos informados

En el transcurso de este trabajo hemos tenido querido procurar realizar un trabajo riguroso, dominando la materia y adecuándonos las posibles necesidades que fueran surgiendo (De Vicente, et al., 2006). Han estado presentes un conjunto de consideraciones éticas para que el rumbo de la investigación sea el correcto y más aún en los casos como este en los que se trabaja directamente con personas. En este apartado abordaremos las diferentes consideraciones que hemos tenido en cuenta.

Al trabajar con personas de forma directa era necesario dar rigor, seriedad y veracidad al proceso, por lo que nos planteamos unos criterios éticos correspondientes a la seguridad y transparencia en el trabajo:

- Todas las personas participantes estuvieron informadas de forma previa de los objetivos e intenciones de esta investigación, con una utilización de la información debidamente acuñada a la legalidad. En consecuencia, los participantes son invitados a colaborar de forma voluntaria, siendo informados y cumplimentando un documento de permiso de utilización de los datos recopilados con fines científicos y educativos. Este documento informado de los participantes se encuentra en el apartado 1 de Documentos Anexos ([Anexo 1. Autorizaciones de acceso de datos](#)).
- Se concretó que el trabajo sería compartido con los integrantes del grupo para verificar la investigación de una forma directa durante el proceso.
- Al ser un EM concreto y contábamos con la disponibilidad de los integrantes, siendo solo uno de ellos menor de edad, pero con autorización de sus padres, se estableció por decisión de los responsables del trabajo que los nombres no serían protegidos puesto que esta información permite una mayor veracidad y acercamiento del lector a las experiencias de sus vidas.
- Se buscó no entorpecer el transcurso diario de los entrevistados, adaptándonos a las fechas y horarios que tuvieran libres para aprovecharlos de la mejor forma posible.
- Nos pusimos a disposición de los informantes para aclarar posibles dudas relativas al desarrollo de la investigación.
- La honestidad en el transcurso del trabajo fue importante para la exposición de las ideas y opiniones, de este modo el diálogo permitió la maduración de la investigación.
- Para buscar una mayor credibilidad en el análisis y en generar los resultados tuvimos en cuenta que era necesario evitar nuestras creencias, ser asépticos con las opiniones externas, dar importancia a todos los datos, considerara todas las personas participantes por igual, evitar influenciar a los informantes y realizar la triangulación de los datos mediante diferentes técnicas de recogida de datos (Guba, 1989).
- Al ser un EM tan concreto con personas con discapacidad física, deportistas de élite y siendo una muestra pequeña no se pretende en ningún momento generalizar los resultados, en tal caso se puede buscar una posible transferibilidad que pueda servir en contextos similares (Arias y Giraldo, 2011).

- En el análisis de los datos, para la primera fase de generación de informes individuales de los deportistas, se tuvo en cuenta el concepto de independencia de resultados para posteriormente triangular la información y buscar conclusiones que tuvieran interconexiones.

La ética seguida en este EM ha sido guiada en todo momento por un hilo lo más cerca de la empatía, protección y entendimiento de las personas que se han visto relacionadas con ella, ya sean los propios casos del estudio como los informantes clave.

Capítulo 3. Resultados: caminos vitales en la Natación Adaptada de dos nadadoras y un nadador de élite

1. Inmersión en sus vidas

Tras la recogida de los primeros datos de los tres protagonistas y su correspondiente análisis, realizamos una interpretación de los datos con una estructura de informes individuales sobre los aspectos más relevantes que puedan tener importancia en la influencia que haya tenido la actividad física a nivel inclusivo en sus diferentes ámbitos de la vida, además de permitir conocer un poco más sus historias de vida.

Cada uno de los informes está compuesto por siete subapartados, en el caso de Marta solo seis, que son totalmente diferentes entre ellos, pero tienen una temática común de forma paralela coincidiendo con los principales temas de interés guiados por las declaraciones temáticas.

Recordamos que la codificación para realizar referencias a las entrevistas de los participantes viene explicada en el subapartado “4. Análisis de los resultados en clave biográfico-narrativa” del “Capítulo 2. Diseño de la investigación”.

1.1. Luis Huerta

En primer lugar, comenzamos con Luis Huerta, participante ya iniciado en el año 2019 y sobre el que ya se tenía una mayor parte de información recopilada. Muestra con su sutil personalidad una trayectoria vital y experiencias que denotan su afán de superación y de positividad constante.

1.1.1. ¿Quién es Luis?

La comprensión global de la vida de una persona necesita, de forma implícita, un conocimiento de la personalidad del protagonista y más aún en casos como este en el que se le atribuye una discapacidad física poco común.

A lo largo del proceso Luis ha mostrado una forma de ser que destaca por su espíritu positivo y superación personal. “Me considero una persona alegre que se acepta tal y como es. Ante cualquier problema o adversidad si tengo ilusión para afrontarlo lo terminaría realizando, cueste lo que cueste” (IL6). Se ve a sí mismo como alguien capaz de afrontar cualquier reto, siempre y cuando esté entre sus planes. No considera que su discapacidad le haya afectado gravemente en los diferentes ámbitos de su vida, aunque sí muestra un fuerte sentimiento de autosuperación constante. Esto lo lleva a considerar como una competición consigo mismo y a la vez teniéndose a sí mismo como si propio referente: “es un poco

egocéntrico y suena arrogante, pero es que es verdad, me considero un ejemplo a mí mismo” (IL95, p. 26).

Habiendo tenido una vida cargada de buenas amistades, éstas le describen como una persona en constante crecimiento: "Lo que me gusta de él es la ilusión que tiene de superarse, de ser mejor persona día a día” (ISL1, p. 4). Destacando su afán de superación nos fijamos en sus miedos y encontramos que persistía en una percepción global de su vida enlazada al crecimiento personal: “Sentirme como que no lo he dado todo” (IL60, p. 17). Por el lado antagónico, deseaba como objetivo humilde, pero también enlazado a su simpleza y sin estar hilado al materialismo: “Estar bien, feliz, con amigos, familia y lo que sea, pero básicamente llevar una buena vida” (IL61, 20).

En resumidas cuentas, Luis no es alguien que aparentemente esconda su discapacidad, se muestra tal cual es y así lo mencionó uno de sus entrevistadores: “lo que me ha sorprendido es que no me ha sorprendido nada. O sea que el tío habla con una naturalidad y una normalidad de todo que es alucinante” (VL11B7, p. 1). Su identidad le permite a sí mismo y sobre todo a los demás normalizar la situación de persona con discapacidad.

1.1.2. Tener discapacidad es una oportunidad en la vida.

Desde un primer momento de esta investigación, se tiene muy en cuenta el término de discapacidad. Es un concepto muy sonado en la sociedad actual y que no en todos los lugares se tiene una misma visión hacia él, teniendo una repercusión en la inclusión social de cada contexto, desde diferentes enfoques y perspectivas.

Para Luis, el término discapacidad tiene una connotación muy personal: “lo veo como una oportunidad de vida” (IL8, p. 4). Esta perspectiva tan individualizada es una visión totalmente antagonista a la perspectiva habitual de vislumbrar la discapacidad como una dificultad. Incentivando este hilo de pensamientos tan motivantes, él se definió a sí mismo como: “una persona más dentro de la sociedad, diferente a mi manera, pero es verdad que todos somos diferentes, cada uno a su manera” (IL45, p. 14). Su expectativa social hacia este concepto es global y de un modo en el que le quita importancia puesto que considera que es algo corriente.

Inciendo en el tema, Luis expuso que dentro del uso de los posibles términos y sus diferentes connotaciones sociales, clarificó que, usando el que fuera, que quedara claro que “tampoco es decir que somos discapacitados, sino que tenemos capacidades diferentes” (IL4, p. 1), “cada uno somos como somos y cada persona tiene sus capacidades” (IL5, p. 2). Sigue generalizando la discapacidad como algo que puede tener cualquiera y que, a la vez, sin

tenerla, puede haber desarrollado unas capacidades totalmente diferentes a los demás. Normaliza la situación de la discapacidad hasta el punto de no darle un mínimo de importancia.

Arañando en sus recuerdos posibles sucesos en los que pudiera recordar su proceso de aceptación y de posibles barreras sociales sufridas expresó cómo al ir por la calle recibía miradas curiosas acompañadas de prejuicios: “le preguntaba a mi madre: ¿por qué me mira la gente? ¿Qué tengo yo que no tengan ellos? Y luego ya fui viendo que me miraban porque era diferente.” (IL55, p. 16). Esta percepción de los prejuicios ya pudo captarla desde una temprana edad en la que los viandantes que transitaban su mismo camino se le quedaban mirando y él, sin ser consciente del porqué tuvo que solventar las dudas con su madre y descubrir tan pronto que esos vistazos curiosos le iban a acompañar toda la vida. Frente a los prejuicios sociales hacia las personas con discapacidad, Luis siguió reafirmando lo que anteriormente describió: “hay gente que piensa que haber nacido así es una desgracia” (IL5, p. 2). Lo tuvo bastante claro, la discapacidad para él es algo normal pero que a la vez puede llegar a ser una oportunidad que, según él, está aprovechando.

Al proponer alguna posible solución ante la lucha contra estos prejuicios, desde un primer momento de las entrevistas se apoyaba en que: “los que me conocen saben que yo vivo la vida a tope y no tengo ningún problema con mi discapacidad” (IL5, p. 2). Planteaba que el conocimiento de las facultades de las personas con discapacidad disminuía el prejuicio hacia el pensamiento de dependencia o lástima. Para ello sugirió dos formas de tratarlo, una de forma interna a los principales afectados y otra de forma externa. En primer lugar, planteaba la autoaceptación de la propia discapacidad y abrazarla como algo que ya va a estar toda la vida contigo por lo que se debía normalizar en las relaciones sociales: “el primero en reírse de uno mismo he sido yo. (...) Siempre he tenido ilusión de vivir aceptándome a mí mismo” (IL7, p. 2). La otra solución a nivel social, parte “a raíz del trabajo en la educación y el deporte” (IL52, p. 16) poniendo un ejemplo en el que “todos los colegios pudieran admitir a gente discapacitada (...) así todos los niños estarían acostumbrados a estar con personas con discapacidad y diferente” (IL50, p. 15). Su forma de luchar contra los prejuicios se basa en la aceptación de uno mismo y reflejar una normalización de esto mismo con una mayor inclusión en actividades sociales tan vitales como puede ser la educación o el deporte. En una de sus múltiples entrevistas tuvo un comentario revelador que manifestó de una forma orgullosa: “Que me digan que soy un ejemplo de superación por ser discapacitado me repatea... que me lo digan por ser nadador y por obtener mejores resultados” (NL3).

Su propia forma de ver las cosas permite no solo normalizar la situación, sino que, para él disponer de una discapacidad no es algo de lo que haya que lamentarse, sino que debes aceptarlo y aprovechar esas capacidades que te diferencian de los demás como una oportunidad que te ha brindado la vida. Del mismo modo es consciente de las barreras sociales que pueden sufrir las personas con discapacidad y plantea sus propias soluciones atribuyendo una carga a este mismo colectivo y a la vez pidiendo una mayor inclusión en aspectos educativos y deportivos.

1.1.3. Una Educación Física pegado al banquillo.

La educación es una parte fundamental que Luis ha podido desarrollar prácticamente de forma completa en un mismo centro concertado de Valladolid. En este apartado desarrollamos sus vivencias en las primeras y últimas etapas educativas ligadas a la inclusión que haya podido recibir en las clases de EF.

Hasta la etapa universitaria, su transcurso educativo se realizó en un mismo centro educativo concertado llevado a cabo con la mayor naturalidad posible, acentuando la atención en la falta de adaptaciones necesarias ni en acudir a centros específicos para personas con discapacidad. Su descripción hacia la educación recibida lo realiza de la siguiente manera: “llevo una vida educativa muy normal como cualquier persona” (IL8, p.3). Nos apoyamos también en el testimonio de una de sus profesoras, la cual, describe la educación recibida por Luis como un suceso totalmente homogéneo: “No ha habido dificultades (...) Su situación ha estado tan normalizada que creo que ha facilitado tanto a él como al resto” (VL2IPL1, p. 4).

En contraposición a lo anteriormente mencionado, Luis aseguró a lo largo de las entrevistas que una dificultad encontrada en el ámbito educativo fue la compaginación de este con la NA puesto que no conseguía todo el tiempo que él quería. Sobre este tema se abordará de forma más amplia en los siguientes apartados del informe.

Sumergiéndonos en la EF que recibió a lo largo de los años pudimos vislumbrar un sentimiento de agradecimiento constante hacia este centro, pero siendo consciente de una falta de apoyos en ciertos aspectos educativos hilados a esta asignatura: “No tenía nada de apoyo, me metía en la clase de EF y si había algo que no podía hacer (...) Me salía de la actividad, me sentaba al lado” (IL12, p.4). Recuerda esas clases como un sorteo aleatorio en el que aquello que pudiera hacer podría participar y en lo que no, se lo pasaría sentado en el banquillo mirando a los compañeros. “Me salía de la actividad, me sentaba al lado a veces con la gente que se sentaba porque decía que le dolía el tobillo” (IL12, p. 4). Él mismo se daba cuenta de una falta de planificación en las clases por parte del docente hacia una visión

más inclusiva introduciéndole en las clases, siendo estas rígidas ante adaptaciones: “de normal nos decía: esto se hace así y no nos daba opciones a más” (IL15, p. 4). Fue revelador tras sus relatos hacia esta asignatura cómo en el resto de asignaturas que recibió no tuvo problema alguno en sentirse integrado en las clases y justo en EF no: “En el resto de clases participaba en todo sin problema” (IL12, p. 4).

Del mismo modo pudo ir haciendo memoria de otros sucesos vividos no tan inclusivos dentro de las paredes del centro educativo como: “en 6º de Primaria en una excursión me dijeron que no me podrían llevar porque alguien se tendría que hacer cargo de mí. (...) al final mi tutor me dijo que sí que iba, fui y me lo pasé muy bien” (IL47, p. 14). En esta ocasión, finalmente tuvo un final feliz en el que pudo acudir con sus compañeros a una excursión escolar, pero en él quedó un resquicio de recuerdo negativo sabiendo que desde un primer momento no contaban con su asistencia por una creencia a su dependencia constante de un apoyo. En los horarios en el centro educativo, pero fuera del aula, los recreos, también recordó un suceso que él mismo tuvo que modificar psicológicamente para quitarle peso: “me gustaba mucho el fútbol y quería jugarlo, pues sí que había veces que me sentía un poco impedido. Porque no podía correr, pero luego al final me fui diciendo: lo mío es la natación, yo paso del fútbol” (IL67, p. 18). La solución a la que recurrió a ese fútbol jugado en los recreos en los que no podría participar de forma segura o en igualdad de condiciones fue la de refugiarse en centrar su atención a la práctica de un deporte en el que se sentía seguro y con futuro.

En definitiva, ha seguido un camino educativo marcado por un haz de naturalidad planteándolo de forma general, aunque indagando en sus recuerdos conseguimos obtener unos recuerdos de esa senda educativa seguida con más de un pinchazo por los rosales. Una solución que planteó para la inclusión y principalmente la normalización de las personas con discapacidad fue la de que “pudieran admitir a gente discapacitada tanto intelectual, parálisis cerebral, como física, y así todos los niños estarían acostumbrados a estar con personas con discapacidad y diferente” (IL50, p. 15).

1.1.4. Predestinado para llegar a los Juegos Paralímpicos.

El proceso de aprendizaje de una especialidad deportiva es un proceso largo y de mucho esfuerzo, sobre todo en el caso del que hablamos ya que le sumamos la dificultad técnica de la natación junto a unas adaptaciones necesarias por la discapacidad que sufre nuestro protagonista. En este apartado hablaremos de la evolución que ha sufrido en el mundo de la NA junto a aspectos a tener en cuenta dentro de la investigación.

Sus inicios en la NA fueron como él describe: “como todo el mundo en la natación paralímpica, recomendación médica” (IL22, p. 6). En sus primeras experiencias con el agua ya tenía una gran unión hacia este medio: “Cuando me sacaban ya estaba esperando al día siguiente para volver a entrar y ahí es donde mis padres me dijeron: te vamos a apuntar en un programa de «motóricos»” (VL2IL2, p. 3). Junto a la ayuda de su familia, inició su largo viaje en este deporte recibiendo su formación básica en el programa de FEDEACYL destinado a la enseñanza de la natación a alumnos con discapacidad física (pudiendo tener otras asociadas) de los diferentes centros educativos públicos de Valladolid que acogen a este tipo de estudiantes en sus aulas. Debido a la naturaleza de este programa se le apoda y conoce como programa “motóricos”. Sus recuerdos hacia este programa son como: “ir a una actividad extraescolar. Iba, me divertía un poco y ya está.” (IL18, p. 5). Era una actividad formativa y a la vez lúdica que él podría hacer de forma extraescolar al igual que el resto de sus compañeros de clase realizaban de forma paralela. Luis accedió a este programa porque era el único que se adaptaba para que pudiera realizar AF en ese momento en su ciudad. A través de las lecciones de los monitores de FEDEACYL consiguió aprender a nadar y a disfrutar de ello por el camino en sus años en el programa, además de incentivar su inclusión social a nivel deportivo, aunque fuera específico para personas con discapacidad física.

Posteriormente ingresó en el programa de tecnificación deportiva de NA de la misma federación siendo este, un formato destinado a una exigencia mayor con finalidades mucho más dirigidas a la NA como medio competitivo. En este salto se dio cuenta de un cambio de madurez deportiva que repercutiría a más ámbitos de su vida: “tengo que empezar a cuidarme un poco más. La alimentación, el ojo esto no lo voy a hacer que no debo y a tener cuidado” (IL18, p. 5). Aquí tuvo su mayor desarrollo de aprendizaje deportivo, pero fue donde se incentivó su pasión por la competición. Su primera competición la realizó en el programa de formación inicial y en tecnificación pudo desarrollar un amplio abanico de participaciones en competiciones de diferentes niveles y lugares del mundo. Para él, la competición significa: “Es donde puedo plasmar todos los resultados de mis entrenamientos” (IL34, p. 10). Es el medio que tiene de demostrar todo esfuerzo realizado y acumulado en los entrenamientos, no solo de la piscina sino de todo lo que conlleva fuera de ella y hablaremos en siguientes apartados. Del mismo modo tiene en cuenta que una derrota no es algo a lo que aferrarse, sino que al igual que con una victoria, la mejora debe ser continua: “Porque dices: he trabajado, ha dado sus frutos, pero ahora hay que seguir y seguir bajando” (IL64, p. 19).

Tras haber superado, año tras año, diferentes campeonatos regionales y nacionales pudo dar el paso a un europeo, donde consiguió grandes resultados y de este modo alcanzar

su mayor ambición deportiva, llegar a unos JJPP. Para él, participar en esta competición es algo que “no lo puede decir cualquiera” (IL8, p. 2). En la actualidad está preseleccionado para participar en los JJPP de Tokio 2021 y su vocación es a lo que destina la mayor parte de su tiempo siendo consciente del camino que recorre, pero valorándolo de forma positiva: “Es un duro trabajo, pero al menos tiene su recompensa merecida” (IL30, p. 8).

La historia de este deportista en la NA ha sido, desde el inicio, de una forma especializada dentro del mundo del DA sin ninguna especificación inclusiva, todo ello llevado a cabo en escenarios determinados para este colectivo. A su vez, no solo tiene una proyección deportiva amplia, sino que ha encontrado un gran amigo que le acompaña y le hace feliz en la práctica deportiva, la competición.

1.1.5. Si tú no te adaptas, ya lo hago yo.

Un deporte muy conocido en España es el fútbol y cómo no, Luis es un gran aficionado de este desde temprana edad. En este apartado abordamos su aventura en este deporte que por mucho que le gustara tuvo que tomar decisiones para seguir hilado a él.

“Mis deportes favoritos son el fútbol y la natación” (IL29, p. 8). Clara y concisa la respuesta a la pregunta sobre sus deportes favoritos. Desde pequeño también practicó fútbol incluso con la discapacidad física tan marcada que posee. “Me decían que no podía jugar al fútbol, que con las prótesis podía hacer daño a los niños cuando les pegaba una patada” (VL1IL14, p. 1). Sus padres no solo pensaron en la protección de su propio hijo, sino también en la de los demás niños con los que jugaría al fútbol, aunque finalmente tomaron la decisión de dar el paso y permitir su participación en este deporte. El principal responsable, juntos a sus padres, “se llama Pedro Pablo Crespo, y dijo: vente a hacer las pruebas a la Fundación del Real Valladolid y si te gusta te quedas y sino no pasa nada” (VL2IL, p. 5). Crespo, referente futbolístico en Valladolid, fue el que tendió la mano para participar en los entrenamientos de la Fundación del Real Valladolid y posteriormente formar parte del equipo. Durante 3 años formó parte de esta escuela de fútbol con el objetivo simple de: “para divertirme y jugar un poco a fútbol que tanto me gusta.” (IL20, p. 6). Este periodo de tiempo le permitió aprender a practicar, pero sobre todo a disfrutar de la práctica del fútbol de forma inclusiva con personas sin discapacidad.

Con el paso del tiempo fue consciente de que la práctica que realizaba no le permitía realizar la AF de una forma segura y equitativa en condiciones con los demás: “había veces que me sentía un poco impedido. Porque no podía correr, pero luego al final me fui diciendo: lo mío es la natación, yo paso del fútbol” (IL67, p. 20). La perspectiva fue cambiando

cuando, cada vez, podía participar de una forma activa en la práctica del fútbol junto a personas sin discapacidad y sin adaptaciones específicas. Esto no le alejó de su pasión por el fútbol: “Si me quiero dedicar al fútbol puedo ser director deportivo, entrenador o lo que sea” (IL67, p. 20). Ya que no lo podría practicar, facilitaría el camino a otras personas. Busca otros caminos inclusivos relacionados con los estudios universitarios que realiza actualmente. Ahora, es uno de los colaboradores de la Fundación Eusebio Sacristán. “Jugamos al fútbol con niños que no pueden pagarse la ficha federativa o en equipos federados no los aceptan (...) no es solo para niños con discapacidad sino para cualquier persona (...) el deporte es para todo el mundo” (IL40, p. 13). Ha encontrado un medio por el cual puede jugar al fútbol y además ayudar a practicarlo a cualquier persona que tenga, o no, limitaciones.

Su participación activa en este deporte se puede considerar breve, considerando que no pudo recibir adaptaciones en sus sesiones para una práctica más inclusiva. Igualmente sigue recorriendo la senda del fútbol de una forma diferente, se puede decir que, ya que el deporte no se adaptó a él, él mismo se adaptó al fútbol.

1.1.6. Las dos caras de la misma moneda: no todo puede ser bueno.

No todo lo vivido en los años de Luis dentro de la NA han sido cosas positivas, a lo largo de las entrevistas realizadas dejó claro qué sí y que no le ha facilitado la práctica de AF y es lo que abordamos en este subapartado.

Algo que recalcó de forma continuada es que “la natación me quitaba tiempo” (IL18, p. 5). Este tiempo invertido en la AF no lo podía aprovechar en otros ámbitos como por ejemplo en el educativo: “En bachillerato fue un poco duro porque si tenía algún examen al día siguiente veía que o dejaba de ir a entrenar o suspendía” (IL19, p. 6). Aunque también admite que “gracias a la natación he podido ver que si trabajo un poco más obtengo resultados y que llevado a los estudios es igual” (IL18, p. 5). De este modo reconoció que la práctica de la NA le ha enseñado el valor del esfuerzo para la obtención de aquello que se proponga. Este inconveniente también lo trasladó al ocio, recriminando el rechazo de planes con sus amistades por la responsabilidad de tener que entrenar o competir, pero que del mismo modo si quería sacaba tiempo para ambas cosas.

En contraposición a esas barreras producidas por la práctica de la NA de alto rendimiento, Luis me dejó un conjunto de beneficios que han dejado huella en él. En primer lugar, destaca el factor social que ha podido disfrutar: “Es un deporte donde he conocido a muy buenas personas” (IL21, p.6) o “Tengo un gran grupo de amigos repartidos por toda España gracias a la natación” (IL28, p. 8). Su afición y ahora prácticamente su trabajo, ha

dejado que se relaciones con un conjunto de personas que desde su punto de vista son importantes y enriquecen su bienestar.

Ayudando a la defensa de que esa falta de tiempo por la NA puede ser solventada con sacrificio y paciencia, Luis es consciente de la ayuda psicológica que ha generado en él conseguir estos hábitos que van de la mano con el deporte: “Me ha generado una rutina diaria y aunque hay gente que no le gusta a mí me genera paz mental” (IL18, p. 5). Este beneficio no solo tiene una dirección hacia las personas con discapacidad, sino que es un medio útil para cualquier persona, ayudando a organizar su tiempo y a la vez aumentando su autoestima: “Que, si me esfuerzo más y me cuadro el tiempo, podré conseguir lo que me proponga” (IL18, p. 5). Por lo tanto, asintió que la práctica de la NA lleva consigo la adquisición de unos valores asociados.

“Me sentía libre” (VN1, 2), eso es lo que dijo que sintió cuando entró por primera vez en el agua de una piscina, que la natación no solo tiene unos beneficios físicos, sino que a mayores ha generado en él un gran apoyo psicológico, “cuando empiezo a entrenar es como que me siento... en mi casa, en mi ambiente” (EL, 12). Las propiedades del medio permiten que para desplazarse no sea necesario el uso de las prótesis que sí requiere en el medio terrestre. Del mismo modo, los entrenamientos de NA le han servido como medio distractor y de liberación de estrés: “Siempre que salgo de entrenar lo hago contento y muy feliz” (IL9, p. 3).

Un aspecto importante a destacar en este apartado es el medio habitual por el que las personas con discapacidad inician esta práctica deportiva: “todos te dicen que fue porque se lo recomendó el médico” (IL22, p. 6). Al buscar una actividad física segura y que les permita mejorar su salud de forma global, las recomendaciones sanitarias suelen ir ligadas al uso del medio acuático por sus cualidades facilitadoras en la práctica deportiva a personas con dificultades físicas, intelectuales y sensoriales.

Como bien decíamos al principio de este apartado, todo tiene unos pros y unos contras y en este caso, para Luis, la práctica de la NA ha dejado en él una añoranza al tiempo invertido en este deporte y no aprovechado en otros factores como son el social y el educativo. Del mismo modo ha planteado que no se arrepiente, puesto que ha conseguido solventar mediante rutina, aprendizaje y adquisición de valores y otros muchos beneficios para que no tenga importancia alguna.

1.1.7. Los cinco pilares de la cimentación de Luis.

Para que toda buena construcción sea firme y estable necesita de una base en su cimentación que sea capaz de soportar toda la carga que se pretenda soportar. En el caso de Luis, hemos conseguido extrapolar de las entrevistas cinco puntos clave que le sirven como apoyo en su día a día y fomentan su inclusión en la sociedad.

En primer lugar, destacamos la importancia que tiene en Luis su actitud vital positiva. Él mismo se describe como: “Me considero una persona alegre que se acepta tal y como es” (EL, 3). Es una persona que expresa todo lo que piensa y denota una actitud positiva para cualquier aspecto de su vida, “hay que seguir adelante y tener un mensaje positivo de la vida” (VN2, 9). No solo es algo de él mismo lo afirma, Bakea en la entrevista que le realizó tuvo el siguiente comentario: “Y he flipado con cómo él lo transmite. Su motivación cuando estás al lado suyo, la sonrisa que tiene todo el rato, como que se contagia” (VN1, 3). Su positividad transmitida a través de sus palabras y gestos faciales hace que las personas que le rodean se contagien de una sensación de alegría y tranquilidad, permitiendo la normalización de su discapacidad de cara al resto de la sociedad como defiende al hablar de la normalidad en sus amistades: “creo que ha sido también un poco por mi actitud, porque no era muy retraído” (IL75, p. 23).

Su segundo pilar, teniendo un gran enlace al punto anterior, Luis pudo obtener esa actitud gracias a los apoyos sociales que le rodean día a día, principalmente por la ayuda de su familia: “Fueron los que apostaron por mí desde pequeñito y los que me inculcaron todos mis valores” (IL93, p. 28). Sus padres le apoyaron en todo momento, pero por tener discapacidad no iban a tratarle de forma diferente y mucho menos autorizar una sobreprotección por su parte: “Si quería depender, que fuera elección, no que fuera necesidad” (VN2, 5). Esto dijo su padre en una de las entrevistas analizadas, dejando claro que por su parte intentaron que Luis aprendiera ya hacer todo por su cuenta sin necesitar ser dependiente. Llevándolo al ámbito de amistades, aseguró gozar de unas relaciones muy firmes y estables que le facilitan su día a día: “Todos los logros que consiga son gracias a ellos porque me hacen sentir muy bien” (IL48, p. 15). Es consciente del amparo que generan en él sus relaciones sociales y familiares.

Por otro lado, se encuentra su impedimento a desplazarse libremente por el medio terrestre con un ritmo normal si no fuera por un medio tecnológico esencial para él, las prótesis. “Con tan solo once meses ya le pusieron sus primeras prótesis” (VL2IR1, p. 1), desde temprana edad ya necesitó de esta ayuda para conseguir andar sumando varias operaciones para adaptarse a sí mismo para estos medios conforme su cuerpo se desarrollaba.

Gracias a ello, Luis tiene una visión personal de poder llevar un ritmo de vida como el de cualquier otra persona: “Me pongo las prótesis en las piernas y básicamente hago vida normal, (...) mi equilibrio no es el mismo que el de una persona con las dos piernas bien, pero tampoco es una cosa que me impida hacer nada” (IL, p. 1). Aseguró no haberse encontrado barreras arquitectónicas que le impidieran realizar lo que tuviera en mente, pero sí que era consciente de que ciertos de sus compañeros en silla de ruedas se encontraban más dificultades.

El cuarto pilar es algo fundamental en la sociedad para generar una base de actividad física de calidad en la sociedad, son las diferentes entidades deportivas que le han ayudado a lo largo de su desarrollo deportivo, educativo y social. Por un lado, la integración de Luis en los deportes que ha practicado ha sido gracias a “la natación fue a través de la FEDEACYL y el fútbol a través del Club de Fútbol del Real Valladolid” (IL23, p.7). Estas dos entidades le permitieron poder practicar deporte y en el caso del fútbol actualmente sigue manteniendo ese enlace gracias a la acogida de la Asociación Eusebio Sacristán. A lo largo de su proyección deportiva solo ha formado parte de tres entidades que ha representado con orgullo:

“Desde que salí de «motóricos» ya estuve en el equipo de Club Deportivo Fusión cuando se fundó. Y también me han llamado, de la selección de Castilla y León para campeonatos de España y demás. Además, me llamaron de la Fundación AXA de Jóvenes Promesas Paralímpicas.” (IL25, p. 7).

Estas tres entidades han sido unos componentes esenciales en su impulso deportivo y personal que le ha llevado hasta donde está ahora siendo la FEDEACYL un componente fundamental en su formación y en apoyo constante: “A Javi también porque me metió en esto” (IL91, p. 28). Agradece a Javier Alonso, técnico de FEDEACYL, por su constante ayuda que le ha permitido crecer en este deporte.

Por último, como se suele decir: “detrás de un gran deportista hay un gran entrenador”. En el caso de Luis ha estado a manos de Raúl Marcos Carrasco desde sus inicios en la tecnificación deportiva hasta la actualidad. Con reconocimiento en toda España en el mundo de la natación ha creado en Luis un referente sobre el que apoyarse fielmente: “El trabajo de mi entrenador conmigo tiene un factor importante. Siempre me ayuda mucho” (EL, 20).

Sintetizando toda la información de este primer análisis contrastamos estos 5 factores que Luis parecía reflejar como algo determinante en su vida, su actitud vital positiva, su familia y amistades, tecnología que le facilita su desplazamiento normalizando su situación

de discapacidad, las diferentes entidades que le han apoyado a nivel deportivo y por último la figura de entrenador. Todos ellos consiguen ayudarlo en su bienestar social y de forma transversal en su inclusión dentro de ésta.

1.2. Marta Fernández

Para continuar abarcamos el análisis de los datos correspondientes a las entrevistas y diferentes documentos recopilados que repercuten en el caso de Marta. Esta joven burgalesa con una forma de ser tan amable pudo dejar unas reflexiones sobre su experiencia de vida inclusiva muy relevantes y, en algunos casos, muy contradictorios a los de los otros casos de estudio.

1.2.1. ¿Quién es Marta?

Las investigaciones sobre historias de vida, estudios de caso sobre personas, biografías... son trabajos en los que es algo esencial conocer la personalidad y forma de ser de los protagonistas y de este modo poder sentir un mayor nivel de empatía. En este subapartado del informe desarrollamos cómo es Marta en su día a día desde una perspectiva de su personalidad.

A lo largo de los años, Marta ha mostrado una forma de ser cargada de amabilidad y optimismo, pero sobre todo con un punto de vista sobre la vida comprensiva y positiva. Un ejemplo claro es el de que cuando hablamos sobre las barreras sociales en forma de prejuicios que se hubiera encontrado en su vida, me contestó refiriéndose hacia aquellos “matones”: “son comentarios que me hacen daño, pero qué necesidad tengo yo de guardarles rencor a esos chicos que no les veo y si me los cruzo no les voy a decir: no, ahora contigo, no.” (IM132, p. 14). No guarda rencor ni mucho menos odio hacia personas que reconoció que en el pasado la habían hecho daño debido a prejuicios sobre su discapacidad.

Su forma de ver la vida es siempre positiva, de esas personas que buscan siempre el lado positivo a las cosas. En el caso de su discapacidad sufre brotes espásticos en los que en esas ocasiones sus extremidades se encogen y se le dificulta mucho su movimiento, ella los llama “dinos”. Me simplificó la historia sobre el inicio de este término:

“Al final se ha quedado como una broma. Porque alguien dijo: Ah, te pareces a un dinosaurio. Porque fue la forma de quitarle hierro a algo que parece gordo y puede ser gordo. Como me pasa y lo tengo e intento que sea lo más natural posible.” (IM173, p. 19)

Asume su discapacidad del mismo modo que el resto de su día a día, comprendiendo que tiene que vivir con ello y ser lo más feliz posible. Ella describe su día a día como un completo cúmulo de sucesos aleatorios a los que no le queda otra que adaptarse y seguir

adelante: “es como, ¿me va a dar un “dino”? ¿Se me va a salir algo? No estoy con la tensión, pero es cómo: A ver qué me va a pasar hoy” (IM171. P. 19), me comentaba en su entrevista con una actitud positiva hacia el asunto.

En resumidas cuentas, Marta es una persona que disfruta de la vida al máximo junto a las personas que le rodean y abrazando todo aquello que la venga por delante, como decía el título de una de las noticias de las que es protagonista: “Para Marta Fernández «la vida es sueño»” (NM7).

1.2.2. La discapacidad puede darte más cosas buenas que malas

De una visión general a un concepto de la propia discapacidad de Marta es de lo que trata este subapartado. Hablamos de la percepción que tiene el protagonista con lo que respecta a ese concepto que ella misma sufre y cómo ha mostrado la aceptación de su propia discapacidad a lo largo de las entrevistas analizadas.

Para ella, la discapacidad “son problemas y mayores obstáculos para llevar una vida normal” (IM9, p. 1). Su percepción es muy general y recalcó que “al final todos estamos limitados por algún lado” (IM10, p. 1). Asume que el concepto de persona con discapacidad no es algo a lo que haya que darse demasiada importancia ya que todos somos diferentes a los demás y podemos tener dificultades u obstáculos en nuestro día a día tengamos discapacidad o no.

Cuando extraje información de ella sobre los diferentes términos utilizados para referirse a las personas con discapacidad, en este caso el de diversidad funcional, fue tajante: “diversidad funcional es un concepto muy global que nos podemos incluir todos” (IM12, p. 2). Después de dejarme claro esto no se quedó ahí y recalcó que “no hay que centrarse tanto en el concepto y arreglar todo lo que tienes que arreglar” (IM10, p. 1).

Como explicábamos en el apartado anterior (1.2.1. ¿Quién es Marta?), vive su discapacidad aceptándola como a una amiga que la va a acompañar toda la vida por lo que lo hace de una forma positiva: “tengo lo que tengo, tengo que vivir con ello y me ha dado muchas cosas buenas, más que malas” (IM21, p. 3). La situación que lleva viviendo desde que nació pudo tomársela como un castigo, pero ella lo ve como un regalo que le ha dado más momentos positivos que negativos a lo largo de su vida. Del mismo modo, no asume una diferencia de sacrificio con respecto a los demás: “Al final me esfuerzo lo que, por ejemplo, si no tuviese discapacidad me esforzaría igual en todo lo que hago” (IM152, p. 17).

Las principales barreras sociales que ha tenido que afrontar son los prejuicios sociales y lo asume ella misma: “Lo primero que se ve de mí es mi discapacidad, eso está claro”

(IM133, p. 14). Habiendo tenido problemas con respecto a prejuicios sociales en su centro educativo y en otros ámbitos de su vida fue siendo consciente de que su filosofía de vida con respecto al tema debía madurar. Cuando hablamos sobre relaciones personales, un tema sobre el que las personas con discapacidad suelen sufrir aún más prejuicios, ella lo tenía claro: “Yo he tenido que aceptar que el que me quiera me va a tener que aceptar con como soy” (IM134, p. 15). Con respecto al enfoque general de la discapacidad en la sociedad cree que el nivel de exigencia entre colectivos es diferente: “se nos exige más que a una persona que no tiene discapacidad. No, como que tenemos que demostrar lo que valemos y que, a ti, en el caso se da por hecho” (IM152, p. 16). Ha podido comprobar por sus experiencias que el nivel de exigencia a las personas con discapacidad es mayor porque se entiende que tienen que demostrar que son capaces de hacerlo.

Algo que nos sorprendió fue su contundente comentario hacia su idea de la inclusión social actual:

“yo creo que la integración social no existe. Yo creo que hay gente que por sus capacidades debe tener a alguien, o sea que les vaya enseñando a su ritmo, pero que no les tengan en un colegio y les tengan ahí mirando y no les hagan caso. Considero que tiene que haber integración, pero hasta cierto punto.” (IM140, p. 15)

Teniendo en cuenta casos excepcionales consideraba que no se deben eliminar los centros de educación especial, considerando que casos con discapacidades graves no podrían aprender lo suficiente o que incluso en clases inclusivas no terminarían recibiendo atención alguna. Por el contrario, defendió que el medio principal de lucha por la inclusión social es la convivencia con personas de este colectivo, poniendo de ejemplo a personas muy cercanas a ella: “Mi sobrino va a ser la persona más inclusiva que haya en este mundo porque desde el minuto 0 lo ha visto. Entonces no le va a dar ninguna importancia” (IM138, p.15).

La afectación de su discapacidad no ha generado en ella que la perciba como algo negativo, sino que la considera como un suceso de su vida que le ha permitido obtener grandes momentos que de otra forma tal vez no hubiera sido así. Aunque ha sufrido prejuicios sociales a lo largo de su vida tiene claro que la forma de evitarlos es que la gente conozca lo que las personas con discapacidad son capaces de hacer.

1.2.3. La excepción que confirma la regla de la Educación Física Inclusiva.

Es de esperar por el caso anterior, que la EF recibida por parte de Marta también haya podido ser de una forma no inclusiva, aunque su discapacidad hasta los 19 años no

comenzara a degenerar de forma tan progresiva. Trataremos de abordar su experiencia dentro del aula y pabellones que adelantamos, para ella fue gratificante.

Marta realizó todos sus estudios obligatorios en un centro concertado en el cuál asegura haber recibido unas clases de EF totalmente inclusivas en las que participó de forma activa en cada una de ellas: “yo hacía las mismas clases que mis compañeros, pero exactamente lo mismo” (IM32, p. 4). También es verdad que admitió que en su caso “para evaluarlo hacía falta la adaptación curricular” (IM32, p. 4). Realizaba la misma temática que todos sus compañeros solo que ella recibía adaptaciones a la hora de realizar la AF en sí, por ejemplo “lo que hacía en los deportes de equipo, a mí me ponía con el mejor de la clase en ese deporte pues para que estuviese más nivelado y yo pudiese participar y no quedarme sentada mirando” (IM34, p. 4). Defiende la posición de sus docentes de esta asignatura como un constante planteamiento de las sesiones en las que, según ella “me buscaban algo que hacer para no estar mirando” (IM44, p. 5).

No todo fue tan bonito como se explicó al principio puesto que haciendo memoria pudo recordar que en algunos casos las adaptaciones que recibía no le terminaban de parecer del todo justas: “en Bachiller hice casi todo, pero había un trimestre entero saltando al potro y me pasé un trimestre entero sentada mirando. Me mandaron hacer un trabajo de gimnasia rítmica...” (IM34, p. 4). Otro recuerdo que expresó con cierta rabia fue la corriente situación en la que “nadie me elegía en los juegos” (IM121, p. 13), aunque “al final siempre terminaba jugando, pero yo siempre era el último en elegir” (IM122, p. 13).

Finalmente consiguió extraer algunas experiencias negativas dentro de sus clases de EF, pero dejó muchos más ejemplos de haber podido disfrutar de unas adaptaciones y de este modo poder aprender y disfrutar de la asignatura de EF con sus compañeros de una forma inclusiva en sus años de educación obligatoria.

1.2.4. Del pánico a la pasión.

La historia deportiva de Marta se basa en un solo deporte, su dedicación ha sido completa a la NA desde bien pequeña, con algún que otro bache y aspecto a tener en cuenta. Hablamos de esto y de cómo el participante interpreta la mejora de la natación con vistas a la inclusión.

Ver a la Marta de ahora e imaginarse la que empezó a nadar con 3 años en un programa específico para enseñar a personas con discapacidad en Burgos con un miedo atroz al agua es una tarea complicada. Ella es consciente de que, hasta los 12 años, aproximadamente, no consiguió meterse en el agua de la piscina con seguridad, aunque en los

años anteriores no le impidió participar en las clases específicas impartidas por APACE. Esa participación en los cursos no fue ni mucho menos que por dos motivos, el primero como dijo ella: “mis padres me obligaban a ir todos los años” (IM51, p. 6). En segundo lugar, como recomendación sanitaria: “los fisios y los médicos también” (IM54, p. 6).

Mantuvo sus aprendizajes deportivos de la NA en los programas de natación de la fundación APACE y probando las competiciones representando al club perteneciente a la misma llamado CD Femba. En esta etapa destacó repetidamente el nombre de su primera entrenadora en Burgos, Silvia. “Con Silvia una vez a la semana y era más a pasar la hora divertidamente” (IM74, p. 8). No fue hasta sus 18 años cuando se desplazó a Valladolid para realizar sus estudios Universitarios y unirse al Club Deportivo Fusión unido al Centro de Tecnificación Deportiva de FEDEACYL donde se puso a manos de, aun su entrenador actual, Raúl Marcos Carrasco. Da importancia a la repercusión que ha tenido para ella el Club Fusión, haciéndonos descubrir que también es una entidad deportiva inclusiva que acepta en sus grupos de entrenamiento a personas con y sin discapacidad: “Fusión se supone que ya ha tenido gente sin discapacidad” (IM178, p. 20). A lo largo de sus años de formación deportiva y universitaria en Valladolid se alojó en la Residencia Deportiva Río Esgueva de la Junta de Castilla y León gracias a unas becas concedidas a deportistas de la comunidad con unas plazas reservadas al colectivo en concreto. Justo cuando tenía 19 y sufrió un cambio radical en su discapacidad haciendo que fuera un proceso degenerativo avanzado, generó que se replanteara la posibilidad de abandonar la NA: “estuve a punto de dejarla por los dolores. Pero bueno, seguí y seguí y menos mal. Me gustaría llegar lo más lejos posible, pero donde se pueda. No me pongo límites” (VM1IM1, p. 1). Así es cómo ella narró ese suceso que consiguió superar con esfuerzo y voluntad propia.

Tras muchos años de desarrollo deportivo fue obteniendo títulos e ir creciendo en ámbito de las competiciones, desde el nivel más bajo hasta estar actualmente clasificada para los JJPP de Tokio y llevando en su cuello colgadas 7 medallas obtenidas en el europeo de 2021 en Madeira. Para ella la competición es algo que no le ha gustado tanto desde sus inicios, aunque tras su participación constante le fue cogiendo el placer: “Me gusta competir y es algo que he descubierto a lo largo de los años” (IM89, p. 9). La sensación de competir es un proceso de superación personal: “Es llegar a ponerte a prueba para mejorar constantemente” (IM91, p. 9). Este apartado que va implícito en el ambiente deportivo, a diferencia de la AF, consideró que es algo que puede echar para atrás a algunas personas ya que conoce casos que les gustaba entrenar, pero no competir.

La inclusión en la natación no está conseguida desde la experiencia de Marta y planteó unas ideas basadas en vivencias pasadas: “se debería fomentar como el Consejo, una competición que tienen inclusiva” (IM189, p. 21). Este tipo de competiciones juntan en un mismo evento y complejo deportivo (piscina) a personas con y sin discapacidad, alternando las series de competición, aunque a la hora de las clasificaciones se realizan por separado. Al generar dialogo sobre la posible realidad inclusiva en la natación entendió la dificultad que conlleva pero que podría ser posible: “que ellos compitan por puntos “Fina” y nosotros por “Multi Disability” (...) deberían hacer algún campeonato, aunque sea de mezcla, porque al final el deporte siempre es el mismo” (IM190, p. 21). Este planteamiento de competición inclusiva se basa en la transformación de los tiempos obtenidos en la competición a puntos, pasando por diferentes baremos los resultados de ambos colectivos para que intenten ajustarse lo máximo posible y de este modo hacer la competición más equitativa.

La historia deportiva de Marta inició de una forma en la que ella no se sentía para nada a gusto en el agua de la piscina, aunque con el paso de los años ha ido demostrando que esto, es lo suyo.

1.2.5. Natación Adaptada: Da más de lo que te quita.

La NA ha conseguido que la protagonista de esta parte de los informes obtenga un conjunto de beneficios, pero puede que no todo sea tan bueno. Es este subapartado plasmamos la opinión de Marta sobre lo bueno y malo que llega a tener la práctica de AF.

Algo que se considera como lo más valioso de la vida es el tiempo y en este caso también considera que el gran inconveniente que tiene la práctica de la NA al nivel de alto rendimiento es la escasez de tiempo que se genera en otros ámbitos de la vida: “al final entrenando lo que entrenamos no tienes tiempo para tener la vida social, que si no entrenásemos, tendríamos” IM94, p. 10). En este comentario mencionó algo que ella tiene muy en cuenta, la vida social es un factor determinante en su vida y es consciente que pierde mucho de él debido a la práctica deportiva que realiza. Hablaba de ello sabiendo que ella tiene suerte tener buenas amistades ya que: “en otros casos la gente se cansa de que tú no tengas tiempo de ver a nadie” (IM94, p. 10). Sabe que sus amistades han comprendido su situación y la han apoyado en su camino deportivo, aunque “igual alguien que esté en el instituto que igual a esa edad no lo entienden” (IM97, p. 10). Para defender este problema de falta de tiempo, ella tenía su propia estrategia: “aprovecho a hacer vida social los fines de semana, que es algo que me parece super importante” (IM174, p. 20). Ya que a diario le es

imposible compaginar el ámbito social con el deportivo, laboral y educativo, recurría a aprovechar ese tiempo libre que podía sacar en los fines de semana.

Es algo que ya hemos podido ir viendo de forma repetida, la NA es algo que se aconseja a las personas con discapacidad desde in primer momento desde el ámbito médico: “cuando tienes un hijo con discapacidad todo el mundo te aconseja y dice que es la mejor manera de hacer rehabilitación”. La natación es un recurso de salud para cualquier persona y ella sabe que gracias a la NA su situación de discapacidad podría haber agravado más si no fuera por ella: “Físicamente yo sé que, si no hiciese tanto deporte o no me moviese tanto, yo ya no andaba o mi brazo derecho yo ya no lo movía” (IM22, p. 3). Asegura que la NA le ha permitido que su degeneración no haya sido tan pronunciada en ella tiene un importante factor psicológico: “Mentalmente a mí me da una sensación de libertad y de que en el agua no noto tanto los problemas que puedo tener en mi día a día de movilidad” (IM22, p. 3).

Añadiendo beneficios a la práctica deportiva, en este caso de la NA, fue recitando a lo largo de la entrevista un conjunto de aprendizajes y valores que están arraigados a esta práctica deportiva. Defendió que gracias a esta consiguió “La constancia del deporte y esperar a que salgan los resultados” (IM88, p. 9). Por ejemplo, otro de los aprendizajes a tener en cuenta y que sirve a modo de solución al problema de la falta de tiempo es el de: “me ha hecho ser mucho más organizada, perder menos el tiempo, estoy convencidísima” (IM95, p. 10). Permite a la persona que lo practica valorar mucho más el tiempo y aprovecharlo en aquello que más necesite. La mejora de la autoestima es un factor también a tener en cuenta: “puede ser un reto irse mejorando día a día” (IM98, p. 11) y “te ayuda a tener más confianza en ti mismo” (IM145, p. 16).

El factor social o como ella lo menciona, el entorno, es algo por el cual mucha gente practica un deporte. Ella tiene claro que el ambiente que ha tenido siempre en el mundo de la natación ha sido siempre positivo y que le ha permitido enriquecerse de grandes amistades que no habría conseguido por otros medios: “al final el entorno que he conseguido gracias a la natación no lo habría conseguido por ningún lado” (IM86, p. 9).

Aunque el tiempo invertido en la NA le ha quitado de usarlo en otros factores de su vida, Marta considera que: “No paró ni un segundo y a veces me pregunto: ¿me compensa? Y a día de hoy, me compensa.” (IM128, p. 14). Que como dice el refrán: “una de cal y una de arena”. Todo lo malo que tiene, por un lado, le ha podido dar muchos más beneficios en su vida que hasta llegan a tapar esos problemas que se plantean.

1.2.6. Los impulsos que le han hecho volar.

En este periodo de tiempo abordando toda la información obtenida de Marta nos ha permitido vislumbrar de una forma más objetiva sus diferentes factores que ha considerado como relevantes a destacar en el desarrollo de su propia vida. Algunos pueden llegar a parecer esenciales y otros tan solo ser recurrentes en este caso tan específico, todos ellos los abordamos a continuación.

Por su personalidad tan empática no era de esperar que la protagonista tuviera tan en cuenta todas las personas que le rodean. Del mismo modo sabe que no solo los tiene ahí por simple apariencia, sino que todo su grupo social la conoce bien y la valora de forma recíproca sin tener en cuenta su discapacidad: “en mi entorno nadie duda de mis capacidades mentales” (IM15, p. 2). Dentro de este bloque de apoyos en su vida se puede dividir en dos partes, su familia y amistades. El sentimiento con el que expresa el agradecimiento hacia su familia es abrumador puesto que siendo consciente del nivel de su discapacidad y conociendo otros muchos casos similares vitorea por la que a ella la ha acompañado toda la vida. En el siguiente extracto de la entrevista que se la realizó relata de forma muy precisa su visión hacia el ámbito familiar con un integrante con discapacidad:

“hay dos familias con hijos con discapacidad: los que te exigen o te consideran uno más o los que te protegen en burbuja (...) Y si yo estoy aquí es porque mis padres siempre me han obligado a: venga, para adelante. Mis padres han tirado de mí y mis hermanos también hasta que he conseguido volar.” (IM164, p. 18).

Sabe que, aunque a veces la pareciera duro, sus padres intentaron en todo momento que fuera lo más independiente posible y hoy lo agradece con creces: “si me llega a tocar otro padre pues igual sí que estaba en una silla desde los 3 años. De ahí la importancia de mis padres” (IM195, p. 22). Dentro de esta parte social, con la que estos últimos años ha tenido que estar más alejada por realizar sus estudios y actualmente trabajar y poder entrenar con una mayor calidad pudo tener otro factor social que considera como determinante y es el de sus amistades: “yo considero que mis amigos creo que lo son realmente y que lo han demostrado así porque en cualquier momento me pasa cualquier cosa y ahí está cualquiera para ayudarme” (IM130, p. 14).

Otra de sus grandes ayudas en su día a día han sido el conjunto de entidades, deportivas o no, que le han permitido crecer y dar ayudas para desarrollarse hasta donde está ahora. A nivel deportivo inició sus andanzas en la asociación APACE de Burgos, principal responsable de su aprendizaje de la NA, representando al club Femba, interno a esta. Dentro de este tipo de asociaciones destacó una figura que es muy importante para poder llevar a

cabo estas actividades: “siempre había voluntarios” (IM75, p. 8). Esa figura interna a las asociaciones también representa un gran apoyo para el crecimiento y labores internas en los diferentes programas y eventos. Este tipo de asociaciones tienen un gran valor para las personas con discapacidad puesto que pueden marcar su rumbo de futuro: “Si hubiese estado en otra asociación que no hubiese tenido parte deportiva pues no sé si hubiese hecho deporte” (IM176, p. 19). Una vez llegó a Valladolid, la FEDEACYL fue la principal responsable de facilitar su acceso tanto a las instalaciones deportivas donde, aún a día de hoy, puede entrenar y a mayores tramitar la beca de la residencia donde vive. Ella es consciente de la repercusión del trabajo de uno de los técnicos de esta federación: “Javi me trajo aquí” (EMIM175, p. 19). Otra entidad que tiene importancia en su crecimiento es el Club Deportivo Fusión, del cual que me aclaró su principal naturaleza es un acceso inclusivo, aunque actualmente solo tiene licencias de personas con discapacidad. “En club se creó para facilitarnos la vida competitiva a todos los que estábamos porque cada uno éramos de nuestra madre y de nuestro padre y al final aquí no había club que no fuesen inclusivos” (IM177, p. 20). En el ámbito educativo tiene presente que tanto su centro educativo concertado de Burgos como la propia UVA le ayudó y facilitó su inclusión en las clases pudiendo realizar adaptaciones en sus clases.

Como último gran apoyo destacamos la relevancia que ha podido mostrar Marta hacia la figura del entrenador y profesor. Recordaba exactamente todos los docentes de la asignatura de EF que ha tenido a lo largo de su vida, agradeciendo su trabajo inclusivo que realizaron en las clases en las que participó y en todo momento con un sentimiento de apego: “Cómo no les voy a recordar con el cariño que les tengo” (IM41, p. 5). Del mismo modo cuando habla de los entrenadores y responsables deportivos que ha tenido y tiene, lo hace con respeto y agradecimiento. Empezando con Silvia que fue la que la inició en el mundo de la NA y confió en ella para dar el primer paso en las competiciones. Sobre todo, hay que destacar el gran conjunto de aportaciones positivas que realizó hacia la figura de su entrenador actual, Raúl Marcos Carrasco: “Para mí es como mi padre” (IM197, p. 22). Reflexionó sobre la imagen de esta persona en su vida y cada vez era más consciente de la gran conexión que hay entre ellos y la importancia que ha tenido en ella conocer y estar en manos de este hombre hasta el punto de conseguir adaptarse él y éste a la propia discapacidad de Marta: “ha sabido adaptarse a mis cambios de enfermedad, a mi evolución y no ha tirado la toalla en ningún momento” (IM175, p. 20). Cuando conversamos sobre la importancia de estas figuras en la inclusión de personas con discapacidad tuvo en cuenta que: “no todo el mundo es capaz de saber que yo, que no hago piernas, saber adaptar un entrenamiento para mí. Considero que tienen que tener un conocimiento más amplio de la discapacidad del que

tienen ahora” (93, p. 22). Llegando a considerar que la formación de los docentes y entrenadores debe ampliarse con lo que respecta a la adaptación de la formación con personas con discapacidad.

Hemos podido comprobar que las tres principales ayudas que Marta abordó en las entrevistas y diferentes archivos a los que hemos recurrido han sido 3, el ámbito social formado por la familia y amistades, las diferentes entidades educativas, deportivas y públicas que han allanado su camino y por último la figura de autoridad que le ha ayudado a formarse y tener un gran apoyo en forma de profesores o entrenadores.

1.3. Carla Santos

Por último, en este capítulo de informes sobre los casos de estudio, desarrollamos el relato del análisis realizado sobre Carla, la más joven de los tres, que ha resultado ser una mina de oro con todos los datos que hemos podido cosechar sobre su vida.

1.3.1. ¿Quién es Carla?

Del mismo modo que en los otros casos de estudio, conocer a Carla a nivel personal, cómo es, su forma de ser... son aspectos importantes a tener en cuenta para poder comprender mucho mejor toda su trayectoria.

Esta joven, aún menor de edad, es una referente en actitud luchadora, no solo en lo que hace sino en cómo se comunica y transmite lo que piensa. Su personalidad tan extrovertida permite relacionarse con las personas de su entorno con total normalidad aunque con un toque muy “echado para adelante” que tanto la caracteriza: “lo tengo que hacer por narices no voy a dejar de hacer esto” (IC73, p. 12). De esta forma tan directa me hablaba sobre su ímpetu en tener que realizar las cosas por sí misma.

Esa es otra de las características que pueden describir a la perfección su forma de ser, es una persona muy independiente y que en todo momento busca la manera de realizar todo por sí misma. Cuando me contó cómo aprendió a salir de la piscina en sus primeros años me decía con completa naturalidad que: “me las buscaba para salir rozándome por todo el suelo” (IC91, p. 15). Normaliza y de forma tan sencilla que para realizar algo que, debido a su discapacidad realizaba con cierta dificultad, no le importaba tener que arrastrarse e incluso hacerse heridas con el borde, pero ella lo hacía por sí misma.

Dentro de esa personalidad tan abierta refleja unos valores muy cercanos hacia los suyos, siendo un sentimiento de “orgullo personal” (IC71, p. 11) lo que siente cuando piensa en ellos, pero de la importancia social en la vida de Carla hablaremos en los subapartados anteriores.

Esta joven es una persona que ha desarrollado unas cualidades de superación personal ligadas a la independencia para realizar todo lo que se proponga sin ayuda de nadie. En esta descripción le sumamos una facilidad con lo que respecta a las relaciones sociales de forma extrovertida, sintiendo unos sentimientos muy fuertes por las personas que forman parte de su vida.

1.3.2. Iguales, pero diferentes, como todos/as

De los tres deportistas, Carla se puede considerar como la que menos discapacidad posee, debido al porcentaje corporal afectado, pero ¿es así? En este subapartado plasmamos su visión hacia la discapacidad, la afectación de la propia y los diferentes inconvenientes que haya podido afrontar a lo largo de su joven vida relacionados con su discapacidad.

Para Carla, una persona con discapacidad es “como el resto, pero con algo que no tiene todo el mundo” (IC5, p. 1). Normaliza la situación de la discapacidad hasta el punto de igualarse a toda persona de la sociedad solo que te caracteriza y diferencia de los demás. Profundizando en el tema específico, comentó que una persona con discapacidad posee unas “características diferentes a las que estamos acostumbrados a ver en personas más convencionales” (IC4, p.1). Utilizó el término “convencionales” para afianzar la posición de defender que tener una discapacidad te da unas características que te sacan de lo común, pero que del mismo modo “te hacen ser la misma persona que el resto” (IC4, p. 1).

Para ella, tener discapacidad es algo que te hace igual a los demás y a la vez dispones de unas características diferentes al resto, pero ¿cuánto le ha costado adquirir ese punto de vista? “Era como que no te dabas cuenta de nada cuando eres pequeño, entonces yo como los demás” (IC15, p. 2). Recuerda que de pequeña no notaba que fuera diferente a los demás por tener discapacidad, poco más adelante, es consciente de que esa propia percepción de tener discapacidad fue haciendo mella en su mente infantil: “sí que costaba y decías: es que ¿por qué? (...) es que así no voy a gustar a nadie” (IC15, p. 13). En esta etapa de su infancia sufrió una situación en la que darse cuenta de tener una discapacidad generaba en ella inseguridades personales e incluso sociales. Tras adaptarse y pasar toda su infancia en el mismo centro educativo de Salamanca dio el paso de desplazarse a Valladolid para estudiar Bachillerato y ese fue otro escalón en el que la discapacidad se sumaba a los temores que afrontaba: “qué vergüenza, qué van a pensar de mí... y luego en el Instituto es que nadie me dijo nada, literalmente” (IC15, p. 2). Reconoce que esos miedos infundados por el cambio a un entorno nuevo y pensar el qué dirán sobre ella se disiparon al comprobar que no pasó nada que destacar. Actualmente goza de una autoaceptación de su propia discapacidad siendo

consciente de lo que conlleva, pero llevando una vida plena. Su posición en la sociedad, desde su punto de vista, es la “que podría tener cualquier otra persona de la calle” (ECIC100, p. 17).

No todo es tan normalizado en la actualidad para ella, ya que asume convivir con una multitud de prejuicios sociales a su alrededor desde que empezó a ser consciente de que tenía algo que la diferenciaba de los demás. Tuvo una experiencia en un campamento que la dejó una marca negativa en sus recuerdos, reconoce que: “tenía 12 años, no sabía hacer ni la mitad de cosas que sabía hacer ahora obviamente” (IC95, p. 16). En ese campamento tuvo que afrontar una situación en la que el resto de los compañeros: “Les molestaba que les pidiera ayuda. Entonces me hicieron el vacío completamente” (ECIC95, p. 15). Contempla que se pudo solucionar gracias a la intervención de otros acampados que le acogieron en su grupo y de este modo tener una experiencia agradable en esos días, “pero claro, ya te llevas el recuerdo” (IC95, p. 16). Aunque finalmente pudo pasar unos días en los que disfrutó la experiencia reconoce que una vez habiéndose producido la situación desagradable por los prejuicios o falta de empatía, queda grabado en la memoria como algo negativo.

En contraposición a las situaciones sufridas por discriminación, es consciente que las personas que la rodean y conocen no tienen estos prejuicios: “La gente de mi entorno o del entorno de la discapacidad va a tener mucha más concienciación de hablar sin ningún tabú, sin ningún reparo, que alguien que no está acostumbrado” (IC109, p. 20). Del mismo modo su relación cercana con personas con discapacidad acepta que son mucho más empáticas puesto que el resto de las personas: “No han vivido lo mismo que tú, o sea miradas por la calle” (IC67, p. 11). Su opinión es que la discapacidad te da una percepción de la vida diferente a los demás y que la relación con personas que posean una perspectiva semejante permite un mayor entendimiento interpersonal. En el ámbito social tiene muy clara su selección de amistades puesto que aquellas con las que se ha cruzado se lo ha dicho bastante claro: “¿qué quieres que te diga? Yo soy así y no voy a cambiar y ya está” (IC98, p. 17).

Para esta joven estudiante y deportista, tener discapacidad ha sido algo que le ha hecho diferenciarse del resto de la sociedad, a veces de forma más positiva que otras. Para ella, tener esas características, que asegura que marcan diferencia, le han dado valores que de otra forma no se adquieren: “Igual que la natación te da sacrificio, la discapacidad te da la perseverancia de que vas a intentar algo y no te va a salir a la primera posiblemente” (IC106, p. 19). Defiende de este modo que la discapacidad te da “una de cal y una de arena”.

1.3.3. Estar sentada no es la mejor adaptación.

En esta ocasión abordamos otro caso similar donde las clases de EF no terminaron de ser lo suficientemente favorables. A lo largo de los siguientes párrafos analizamos las experiencias que Carla recibió en esta asignatura a lo largo de los años.

Recibió su educación obligatoria, menos Bachillerato, en un mismo centro educativo concertado como ella dice: “de monjas” (IC17, p. 3). Al preguntarle cómo recordaba su posición en estas clases contestó lo siguiente: “Como una más, pero no siempre” (IC25, p. 5). Ella tenía la percepción de haber podido acudir a esas clases igual que los demás, pero que en ocasiones no tenía la sensación de sentirse igual que el resto de sus compañeros. Me ponía el ejemplo de la rutina de sus clases en esta asignatura: “el gimnasio siempre estaba partido en dos y, en una había siempre fútbol y, en la otra, otra actividad y si no podía esta pues me iba a jugar al fútbol o lo que fuese” (IC20, p. 4). Siempre tenía la opción de realizar fútbol porque debido a su discapacidad no necesita los brazos para controlar el balón, pero en las ocasiones en las que la otra actividad no estuviera adaptada no la podría realizar. En esas situaciones ella se lo comunicaba al profesor y ocurría lo siguiente: “a lo mejor pensaba dos cosas yo no podía hacer ninguna y me decía: mira, no las hagas” (IC20, p. 4). La solución ante no encontrar una adaptación que fuera acorde a su alumna era el no hacer nada. Esta situación llegaba hasta a las evaluaciones:

“en las pruebas de balón medicinal, que yo me acuerdo que no las hacía, pues estaba yo sola ahí sentada porque era como un examen, entonces en vez de hacer otra cosa tipo como un examen de fuerza, pues no me lo hacía directamente” (IC23, p. 4).

En algunas ocasiones se buscaba solución a las adaptaciones de los contenidos curriculares que Carla debía aprender en EF y en otras directamente no.

Pensando en los diferentes docentes que tuvo en esta asignatura recuerda de uno que “sí que llevaba las cosas preparadas, pero se encontraba con que yo no lo podía hacer y él no tenía pensado en ¿podrá hacer esto o no?” (IC29, p. 5). A este docente lo recuerda con cariño, pero es consciente que la educación que recibió con él no fue inclusiva puesto que en la programación de las clases, Carla no se encontraba como alguien a tener en cuenta para su participación de forma segura. Del resto de docentes lo tuvo aún más claro:

“se preparaban las clases de milagro y sí que ha habido algún punto en el que he dicho: pues por no estar diciéndole que no puedo hacer esto lo dejo y me pongo a hablar un rato con quien sea o cosas así” (IC29, p. 5).

Terminaba sintiendo la necesidad de pasar desapercibida o dando por hecho que cómo no lo iba a poder hacer por falta de adaptaciones asumiría su puesto en el aula sin hacer nada, sentada y hablando con otros compañeros.

Fue tajante cuando hablamos sobre la posible formación de sus docentes hacia la adaptación de su programación de una forma inclusiva: “yo creo que no vamos. Y si lo han tenido no lo han demostrado mucho” (IC31, p. 5). Asume que la formación que pudo recibir esos docentes de EF con los que se ha cruzado ha sido nula o simplemente no han sido capaces de llevarla a cabo en su caso.

En la EF escolar, Carla no ha podido disfrutar de una inclusión igual que el resto de sus compañeros pasando varias de las horas sentada sin poder realizar las diferentes actividades. En esta ocasión se puede considerar que la experiencia de este caso del estudio ha sido negativa en esta materia.

1.3.4. Natación inclusiva, “aprendes tú de ellos y ellos de ti”.

Los orígenes en la NA de cada uno de los casos varia, Carla inició y se puede decir que se desarrolló deportivamente de forma paralela a los otros dos participantes de una forma totalmente diferente. A continuación, hablamos de su evolución en este deporte y de las repercusiones inclusivas que ha tenido en su vida.

Sus inicios en la natación no fueron a través de cursos de formación específica para personas con discapacidad, sino que desde su centro educativo se realizaron sesiones de iniciación a la natación de forma inclusiva y en cursillos de verano en la piscina junto a amistades de fuera del entorno de la discapacidad. Unos inicios totalmente inclusivos que fueron afianzados por la recomendación de como ella bien explica: “fue por el traumatólogo por la espalda y eso. Vamos, como todo el mundo que nace con discapacidad” (IC. Esos comienzos, aunque fueran acompañados de apoyos educativos y recomendación médica hubo algo que también impulsó enormemente esta práctica deportiva, “Luis entró en mi casa cuando yo tenía una semana de vida, los padres de Luis fueron a las primeras personas que conocieron” (IC128, p. 6). Los padres de Carla tuvieron contacto con los de Luis casi desde su nacimiento para intentar conocer situaciones similares de personas con discapacidad y recibir consejos, uno de ellos la práctica de la natación. A los 8 años dio un paso importante en su desarrollo deportivo, entró a formar parte del Club de Natación Calle 4 de Salamanca. Este club es totalmente inclusivo, aceptando en sus filas a personas con o sin discapacidad, en este caso nuestra protagonista se mantuvo entrenando con ellos hasta 2020 que viajó a Valladolid para continuar allí sus entrenamientos y entrenar en el grupo de tecnificación

deportiva de FEDEACYL, junto a sus actuales compañeros del Club Deportivo Fusión. Su crecimiento deportivo ha sido progresivo, desde competiciones a nivel regional, hasta ser convocada por la selección española paralímpica para representar a España en la Copa del Mundo de NA.

Queremos destacar en este apartado su inclusión en el Club Calle 4, donde según ella: “siempre me han entrenado como al resto, que claramente no llegaba al mismo tiempo que ellos, pero bueno, que nunca he dejado de entrenar por eso” (IC55, p. 6). Reconoció que aunque dentro de los entrenamientos ella no era capaz de seguir el mismo ritmo que sus compañeros sin discapacidad, pudo entrenar en todo momento con ellos adaptando los ejercicios, como por ejemplo modificando los tiempos de recuperación. Por otro lado, también aceptó la importancia que tenía haber entrado en un grupo de entrenamiento específico de NA donde destaca el trabajo de su entrenador Raúl Marcos Carrasco: “cada uno es diferente, pero a la vez nos trata a todos por igual” (IC57, p. 6). En este tipo de entrenamientos donde todas las personas que acuden tienen discapacidad, pero a su vez cada uno dispone de unas características diferente a las de los demás, la función del entrenador es la de adaptar el entrenamiento de forma individualizada a cada uno de ellos y de este modo consiguiendo un mayor rendimiento. Del mismo modo se consigue la participación de todos, pero realizando un mismo trabajo, como explicaba Carla: “no es solo voy a prestar atención a esta persona, sino que como todos somos iguales va todo a todos” (IC58, p. 6).

Estos dos tipos de modalidades deportivas de la NA que Carla ha podido disfrutar tenían sus ventajas y desventajas como nos explicó. “Me gusta la experiencia de haber podido entrenar con gente de convencionales, era gente de mi edad que estábamos haciendo lo mismo tipo estudiando la ESO, teníamos la misma madurez” (IC60, p. 6). Destacó que en el grupo inclusivo podría relacionarse con personas de un entorno mucho más cercano a su desarrollo madurativo, pudiendo verse por la mañana en el centro educativo y por la tarde en la piscina, compartiendo de este modo más experiencias similares juntos. Defendía que a veces necesitaba: “el apoyo de la gente de mi edad o del mismo punto de madurez que yo” (IC61, p. 6). Ella considera que aprendió mucho del Club Calle 4, pero que fue recíproco puesto que genera unos aprendizajes inclusivos en las personas que la acompañaban en las sesiones permitiendo normalizar la situación de personas con discapacidad al verla realizar actividades que podrían parecer complejas: “Y al ver a alguien hacerlo pues dices: Si es capaz de esto yo pensaba que no, es capaz de hacer todo lo que quiera” (IC110, p. 8). En el otro grupo con personas con discapacidad también reconoce que la ventaja de afianzar relación con compañeros que viven experiencias similares a las suyas, es un punto positivo a

tener en cuenta: “conocer a gente con discapacidad te ayuda, tipo: es gente que piensa cosas parecido a ti, ha vivido cosas muy parecidas a las tuyas” (IC67, p. 13).

En definitiva, el proceso deportivo de Carla apoyado por varios factores le permitió acceder y vivir la experiencia de participar en un club inclusivo y actualmente en un centro de tecnificación específico de NA donde en ambos disfruta, pero donde mayor proceso inclusivo tuvo fue en el Club de Natación Calle 4. En estas experiencias enriquecedoras aprendió que no solo ella sacó buenos momentos y enseñanzas, sino que fue algo bilateral: “Puedes aprender tú de ellos y ellos de ti” (IC142, p. 25).

1.3.5. La expresión corporal otro medio que abraza la discapacidad.

De forma paralela a su formación deportiva en la NA, Carla pudo tener contacto con diferentes actividades que estaban directamente relacionadas con la expresión corporal, de las cuales desarrollamos en este subapartado.

A lo largo de sus años en Salamanca, estudiando y yendo a clases de natación realizó, de forma paralela, diferentes actividades relacionadas con el baile y la expresión corporal. “Baile moderno creo que era. Luego hice gimnasia rítmica y luego ya creo que natación, bueno... también hacía claqué” (IC33, p. 5). Participó en diferentes actividades a lo largo de los años que tenían un enlace común, la expresión corporal a través de la música.

Estas actividades fueron extraescolares, aunque las realizaba en el propio centro donde estudiaba, pero en horario de tarde. Eran planificadas y preparadas por personas cercanas al centro y en todo momento no dijeron que no al acceso de personas con discapacidad. De baile moderno no recordaba demasiado solo que la inclusión conseguida en las sesiones era tácita comprendiendo el libre albedrío generado en las sesiones: “haz tú el paso que te da la gana mientras que tus compañeras también dan el paso que les da la gana a cada una” (IC54, p. 8). Definió esas clases como una manera de reunirse con compañeros de clase de una forma lúdica en la que practicaban coreografías con una línea guiada por la libertad que se ofrecía en la danza.

Destacó el motivo por el cual dejó la gimnasia rítmica: “me acuerdo de romper cinco veces la muñeca cada curso como mínimo. Claro, mis padres me quitaron de gimnasia rítmica porque jolín estaba rompiendo una prótesis que no es nada barata” (IC54, p. 8). Esta barrera física que constituye para ella unas extremidades que facilitan la realización de su día a día y en este caso la expresión corporal en la gimnasia rítmica de una forma más fácil (lanzar y recepcionar objetos) terminaba siendo un hándicap si estas se rompían. En este caso sus

padres decidieron dejar de apuntarle a esta actividad por los grandes gastos económicos que acarrearía.

Por último, participó en clase de claqué y un comentario que nos sorprendió fue el de: “en claqué normal, porque solo es con los pies” (IC54, p. 8). Pudo verse condicionada por la rotura de prótesis en gimnasia rítmica y acudir a unas clases específicas donde las extremidades superiores no tomaban gran partido en su práctica.

En la relación a estas actividades que Carla ha realizado de forma paralela a la NA en sus años más jóvenes, tuvo en cuenta su lugar de realización para tener en cuenta el motivo por el que se inició: “al estar tan incluida en el colegio yo creo que igual que el resto” (IC53, p. 8). Se considera importante que las actividades a realizar en un centro educativo donde se aceptan a personas con o sin discapacidad, las actividades extraescolares también sirvan para generar esos aprendizajes inclusivos en sus participantes.

1.3.6. Lo que esconde la Natación Adaptada: es lo mejor que me ha pasado en la vida.

El deporte de alto rendimiento es una actividad que no todo el mundo se plantea realizar, puesto que conlleva unos sacrificios y deberes que puede que se antepongan al resto de posibles beneficios que aporte. Para Carla el camino que ha tomado en la NA no parece ser del todo sencillo y a continuación mostramos los pros y contras que conseguimos extrapolar de los análisis de sus datos.

Uno de los principales problemas fue el gasto de tiempo que se invertía en la práctica deportiva y no en otros ámbitos como podrían ser en los estudios. “Voy a entrenar todos los días, pero hay veces que cuando estoy de exámenes a mitad de semana es imposible” (IC81, p. 17). Ese tiempo invertido en los entrenamientos puede hacer que se desequilibre el nivel en sus estudios aunque incluyó otro ámbito y a la vez nos dio solución a ello: “con la familia también, te quita tiempo de estar con ella, pero al final yo creo que la gente de tu entorno sabe qué es lo que te importa” (IC81, p. 17). Para ella, aunque te quite tiempo cree que puede dar tiempo a todo: “hay tiempo para todo al final y si ordenas tus prioridades vas a tener tiempo para lo primero y para lo segundo” (IC81, p.17).

Al hablar de las competiciones y el rumbo que estaba tomando su vida deportiva me explicó que la NA a niveles altos puede generar una presión difícil de llevar adelante a veces: “también te frustra (...) Esas cosas que te llevan a decir no quiero hacer más natación o no sirvo para esto” (IC67, p. 13). La competición es un factor importante a tener en cuenta en estos niveles puesto que llega al punto en el que piense que: “me estoy jugando aquí lo que va

a pasar con mi vida” (IC75, p. 15). Debido a unos malos resultados en unas competiciones en la temporada 2020-2021 consiguió que dejara de gustarle competir e incluso repercutiendo en otros ámbitos: “llegué a plantearme a renunciar a la beca y volver a mi casa otra vez” (IC74, p. 15). Genera una tensión y una carga personal que a veces, reconoce no ser capaz de controlarla. Aun así, reconoce que por sí solo, con el paso del tiempo, la solución llega sola: “al final terminas viéndolo de otra manera y dices: gracias al estar mal por esto estoy viendo las cosas de otra manera” (IC67, p. 13). La madurez de tomar decisiones y responsabilidades termina por hacerla consciente de sus beneficios añadidos.

Añadiendo más puntos positivos que le aporta la NA y siendo un referente para iniciar su práctica como es a través de la recomendación médica, es el del incremento de la “Salud física, evidentemente” (IC68, p. 14). Por otro lado, ella da mucha importancia al factor social dentro del deporte: “la gente que puedes conocer es, yo creo, la parte más importante del deporte” (IC54, p. 33). El ambiente que Carla ha percibido gracias a la natación hace que sea un factor esencial a tener en cuenta en estos beneficios a destacar. El orgullo de sentir que esas amistades internas y externas del deporte y a mayores la familia están orgullosas de ella, es una condición que mencionó más de una vez: “por tema de mis amigos y mi familia que les hace ilusión como puede ser verme hacer la mínima, pues orgullo personal y el los de tu alrededor” (IC71, p. 14). Dentro de los diferentes aprendizajes que la NA le ha dado destacaba los diferentes valores que ha podido desarrollar como “el esfuerzo o el sacrificio” (IC71, p. 14). A estos se pueden añadir más ejemplo como “la disciplina que he cogido, ya no solo en natación, si no ahora estudio, natación, estudiar, dormir...” (IC67, p. 13). Para finalizar este conjunto de beneficios que la NA le ha brindado también habló del factor psicológico que genera en ella la práctica de actividad física y que ella lo describe con una palabra: “desconexión” (IC70, p. 14).

Del mismo modo que la NA ha generado unos conflictos a los que tener en cuenta, son mayor el número de beneficios que asegura poder disfrutar gracias a esta.

1.3.7. Los 3 aspectos clave de su desarrollo deportivo: no se puede hacer todo sola.

En el desarrollo íntegro de una persona se ve afectado por el aporte de diferentes factores que son determinantes para su crecimiento, en el caso de la comodidad y evolución positiva deportiva es fundamental la ayuda de diferentes entes que salvaguarden a la protagonista. En este caso, Carla nos mostró un conjunto de apoyos que han sido importantes a lo largo de su camino en la AF.

El primero a destacar es el ámbito social formado por la familia y amistades. El entorno familiar de Carla ha sido el principal responsable de su formación deportiva en la NA: “mis padres me llevaron allí” (IC20, p. 4). Esto fue lo que expresó cuando hablaba de sus inicios en los cursillos de iniciación a la natación donde empezó a realizar sus primeras brazadas. Por otro lado su familia ha sido la que le ha obligado a hacer las cosas por sí misma: “siempre ha sido como que todo lo que pueda, que lo haga” (IC128, p. 28). Aunque este comportamiento reflejaba una enseñanza no hilada a una sobreprotección por prejuicios hacia una hija con discapacidad reconoce que en los inicios sí que pudo tenerlos en casa, aunque se resolvieron: “se dieron cuenta poco a poco de a lo mejor: vamos a proteger a la niña en esto o bueno, no, vamos a dejarlo. Entonces es como que sí, pero como que recapacitaron y se dieron cuenta enseguida” (IC130, p. 28). A mayores, en este factor le sumamos la importancia que dio a todas sus amistades, teniendo una alta importancia en su día a día y un reflejo en la práctica deportiva, acompañándola en todo momento: “Siempre he tenido amistades largas e intensas” (IC102, p. 22).

El segundo potenciador de su evolución en la NA han sido las diferentes entidades, deportivas o no, que han ido construyendo escalones delante del protagonista para que fuera avanzando. El primero al que destaca por sus inicios en la natación es el del Club de Natación Calle 4 en el que no solo aprendió a nadar sino que obtuvo unas experiencias inclusivas en el ámbito deportivo a las que considera importantes y recuerda con cariño. A mayores tuvo en cuenta la importancia de las diferentes federaciones que facilitan el acceso y práctica deportiva de personas como ella. En este caso destacamos el caso de: “Javi, porque fue el que me metió en natación” (IC152, p. 32). Considera que esta persona de la FEDEACYL ha sido uno de los responsables de su acceso a la natación. El Club Deportivo Fusión también forma parte de este apoyo puesto que le ha ayudado a crecer a nivel deportivo en el aspecto de mejora técnica como en las competiciones a las que se ha enfrentado y se enfrentará.

Para terminar, el tercer factor es la figura que considera un referente y alguien a quien idolatra. Para Carla, su crecimiento deportivo no solo depende de una persona, puesto que ha pasado por varios entrenadores antes de llegar a Valladolid con Carras. Sus entrenadores de Calle 4 son recordados con cariño, e incluso en el caso de uno de ellos estricto que en su momento no valoró los esfuerzos de esta persona. Finalmente, la persona de la que más habló y consideró alguien esencial en su vida dentro del deporte es Carrasco. Para ella, los entrenamientos que realiza con él son asequibles e inclusivos para el grupo tan heterogéneo porque: “siempre busca cualquier manera para que lo hagamos todos” (IC65, p. 12). Pero ya no solo es la figura de entrenador, sino que esta persona consigue conectar con ella de una

forma diferente: “no es solo entrenador, que le cuento un montón de cosas y es el primero que sabe por la cara que tengo, si me pasa algo, sabe cómo ayudarme siempre” (IC136, p. 28). Este símbolo de la autoridad deportiva, termina siendo una persona en la que confía y mantiene como un apoyo sobre el que sostenerse y salir adelante siempre.

En este caso de estudio, los diferentes apoyos que he desarrollado como importantes para su desarrollo dentro de la práctica de AF han sido el factor social formado por familia y amistades, la de las entidades que han asentado el terreno que se le ponía por delante y por último las figuras de los diferentes entrenadores que han pasado y siguen con ella ya no solo generando unos conocimientos sobre la NA sino siendo un soporte sobre el que pedir ayuda y seguir adelante.

Capítulo 4. Discusión y Conclusiones

Este capítulo se encuentra dividido en dos apartados que pretenden culminar la investigación plasmando los diferentes hallazgos recogidos a través de todo el proceso. En ella encontramos distintos apartados correspondientes a pequeños informes que han surgido de la triangulación de todos los datos recopilados y por último un subapartado de conclusiones donde compendiamos lo más esencial de toda la investigación, realizando una proyección de futuro.

1. Las experiencias de la Natación Adaptada: ¿un camino inclusivo?

Las tres experiencias de vida de los deportistas que han formado parte de este EM han dejado un camino de migas de pan que, nosotros como investigadores, hemos seguido para llegar al final del destino. Lo que más nos ha interesado en todo momento era conocer cómo ha influido a nivel inclusivo su estilo de vida acompañado desde temprana edad por el deporte, en este caso de la NA, y de ahí poder extraer unas consideraciones que nos puedan resultar útiles. En este apartado presentaremos un conjunto de subapartados que pretenden dar a conocer esos aspectos inclusivos relevantes a destacar de toda la investigación y que puedan servir como posible motivación hacia una mejor inclusión para personas con discapacidad a través del deporte y la AF.

1.1. La excepcionalidad que delimita los bordes

Al ser un EM basado en las experiencias vitales de tres deportistas de élite con discapacidad física, se convierte en una investigación muy concreta con una especificación hacia lo delimitado a nivel social. Estos tres protagonistas nos han ofrecido sus experiencias vitales para extraer unas claves y aprendizajes de ellas, pero no significa que estas sean extrapolables a cualquier persona.

Ha quedado bien remarcado por los tres informantes clave que, fuera del trato que tengan con ellos como una persona igual que todas, el papel que desempeñan dentro de la sociedad se sale fuera de lo común con lo que respecta al ámbito deportivo, puesto que son deportistas de élite. Esto significa que por lo que consideró David, hasta “dentro del mismo grupo de tecnificación hay mucha diferencia entre esos tres casos y el resto” (ID8). Son personas que han conseguido progresar deportivamente hasta llegar a un nivel deportivo que muy pocos pueden alcanzar. Su acceso a determinadas ayudas o programas específicos ha dependido de esas características que les hace destacar: “no todo el mundo puede entrar a

ciertos programas” (IJ6). Así defendió Javier que el nivel deportivo y social de estos jóvenes es lo que les permite adquirir ciertos recursos y beneficios que puede que otros no. Del mismo modo hay que destacar que también se reconoció su importante esfuerzo para poder mantener ese nivel: “No todo el mundo está preparado para poder estar entrenando seis días a la semana en las sesiones que están haciendo de entrenamientos y con lo que es la implicación que conlleva” (IJ7).

En los diferentes trabajos en los que nos hemos podido apoyar, como en los de Soláns (2014) o en el de Martos-García y Monforte (2019) se hace ver la importancia que tiene especificar en la individualización de los estudios concretos sin buscar una generalización de los resultados, porque los estudios van enfocados a desenmascarar las vidas concretas de unos protagonistas muy específicos.

Por lo tanto, antes de dar comienzo a una discusión general del estudio es importante destacar que los tres protagonistas de este EM se les considera como que “son excepcionales” (ID9).

1.2. Discapacidad: ¿potencial o limitante?

Fueron varios los comentarios de los protagonistas en los que presumían de su discapacidad como una cualidad que les aportaba más beneficios de los que les quitaba. Esto fue algo que David apoyaba firmemente: “Cuando tienes una discapacidad que en un principio se ve como algo negativo, que yo tengo mis dudas de que sea algo negativo algo al cien por cien porque luego también te requiere muchas cosas” (ID24).

Es cierto que, del mismo modo que los informantes clave, lo relacionaron a su estilo de vida actual como deportistas de élite porque “a lo mejor si no tuviesen discapacidad no hubiesen accedido al mundo de la natación o al del deporte, seguramente” (ID4). Estas cualidades son un factor que les ha permitido acceder a ciertos programas, ayudas o simplemente a un estilo de vida que sin ellas, tal vez, no habrían podido recibir y es algo que tienen en cuenta. Por ejemplo, en los casos de Marta y Carla viven becadas en Valladolid gracias a una beca específica para personas con discapacidad, que tal vez no podrían haber adquirido si no hubieran nacido con ella.

En comparativa con las personas sin discapacidad, Raúl, como entrenador de personas con o sin discapacidad notaba conductas actualmente en las que ante circunstancias problemáticas:” lo resuelven mejor los nadadores con discapacidad porque yo creo que ellos ya vienen rompiendo moldes y luchando contra su discapacidad que es un reto más. La

capacidad de resiliencia es mucho mayor” (IR4). En este sentido son capaces de superar retos o de seguir adelante tras recibir una negativa/derrota que una persona sin discapacidad.

1.3. Enmascarado en la sociedad, los prejuicios hacia las personas con discapacidad

En contraposición al apartado previo, los tres deportistas asintieron cuando se les preguntó si alguna vez habían sufrido prejuicios sociales debido a su discapacidad, ya fueran en forma de miradas, rechazo o simplemente comentarios negativos.

Los motivos no quedaron nada claros puesto que todos asumían que dependiendo de la persona tendría un tipo de visión hacia la discapacidad y lo aceptaría de una manera o de otra y que poco a poco “Cada vez hay menos prejuicios, yo creo que es en el tema en el que más se ha avanzado” (ID20). Aun pareciendo que poco a poco la sociedad se va adaptando a normalizar la convivencia con personas con discapacidad o incluso por parte de los propios padres y madres que estigmatizan a sus hijos/as y “no se dan cuenta que les tienen en una burbuja, son demasiado protectores” (IR5).

Para anteponerse a estas situaciones se pudo comprobar que uno de los principales motivos era “por falta de visibilización” (ID20). En la sociedad actual poco a poco se van viendo personas con discapacidad en entornos mucho más normalizados, como bien puede ser en centros educativos públicos. Un medio por el que se planteaban luchas contra estos prejuicios era mediante el ejemplo, al convivir con una persona con discapacidad se podría ver todo lo que es capaz de hacer y eliminar esos tabúes. De este modo se podría aplicar que no solo se eliminaría estas conductas hacia las personas con discapacidad sino que ellos mismos valorarían las propias capacidades: “La típica frase de: si él puede, nosotros también.” (IJ12).

Para ello plantearon la visión de focalizar la atención no en aquello que la persona con discapacidad no puede hacer, sino incrementar la práctica de lo que sí. “Pensamos que una persona con discapacidad tiene discapacidad para todo y no es así, solo tiene discapacidad en un área concreta” (ID13). Para poder solucionar este inconveniente, Javier estableció una posible solución a través del deporte y AF que es tan sencillo como que “No es solo adaptar para el deportista con discapacidad, sino que también al contrario se puede hacer un camino” (IJ13). En este sentido se busca incrementar la potencialidad de las personas con discapacidad y no favorecer a su déficit constante.

En este sentido la investigación de Soláns (2014) con nadadoras paralímpicas se pudo ver cómo una de ellas tras haber recibido sobre protección en su casa y sumergirse en un

ambiente en el que se incrementó la potencialidad de sus capacidades físicas y mentales como es la NA, creció tanto a nivel personal hasta llegar a participar en unos JJPP.

1.4. Por una Educación Física inclusiva alejada de esperas en el banquillo

En dos de las experiencias vitales de los protagonistas se pudo ver en los informes una clara baja participación equitativa con respecto a sus compañeros en las clases de EF y en el caso de la tercera deportista había ciertas penumbras puesto que reconocía no haber podido participar en ciertas actividades.

Esta falta de adaptaciones dentro de las clases de EF fue una realidad en estos tres deportistas de élite a lo largo de su formación académica. Debido a situaciones en las que “te sigues encontrando todavía situaciones en las que se encuentra para salir al fisio, le tienes tomando notas...” (ID15) Algo que coincide con los planteamientos encontrados en Ríos, (2009), cuando nos habla de los condicionantes docentes como obstáculo para la inclusión real y efectiva, donde la formación y creencias del profesorado y la propia desvaloración del área de EF, se convierte en aspectos muy limitantes en este sentido. Podemos ver “como destinan las horas de esta materia exclusivamente a fisioterapia, cuando en todo caso las sesiones de fisioterapia deberían tener lugar rotatorio en todas las materias, no solo en la nuestra” (Ríos, 2009, p. 91). En este sentido esto nos contaba David al explicarnos situaciones que percibía en los programas de visualización de la FEDEACYL al llegar a los centros educativos, que el profesor de EF procuraba mantener al alumnado con discapacidad ocupado en otras tareas y evitar tener que realizar adaptaciones.

Los principales motivos que los informantes encontraron a este problema en la materia fueron dos aspectos clave, el primero era debido a que “no hay formación, es escasísima, es muy pobre” (ID18) pudiendo realizar adaptaciones en la formación de los docentes para adquirir esos conocimientos necesarios. Y por otra parte “también está en el interés del profesor o la motivación” (IR15). Si el docente no tiene vocación por su labor como profesor es muy probable que no destine la suficiente dedicación a su labor de adaptar los aprendizajes a todo su alumnado.

Es el claro ejemplo vivido por Félix, una persona con discapacidad que a lo largo de su formación académica obligatorio y posteriormente en la universitaria no pudo recibir unas clases de calidad inclusiva. Esta investigación de Martos-García y Monforte (2019) finalizó

con un posicionamiento hacia la mejora de la calidad educativa de los docentes y de la importancia que tiene la vocación de estos en su trabajo.

1.5. La Natación Adaptada de élite: ¿Vale la pena el esfuerzo?

A través de las experiencias de los tres deportistas y de los otros tres informantes dejaron claro el fácil acceso que da el entorno del agua a cualquier persona: “La piscina es terapéutica, es un deporte que dentro del agua, discapacidad no hay, te puedes mover como quieras o como puedas, pero bueno es más fácil” (IR9). En el medio acuático se abraza a las personas con una dificultad en la movilidad porque debido a la falta de gravedad, este inconveniente se ve solventado.

Como se decía anteriormente, la natación es considerada como uno de los principales medios rehabilitadores y por lo tanto su acceso suele ser a través de la recomendación médica. Porque en algunos casos “A no ser que sea rehabilitador no acudes” (ID5), esto decía David sobre casos en los que se sienten obligados a iniciar las andanzas en la AF solo porque su médico le ha recomendado la práctica de la natación. Aunque a esto no solo lo ven de una forma negativa puesto que puede ser un medio por el cual atraer a personas a su práctica continuada: “Lo tienen como más terapéutico al principio, se puede captar por esa fórmula” (IR9).

Centrándonos en las experiencias de vida de nuestros deportistas que poseen un nivel deportivo alto se pudieron comprobar que tras la práctica deportiva de la NA no solo repercutía positivamente en su salud física, sino que “Condiciona sus vidas totalmente” (ID7). Se pudo recopilar un conjunto de potencialidades transferibles a la vida cotidiana de estos tres deportistas que la NA les ha permitido adquirir como, por ejemplo “a nivel de la enseñanza en sí y la superación de diferentes metas, ver que ellos pueden coger y desenvolverse de una forma normalizada como cualquier otro niño joven de su edad en un deporte” (IJ7). Ese conjunto de valores y aprendizajes adquiridos a través de la práctica deportiva de la NA pueden transferirlos a la vida cotidiana de una forma inclusiva. Como defiende David como uno de los responsables de AFEDECYL: “ofreces un servicio a los niños con discapacidad para que alguno tenga la vida más plena a través del deporte” (ID5).

Pero en todo ha resultado ser de un color de rosa, puesto que Carla denotó cierta preocupación al ser su primer año en la élite puesto que la NA a estos niveles “hay mucha presión a nivel psicológico (...) mucha gente acaba muy saturada” (ID10). En el mundo del deporte de élite tiene el inconveniente de que a veces “hay más exigencia que beneficio”

(IJ7), por lo que son los propios deportistas los que deben decidir si dar el salto a seguir en ese entorno.

En la investigación de García y López (2012) donde investigaron la repercusión inclusiva que tuvo la natación en las vidas de deportistas de élite con grandes beneficios extrapolables a sus vidas cotidianas como bien puede ser el factor social que se genera en el entorno deportivo, los beneficios físicos como los valores adquiridos a través del esfuerzo, coincidiendo con los que hemos podido encontrar en este EM.

1.6. Pasos a seguir hacia un deporte más inclusivo

Los tres informantes, directamente enlazados al ámbito deportivo desde entidades, son conscientes de que el deporte está aún a medio camino para poder conseguir una inclusión dentro de este y que para ello son necesarios varios aspectos a tener en cuenta.

Ya hemos hablado de la captación, bien sea a través de la visibilización o por la recomendación médica, pero ¿qué se debe hacer una vez ya ha llegado el deportista al programa deportivo? Se presentó como algo esencial que el nivel de estos programas deportivos debe ser. Pues debe ser “paulatinamente progresivo” (IR6). En los diferentes programas de NA que nos presentaron David y Javier pudimos ver cómo prestaban atención a la división progresiva del nivel de las personas a recibirlo y de este modo asegurar una calidad y confortabilidad de los practicantes.

Otro de los principales medios para conseguir un deporte más inclusivo era el de la obtención de suficientes recursos, del cual ya hemos ido hablando y aparecerá en el siguiente apartado. Para que un deportista pueda recibir unos entrenamientos de calidad se “requiere formación, recursos...” (ID15). Estos recursos no solo son las diferentes personas sino “cualquier aspecto en cuanto a los lugares de entrenamiento hasta a las condiciones de los viajes o los diferentes materiales necesarios para poder realizar la actividad” (IJ22). Incluyendo a estos recursos ofrecidos por las entidades relacionadas con el deporte se debe tener en cuenta también su calidad puesto que para que sean situaciones favorecedoras de la práctica de alguna persona con discapacidad deben tener “la posibilidad de realizar deporte en las condiciones más normalizadas posibles y en las que ella se sienta a gusto” (ID6).

De todo esto surgió la importancia de los clubes inclusivos en los que personas con o sin discapacidad comparten un mismo entorno deportivo al mismo tiempo. Un ejemplo son el Club Ojanco ¹⁰o el Club Deportivo Fusión¹¹. Las ventajas de este tipo de clubes que abrazan

¹⁰ <https://clubojanco.es/>

¹¹ <https://www.facebook.com/FusionCD/>

la inclusión son “que tanto a nivel técnico mejoras porque tiene más conocimiento del deporte y a nivel social te relacionas con personas de todo tipo” (ID16). Este tipo de clubes también tienen el inconveniente, como todos, de la necesidad de recursos y en este caso en concreto de la formación y mayor vocación de las personas responsables.

En situaciones científicas similares nos podemos apoyar de nuevo en el trabajo de García y López (2012) puesto que en esos deportistas de alto nivel se vio una gran influencia que tuvieron los clubes a los que pertenecieron, sintiéndose arropados por un entorno social que favoreció su crecimiento como deportistas de élite. Este ambiente generado en la natación de estos deportistas fue generado por la normalización de su calidad de entrenamientos a nivel inclusivo. Por otro lado, con un estilo de investigación diferente se encuentran las aportaciones de Cansino (2016) abordando el futuro deportivo como un entorno mucho más cargado de valores y saludable al empezar a basarse y utilizarse de forma mucho más común el deporte inclusivo, la AF inclusiva y la EF inclusiva, pero sin alejarse de la importancia de la formación necesaria para ello.

1.7. Los puentes que cruzan barreras

Han sido varios los aspectos que han destacado los deportistas de sus vidas que han sido una influencia en la mejora de su inclusión social, deportiva y educativa. A lo largo de los informes individuales se han plasmado cinco, siendo representativos en su día a día.

Comenzando con la actitud vital positiva que adelantó Luis Huerta en la anterior investigación, siguió destacando con respecto a sus dos compañeras, aunque todos coinciden en su importancia para superar las dificultades que se les puedan poner por delante. Para los tres informantes clave no fue menos, David especificó que “La positividad en la vida es fundamental” (ID24). Esta actitud es la que consigue normalizar las situaciones vividas sin dar importancia de más, como especificó Luis con respecto a su aceptación de la discapacidad: “Yo creo que desde pequeño me he aceptado a mí mismo” (IL7).

En segundo lugar, se habló de la repercusión que tenía la tecnología, principalmente para ayudar en la superación de barreras, que suelen ser físicas. Que los protagonistas puedan disponer de ayudas externas que disminuyan las limitaciones de su discapacidad hace que terminen siendo “necesarios para poder realizar las actividades de una forma normalizada, de una forma correcta, de una forma, digamos que intentando hacerla de la mejor manera posible” (IJ20). Estos recursos en forma de prótesis, sillas de ruedas, recursos electrónicos como lectores QR para personas ciegas... son unas herramientas que no solo facilitan la vida de las personas con discapacidad, sino que le acerca a la inclusión social al poder realizar cualquier actividad de forma independiente.

Uno de los componentes vitales que se estableció como muy referentes en las vidas de los deportistas fue el del ámbito social formado por la familia y las amistades. En este componente separamos ambos aspectos para hablar de la repercusión que creen que tienen los informantes clave. Con respecto a las familias se pudo ver que tanto los tres informantes como los tres deportistas hablaron sobre la influencia que tiene la familia en los casos de personas con discapacidad: “Depende de cómo la familia aborde la discapacidad, tendrás un desarrollo más pleno o menos” (ID26). Todos ellos consideraron la familia como el principal medio de formación de valores, conocimientos y personalidad por lo que dependería directamente de ella de la superación y la actitud frente a la vida, pero no solo aporta de esa manera sino que genera una seguridad en ellos: “es quien te protege, quien te cuida” (ID28). Este entorno va a ser el principal responsable de los hábitos de sus hijos y por lo tanto los que tendrán la responsabilidad de iniciarles en el deporte: “para poder llegar a una entidad la familia es la que tiene que tirar de esto” (ID28). Por otro lado, las amistades que los deportistas han adquirido a lo largo de los años tienen una repercusión importante sobre los que los protagonistas contaron experiencias sobre su virtud en este ámbito y, por otro lado, los informantes defendieron que estos tenían “un grupo de amigos que eso va a ser para siempre” (IJ21), que el apoyo y experiencias que viven de forma inclusiva fuera de su hogar y de las piscinas con este grupo de amigos les facilita mucho su vida. Se podría considerar que “su pilar más importante es la familia y las amistades” (ID26).

Las entidades, ya sean en forma de asociaciones, federaciones, empresas... son las principales responsables de ofrecer los recursos a estas personas con discapacidad para favorecer su acceso en programas o en su ámbito personal de la manera más independiente posible, básicamente: “Que al deportista le des una solución” (IJ6). Son los responsables de “realizar programas de sensibilización y captación” (ID5) que permiten a la sociedad normalizar la situación de personas con discapacidad practicando deporte y del acceso directo a estas. El inconveniente que vieron los tres informantes era la falta de todos los recursos necesarios para poder ofrecer, porque estas entidades “son el camino, pero un camino con recursos, con medios, porque si no, no se puede” (IJ12).

Por último, de una forma mucho más concreta apareció la figura del entrenador como un factor importante para que transmita: “buenos valores de forma inclusiva” (ID30). Tuvimos la suerte de poder contar como informante a su principal entrenador y para él la clave es la actitud con tus deportistas: “Para mí no tienen discapacidad, son gente que tienen 18 años, 17, 15... (...) Yo no me quedo con el envoltorio, yo les saco del envoltorio.” (IR7).

En reducidas cuentas tiene que ser “una persona de confianza” (IJ23) para que los deportistas se sientan cómodos y adquieran todos los beneficios de la práctica deportiva.

Estableciendo unas líneas paralelas con respecto al apoyo teórico que hemos podido realizar como con la investigación de Kean et al (2017) en la que tras investigar con deportistas de baloncesto en silla de ruedas de diferentes nacionalidades obtuvieron unos resultados muy relevantes para nuestra investigación, siendo factores importantes en su desarrollo los apoyos familiares, el impacto social, físico y económico en sus vidas, ayudas de las entidades a través de recursos para su crecimiento personal, formativo y deportivo y de este modo sentirse inmersos en la sociedad. Por otro lado el trabajo realizado por Vicente, Colere y Lange de Souza (2021) apoya a nuestros cinco pilares en el desarrollo inclusivo de deportistas de élite con discapacidad, puesto que en los deportistas brasileños con los que realizaron la investigación llegaron a la conclusión que factores como la familia, los recursos y ayudas de entidades, la mejora personal con una autopercepción positiva, la autonomía o el disfrute y la comodidad en la práctica deportiva (donde influye el entrenador) fueron relevantes en el proceso de crecimiento e integración en la sociedad.

2. Conclusiones: caminando hacia la inclusión de nadadores con discapacidad

Para concluir este trabajo desarrollamos este apartado en el que resumiremos las diferentes conclusiones a las que hemos podido llegar en este EM llevado a cabo con deportistas de élite de NA.

Cabe destacar que esta investigación, basada en un método cualitativo como es el del EM, no permite generalizar los resultados obtenidos puesto que el número de participantes no es proporcional a la población en la que se encuentran y más aún en este caso en el que ha quedado confirmado por los informantes clave que son sujetos excepcionales como deportistas de élite que son.

Cuando se han tratado aspectos de la discapacidad, los propios deportistas lo quitaron importancia hasta el punto de agradecer tener una, justificando que la discapacidad puede darte más de lo que los demás se piensa que te quita. Esa visión de la discapacidad como una oportunidad ayuda a la propia persona a conseguir unos beneficios en forma de oportunidades que, tal vez, sin ella no las podrían obtener, pero, a mayores, consiguen normalizar la situación a nivel social. Algo que debe ser tratado para luchas contra los prejuicios que los protagonistas aseguraron haber sufrido. Aunque, la sociedad se ha ido adaptando y la visión de este colectivo es mucho más habitual, sigue habiendo ciertos estigmas hacia ellos. La forma que se propuso a modo de lucha contra esos prejuicios latentes fue el incremento de la

visibilización de este colectivo introduciéndolo en todos los entornos de forma normalizada y en el fomento de la potencialidad que estas personas tienen y dejar de focalizar la atención en sus limitaciones.

En el caso de su formación educativa en el ámbito de la AF, los tres deportistas no llegaron a tener la EF idílica esperada, puesto que no recibieron las adaptaciones suficientes en esos horarios para poder participar de forma activa con sus compañeros/as. Las dos principales soluciones planteadas son la modificación o incremento de la formación en aquellas personas responsables de su enseñanza y de acrecentar o intentar tener en cuenta la vocación de estos.

En sí, la NA es un deporte que conlleva con su práctica un conjunto de beneficios, como bien puede ser la mejora de la salud física, aumento del ámbito social, adquisición de unos valores... todo ello siendo transferible a la vida cotidiana. Ahora bien, el nivel deportivo por el que se mueven nuestros protagonistas es de élite y a través de sus experiencias y de las de los informantes clave se pudo comprobar que a veces este alto grado de profesionalidad deportiva genera una presión y unas responsabilidades que acarrear en factores limitantes como la falta de tiempo para otros ámbitos como el educativo o social.

Con vistas hacia una inclusión social mediante el deporte, primero debe serlo este. Varias de las experiencias muestran como aún sigue sin haber una aceptación o, mejor dicho, una adecuación de los programas y clubes para la aceptación e inclusión de personas con discapacidad en sus grupos. Para ello se recomienda una progresión paulatina de la dificultad o nivel de estos programas deportivos, la obtención de mayores recursos que permitan acrecentar la calidad de las sesiones y dejar la puerta abierta a la acogida de cualquier persona como se realiza en los clubes inclusivos. Estas consignas son clave para incrementar la inclusión deportiva.

Para la superación del día a día, ya sea a nivel deportivo, educativo o social, de los tres deportistas del estudio, han necesitado unos apoyos que les han permitido llegar al nivel de integración tan excepcional en el que se encuentran actualmente. Analizando todos los datos hemos concluido que en las vidas de estas tres personas han tenido una influencia clave su actitud positiva para afrontar la vida, los apoyos que generan las nuevas tecnologías en su capacidad de adaptación de esos factores limitantes de su discapacidad ante barreras que se puedan encontrar, el entorno social como principal apoyo de la familia y de las amistades aportando la principal educación y su aceptación social, la importancia de las diferentes entidades que luchan por acoger y ofrecer los suficientes recursos para el crecimiento deportivo de las personas con discapacidad de la forma más normalizada posible y el factor

tan importante que tiene la figura del entrenador en el caso del deporte y de la del entrenador en el aula, siendo el principal responsable de la formación en el ámbito de la AF con una posición en la que no trate de forma diferente a ninguno de sus deportistas o alumnos/as.

El principal objetivo de esta investigación ha sido la inmersión en las vidas de tres deportistas de élite para escudriñar sus experiencias y poder concretar una serie de recomendaciones o aprendizajes a los que poder tener en cuenta en situaciones similares sin tener la intencionalidad de la generalización. De la práctica de este proceso hemos podido extraer altos niveles de satisfacción con la esperanza de poder aumentar su volumen en futuros trabajos.

3. Limitaciones de la investigación

Las limitaciones que nos hemos encontrado a lo largo de la realización de esta investigación han sido varias y las mostramos de forma resumida en este subapartado.

En primer lugar destacamos el desconocimiento sobre el ámbito de investigación en esta metodología, que atendiendo a que la realización del TFG fue con EC, creemos que la dominación de un método de investigación es algo mucho más severo y que necesita mucha más experiencia en el campo. El ámbito de la investigación es una labor que requiere mucha, por no decir toda, la atención de la vida de los investigadores para poder generar estudios de máxima calidad.

El uso del programa NVIVO ha sido muy provechoso, pero aprender a utilizarlo, al menos para sacarlo provecho, ha sido necesario invertir bastantes horas y errar por el camino para volver a dar pasos para atrás y rehacer los procesos de análisis de la mejor forma posible.

El tema de investigación estaba claro desde un primer momento, aunque el método a través del EM genera que el investigador se tenga que adaptar constantemente al proceso, por ejemplo los issues que fueron evolucionando de forma constante. La capacidad de adaptación a este proceso progresivo fue algo a tener en cuenta como dificultad.

Otro de las limitaciones ha sido el tiempo de investigación. Este año acompañado con la pandemia que dificultaba el acceso directo con los entrevistados, encontrar espacios temporales que convinieran tanto a informantes y deportistas como a los entrevistadores, finalización de ocupaciones de las demás asignaturas del máster... Son un cúmulo de acontecimientos, que sin servir de excusa, han afectado en la inversión de más tiempo en la investigación.

4. Líneas de trabajo futuras

A continuación presentamos lo que consideramos como nuestras futuras líneas de investigación en relación al estudio realizado.

Creemos que la investigación educativa dentro del ámbito de la AF y de la EF en España debe seguir una línea progresiva que consiga mejorar su entendimiento y que genere unas aportaciones potenciales en su mejora. En relación a esto, nuestro interés es seguir trabajando en esta línea a través de publicaciones científicas de este trabajo, adaptándolo y generando una redacción de calidad.

Del mismo modo que este trabajo ha sido un paso adelante del TFG, la intencionalidad futura cercana es el inicio de una tesis doctoral que continúe el crecimiento de esta investigación pudiendo abarcar otros deportistas de élite de otros DAs o de nadadores con discapacidad de otras comunidades o países.

Referencias bibliográficas

- Almena, A. (2017). *Análisis de la competición en natación paralímpica mediante la metodología de distancias individuales: Juegos Paralímpicos de Londres 2012* [Tesis doctoral]. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universidad Pública de Madrid. DOI: <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.48332>
- Amaro Arista, A. (2014). La integración de alumnos con necesidades educativas especiales a la escuela regular como parte de los principios de diversidad e igualdad. *Revista de cooperación*, 3, 73-77.
- Anguera, M.T. y Hernández, A. (2014). Metodología observacional y psicología del deporte: Estado de la cuestión. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 103-109.
- Arias, M. M. y Giraldo C. V. (2011). El rigor científico en la investigación cualitativa. *Investigación y Educación en Enfermería*, 29(3), 500-14.
- Arnaiz, P. (2003). *Educación Inclusiva, una escuela para todos*. Archidona Aljibe.
- Arribas, H.F. (2008). *El pensamiento y la biografía del profesorado de Actividad Física en el Medio Natural: un estudio multicaso en la formación universitaria orientado a la comprensión de modelos formativos* [Tesis Doctoral]. Repositorio Institucional de la Universidad de Valladolid.
- Arribas, H.F. (2012) El montañismo como práctica de ocio inclusivo. *Revista Pedagógica Adal*, 15 (25), 27-32
- Arroyo, O. (2011). Clasificaciones médico deportivas. En Libro de Actas del 49º Congreso de la Sociedad española de Medicina Física y Rehabilitación. *SERMEF*, 13-15.
- Association for Physical Education (2015). *Health Position Paper*. Association for Physical Education.
- Balibrea, E. (2009). *Inserción Juvenil y actividad física: una forma de intervención social en el contexto de los barrios desfavorecidos* [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia.
- Bokova, I. (2014). *Día internacional del deporte para el desarrollo y la paz*. UNESCO. <http://www.unesco.org/new/es/unesco/events/prizes-and-celebrations/celebrations/international-days/international-day-of-sport-for-development-and-peace-2014/>
- Bolívar, A. y Domingo, J. (2019). *La investigación (auto)biográfica y narrativa en educación*. Octaedro
- Bolívar, A., & Domingo, J., (2018). La investigación (auto)biográfica y narrativa en España: principales ámbitos de desarrollo en educación. *Brasileira de Pesquisa*, 3(9), 796-813.

- Bredahl, A. (2013). Sitting and watching the others being active: The experienced difficulties in PE when having a disability. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 30(1), 40-58. DOI: 10.1123/apaq.30.1.40
- Burgos Noticias (9 de abril de 2021). *La nadadora burgalesa Marta Fernández será paralímpica en Tokio este verano*. Burgos Noticias. <https://www.burgosnoticias.com/deportes/035076/la-nadadora-burgalesa-marta-fernandez-sera-paralimpica-en-tokio-este-verano>
- Cansino, A. (2016). Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. - Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física Inclusiva. *Revista nacional e internacional de la educación inclusiva*, 9(2), 69-86.
- Carbonell, T., Antoñanzas, J. & Lope Álvarez, Á. (2018) La Educación Física y las relaciones sociales en la Educación Primaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 269-285.
- Cardoso, A. P. S., Cardoso, A., Zanetti, M., Correa M., Sermarini, M., Freire, E., Rodrigues, G., Brandão, (2019). Significado do judô paralímpico: um estudo de caso. *Sociedade Iberoamericana de Psicología del Deporte*, 19(2), 198-208.
- Cardozo R., Romano E., Ortunio M., Guevara H., y Romano A. (2016) Elaboración de objetivos en la investigación. *VITAE: Academia Biomédica Digital*, 65, 1-8.
- Carless, D., & Douglas, K. (2017). Narrative research. *The Journal of Positive Psychology*, 12(3), 307-308. DOI: 10.1080/17439760.2016.1262611
- Caspersen, C.J., Powell, K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Castán, S. (2020). Prejuicios, lenguaje y discapacidad: notas en torno a la terminología antigua y moderna relativa a las personas con discapacidad. *Cultura, lenguaje y representación*, 23, 47-63. DOI: <http://dx.doi.org/10.6035/clr.2020.23.3>
- Castells, M. (2005). *La era de la información: Economía, Sociedad y Cultura. La sociedad red*. Alianza Editorial.
- Castilla y León es Deporte (20 de octubre de 2020). *Luis Huerta se acerca a los Juegos Paralímpicos Tokio*. Castilla y León es deporte. <https://castillayleonesdeporte.com/luis-huerta-mas-cerca-de-los-paralimpicos-de-tokio/>

- Castilla y León es Deporte (3 de abril de 2019). *Luis logra la mínima para el Mundial de Natación Paralímpica*. Castilla y León es deporte.
<https://castillayleonesdeporte.com/luis-huerta-logra-la-minima-para-el-mundial-de-natacion-paralimpica/>
- Castilla y León Televisión (11 de abril de 2019) En CyL Todos Contamos (29 / Parte2) Las historias de dos héroes, Javier y Luis [Vídeo]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=kQCXnBpoDoo&t=440s>
- Cid, L., (2017). *Personas con discapacidad física y práctica físico-deportiva: reconstrucción de una relación compleja a través de relatos de vida* [Tesis doctoral]. Repositorio de la Universidad Autónoma de Madrid.
- Ciénaga, E. P., Patiño, O., & Alcántara, A. E., (2014). Historias escolares de adolescentes con discapacidad. Experiencias en torno a la inclusión educativa. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 8(2), 103-120.
- Coates, J. (2011). Physically fit or physically literate? How children with special educational needs understand physical education. *European Physical Education Review*, 17(2), 167-181. DOI: <http://10.0.4.153/1356336X11413183>
- Consejería de Cultura y Turismo (5 de mayo de 2021). *Un total de once deportistas de Castilla y León han sido preseleccionados para los Juegos Paralímpicos de Tokio*. Junta de Castilla y León.
<https://comunicacion.jcyl.es/web/jcyl/Comunicacion/es/Plantilla100Detalle/1281372051501/NotaPrensa/1285052113852/Comunicacion>
- Contreras, O. R. (2002): Perspectiva intercultural de la Educación Física. En T. Lleixá (Coord.): *Multiculturalismo y Educación Física*. Paidotribo.
- CSD (s.f.) *Licencias*. Recuperado el 10 de febrero de 2021 de
<https://www.csd.gob.es/es/federaciones-y-asociaciones/federaciones-deportivas-espanolas/licencias>
- De Vicente Rodríguez, P., Bolívar, A., Castilla, M., Domingo Segovia, J., Fernández Cruz, M., Gallego Arrufat, M. J., y Romero López, M. M. (2006). Formación práctica del estudiante universitario y deontología profesional. *Revista de educación*, 339, 711-744.
- Del Río L.N. (2009). Trayectorias educativas de estudiantes y egresados sordos del nivel medio y superior. *Hologramática-Facultad de Ciencias Sociales UNLZ*, 1(11), 37 - 60.

- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). *Handbook of qualitative research*. (3thed.) Sage Publications.
- DePauw, K. & Doll-Tepper, G. (1989). European Perspectives on Adapted Physical Activity. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 6(2), 95-99.
- Deporte Adaptado Castilla y León (5 de febrero de 2018). Mujer y Deporte Marta Fernández y Raquel Martínez [Vídeo], Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=J2-UC-YtyCc>
- Diario de Burgos (19 de mayo de 2021). *Marta Fernández. Oro y récord del mundo en los 50 mariposa*. Diario de Burgos. <https://www.diariodeburgos.es/noticia/Z2AB2DA02-0903-AA8F-E25EFB9AA818EAEC/202105/Marta-Fernandez-oro-y-record-del-mundo-en-los-50-mariposa>
- Díaz, M. J. (2006). Educación intercultural y aprendizaje cooperativo. Madrid: Pirámide.
- Dorio, I., Sabariego, M., y Massot I. en Bisquerra, R.. (2016). *Metodología de la Investigación Educativa*. La Muralla S.A.
- Dowling, F., & Garrett, R. (2017). The transformative possibilities of narrative inquiry. En C. Ennis (Ed.), *Routledge Handbook of Physical Education Pedagogies* (332-342). Routledge.
- Dowling, F., Garrett, R., Lisahunter, & Wrench, A. (2015). Narrative inquiry in physical education research: the story so far and its future promise. *Sport, Education and Society*, 20(7), 924-940. DOI: 10.1080/13573322.2013.857301
- Duarte, R., Torres, C. y Nieto, N. (2010) Life history of a Colombian paralympic athlete.... El Día de Valladolid (23 de noviembre de 2020) *Luis Huerta pone la directa camino a Tokio*. El Día de Valladolid. <https://www.eldiadevalladolid.com/noticia/ZF59E9FB2-B419-D293-05B40AF9250649E7/202011/luis-huerta-pone-la-directa-camino-a-tokio>
- Erikson, F. (1986) Qualitative methods in research of teaching. En M. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching* (119-161). Macmillan.
- Estrada, R. E. y Deslauriers, J. P. (2011). La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social. *Margen: Revista de trabajo social y ciencias sociales*, 61, 2-19.
- EuropaPress (25 de junio de 2021). *Fundación Sanitas elabora un decálogo para informar del deporte inclusivo con propiedad y sin estigmatización*. Deportes, Europa Press. <https://www.europapress.es/deportes/noticia-fundacion-sanitas-elabora-decalogo-informar-deporte-inclusivo-propiedad-estigmatizar->

[20210625115036.html?fbclid=IwAR306WDLLoG3ld-WODrHWIYMkaqMpoCsIRgWWx2Hfi2iasX-CRd3XQ6x8MI](https://www.feddf.es/seccion-deporte/530/natacion/clasificacion-funcional.html)

FEDDF, (2018). *Normativa y Reglamento de Clasificación de la Discapacidad para el Deporte de World Para Swimming*. FEDDF. <http://www.feddf.es/seccion-deporte/530/natacion/clasificacion-funcional.html>

FEDDF, (s.f.). *Así es la Natación*. FEDDF. <http://www.feddf.es/seccion-deporte/334/natacion/asi-es-la-natacion.html>

FEDEACYL (s. f.) *Marta Fernández lidera al Fusión en Oviedo con su mínima para Tokio*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2020/12/marta-fernandez-lidera-al-fusion-en-oviedo-con-su-minima-para-tokio/>

FEDEACYL (s. f.) *Marta Fernández y Carla Santos “suenan” en Barcelona*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/02/marta-fernandez-y-carla-santos-suenan-en-barcelona/>

FEDEACYL (s. f.). *Catorce nadadores representan a Castilla y León en Castellón*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/03/catorce-nadadores-representan-a-castilla-y-leon-en-castellon/>

FEDEACYL (s. f.). *De récord en récord en la piscina de Castellón*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/03/de-record-en-record-en-la-piscina-de-castellon/>

FEDEACYL (s. f.). *Destino paralímpico: las opciones de Castilla y León para Tokio*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/05/destino-paralimpico-las-opciones-de-castilla-y-leon-para-tokio/>

FEDEACYL (s. f.). *El Open de Natación Adaptada de Castilla y León, el camino para Tokio 2021*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/04/el-open-de-natacion-adaptada-de-castilla-y-leon-el-camino-para-tokio-2021/>

FEDEACYL (s. f.). *La brazada más esperada*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2020/06/la-brazada-mas-esperada/>

FEDEACYL (s. f.). *Las chicas sueñas con sus metas en la piscina de Río Esgueva*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2020/11/las-chicas-suenan-con-sus-metas-en-la-piscina-de-rio-esgueva/>

- FEDEACYL (s. f.). *Luis Huerta: “Ahora veo posible estar en Tokio 2020”*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2019/08/luis-huerta-ahora-veo-posible-estar-en-tokio-2020/>
- FEDEACYL (s. f.). *Marta y Luis, lluvia de medallas en el Europeo de Madeira*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/05/marta-y-luis-lluvia-de-medallas-en-el-europeo-de-madeira/>
- FEDEACYL (s. f.). *Luis Huerta nada hacia el Mundial*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2019/04/luis-huerta-nada-hacia-el-mundial/>
- FEDEACYL (s. f.). *Marta Fernández será paralímpica en Tokio*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/04/marta-fernandez-sera-paralimpica-en-tokio/>
- FEDEACYL (s. f.). *Marta Fernández y Luis Huerta debutan con brillo en el Europeo de Natación*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/05/marta-fernandez-y-luis-huerta-debutan-con-brillo-en-el-europeo-de-natacion/>
- FEDEACYL (s. f.). *Marta Fernández, medalla de oro y récord del mundo en los 50 mariposa*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/05/marta-fernandez-medalla-de-oro-y-record-del-mundo-en-los-50-mariposa/>
- FEDEACYL (s. f.). *Marta Fernández: “La natación es un deporte individual, pero nosotros conseguimos un sentimiento de equipo”*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2019/11/marta-fernandez-la-natacion-es-un-deporte-individual-pero-nosotros-conseguimos-un-sentimiento-de-equipo/>
- FEDEACYL (s. f.). *Revista Aquí y Ahora 2020 (Número 14)*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2021/01/revista-aqui-y-ahora-2020-numero-14/>
- FEDEACYL (s. f.). *Triple debut en el Campeonato de España de Natación en Oviedo*. Deporte adaptado CyL. <https://www.deporteadaptadocyl.org/2020/12/triple-debut-en-el-campeonato-de-espana-de-natacion-en-oviedo/>

- Fernández, M. Á. (30 de abril de 2021). *Luis se convierte en el anfitrión del open Internacional*. Tribuna Valladolid. <https://www.tribunavalladolid.com/noticias/luis-huerta-se-convierte-en-el-anfitrion-del-open-internacional/1619782701>
- Fichter, J. H. (2008). *Sociología*. Editorial Herder.
- Fitzgerald, H., Jobling, A., & Kirk, D. (2003). Valuing the voices of young disabled people: exploring experiences of physical education and sport. *European Journal of Physical Education*, 8(2), 175-201. doi: 10.1080/1740898030080206
- Flecha, R. y Puigvert, L. (2002). Las comunidades de aprendizaje: una apuesta por la igualdad educativa. *REXE: Revista de Estudios y Experiencias Educativas*, 1(1), 11-20.
- Flick, U. (2010). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata.
- Fontana, A., Quirós, M. & Vargas, M.C. (2015). *Construcciones sobre discapacidad y necesidades educativas e implicaciones en la respuesta educativa del estudiantado de la Universidad Nacional, Costa Rica (UNA)*. Ponencia presentada en las IX Jornadas Científicas de Investigación sobre Personas con Discapacidad, Instituto Universitario de Integración en la Comunidad (INICO), Universidad de Salamanca.
- Gallego, V. (2016). *El aprendizaje ubicuo en Educación Física en el Medio Natural: un estudio de caso*. [Tesis Doctoral]. Recuperado de <https://www.educacion.gob.es/teseo/mostrarSeleccion.do>
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista internacional de sociología*, 44, 15-38.
- García Ferrando, M., Puig, N. y Lagardera, F. (2002). *Sociología del deporte*. Alianza Editorial.
- García, D.M. & López, I.G., (2012). Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 110 (4), 26-35. DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2012/4\).110.03](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/4).110.03)
- Garrido, M, Castañeda, C. & Campos, M.C. (2011). Un programa innovador para personas mayores discapacitadas: la boccia. *EFDeportes.com*, 15(153), 1-7.
- Germán, D. (2001). Deporte y discapacidad. *EFDeportes.com Revista Digital*, 43, 1-14.
- Gibbs, G. (2012). *El análisis de datos en investigación cualitativa*. Morata.
- González, J. (26 de marzo de 2018). *La salmantina Carla Santos, bronce en los 50 mariposa del Nacional*. El Norte de Castilla. <https://www.elnortedecastilla.es/deportes/mas-deportes/salmantina-carla-santos-20180326165611-nt.html>

- Goraczko, A., Zugek, G., Lachowicz, M., Kujawa, K., Blach, W. & Zurek, A. (2020). Quality of Life after Spinal Cord Injury: A Multiple Case Study Examination of Elite Athletes. *Environmental Research and Public Health*, 17 (20), 1-10.
- Grue, J. (2011). Discourse analysis and disability: Some topics and issues. *Discourse & Society*, 22(5), 532-546.
- Gurdián-Fernández, A., Vargas, M.C., Delgado, C. & Sánchez, A. (2020). Prejuicios hacia las personas con discapacidad: fundamentación teórica para el diseño de una escala. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 20(1), 1-26. DOI: 10.15517/aie.v20i1.40131
- Gustafsson, J. (2017). *Single case studies vs. multiple case studies: A comparative study*. (Recuperado el 17 de mayo de <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1064378/FULLTEXT01.pdf>)
- Hall, A.M. & Theron L.C. (2016). Resilience processes supporting adolescents with intellectual disability: a multiple case study. *Intellectual and developmental disabilities*, 54 (1), 45-62. DOI: 10.1352/1934-9556-54.1.45
- Hanafin, J., Shevlin, M., Kenny, M. & Mc Neela, E. (2006). Including Young people with disabilities; Assessment challenges in higher education. *HigherEducation*, 54, 435-448.
- Henández Vázquez, F. J. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts. Educación Física y Deportes* (60), 46-53.
- Hernández Moreno, J. (1994). Análisis de las estructuras del juego *deportivo*. INDE.
- Hernández, F., & Aberasturi, E., (2014). Las historias de vida como alternativa para visibilizar los relatos y experiencias silenciadas de la educación. *Tendencias pedagógicas*. 24, 133-144.
- Hernández, J. (2012). Reflexiones sobre la educación física y la diversidad del alumnado. *Tándem*, 38, 57-64.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2010). *Metodología de la investigación*. DF: McGraw Hill.
- Hutzler, Y. & Sherrill, C. (2007). Defining Adapted Physical Activity: International Perspectives. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24(1), 1-20. DOI: <https://doi.org/10.1123/apaq.24.1.1>
- International Paralympic Committee (s. f.) *Marta Fernández Infante*. *Paralympic*. <https://www.paralympic.org/marta-fernandez-infante>

- Jan M. (2006). Cerebral Palsy: Comprehensive Review and Update. *Ann Saudi Med.* 13, 123-32.
- Jansen, S.L., Van Der Putten, A.A. y Vlaskamp, C. (2016). Parents' experiences of collaborating with professionals in the support of their child with profound intellectual and multiple disabilities: A multiple case study. *Journal of Intellectual Disabilities*, 21(1), 53-67. DOI: 10.1177 / 1744629516641843.
- Jefatura del Estado (2008). *Instrumento de Ratificación de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, hecho en Nueva York el 13 de diciembre de 2006.* BOE de 21 de abril de 2008, 96, 20648-20659.
- Jorrín, I. M. (2006). *Perfil formativo generado en los entornos CSCL: Un estudio de caso* [Tesis Doctoral]. Repositorio Institucional de Universidad de Valladolid.
- Kean, B., Gray, M., Verdonck, M., Burkett, B. & Oprescu, F. (2017). The impact of the environment on elite wheelchair basketball athletes: a cross-case comparison. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9 (4), 485-498 DOI: 10.1080/2159676X.2017.1311278
- Lissi, R., Zuzulich, S., Salinas, M., Achiardi, C., Hojas, A.M. y Pedrals, N. (2009). Discapacidad en contextos universitarios: Experiencia del PIANE UC en la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista Calidad en la Educación*, (30), 305-324.
- Lleixá, T. y Soler, S. (2004). *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. ¿Integración o segregación?* Cuadernos de Educación.
- López, J.J. (6 de abril de 2021) *Marta Fernández, de Sheffield a Tokio para cumplir el sueño paralímpico.* El Norte de Castilla. <https://www.elnortedecastilla.es/deportes/mas-deportes/marta-fernandez-sheffield-20210406182557-nt.html>
- López, M. (2004). *Construyendo una escuela sin exclusiones: una forma de trabajar en el aula con proyectos de investigación.* Aljibe.
- Lopezosa, C. (2020). Entrevistas semiestructuradas con NVivo: pasos para un análisis cualitativo eficaz. *Anuario de Métodos de Investigación en Comunicación Social*, 1, 88-97.
- Marca (16 de abril de 2021). *Marta Fernández confirma su billete a los Juegos Paralímpicos de Tokio.* Marca. <https://www.marca.com/paralimpicos/2021/04/16/60795899ca4741902f8b45c7.html>

Marca (23 de mayo de 2021) *Marta Fernández, la gran revelación española en los Europeos de Madeira*. Marca.

<https://www.marca.com/paralimpicos/2021/05/23/60aa9bf8ca474194138b45ae.html>

Martina, K., & Nury, A., (2013). Determinantes sociales en el deporte adaptado en la etapa de formación deportiva. Un enfoque cuantitativo. *Salud pública*, 15(6), 809-822.

Martos-García, D. & Monforte, J. (2019). 'Haz lo que puedas'. Un estudio de caso sobre diversidad funcional y Educación Física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 21 (52-73). DOI: <https://doi.org/10.24197/aefd.0.2019.52-73>

Martos-García, D., & Valencia-Peris, A. (2016). Osteogénesis imperfecta y educación física. Un caso inédito de inclusión educativa. *Estudios Pedagógicos*, 42, 159-175.

McCracken, G. (1988). *The long interview*. Sage Publications.

McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa una introducción conceptual*. Pearson Addison Wesley.

Medina, F. X. (2002). Deporte, Inmigración e Interculturalidad. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 68, 18-23.

Mendoza, N. (2009). El reto de la integración de deportistas con gran discapacidad. En Pérez, J. & Sanz, D. (eds.), *Libro de actas de la 1ª Conferencia Nacional de Deporte Adaptado*. Toledo. Consejo Superior de Deportes y Comité Paralímpico Español.

Miller, A. y Katz, H. (2002). *The inclusion breakthrough: Unleashing the real power of diversity*. Berrett-Koehler Publishers.

Molina, J. P., & Valenciano, J. (2010). Creencias y actitudes hacia un profesor de educación física en silla de ruedas: Un estudio de caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 137-149.

Molina, J., & Beltrán, V. (2007). Incompetencia motriz e ideología del rendimiento en educación física: El caso de un alumno con discapacidad intelectual. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 19, 165-190.

Moriña, A. (2002). El camino hacia la inclusión en España. Una revisión de las estadísticas de Educación Especial. *Revista de Educación*, 327, 395-414.

Moya, R.M., (2014). *Infórmate sobre... Deporte Adaptado*. 5ª edición. Ceapat-Imsero.

Muntaner, J. J. (2010). De la integración a la inclusión: un nuevo modelo educativo. En P. Arnaiz, M. D. Hurtado & F. J. Soto (Coords.), *25 Años de Integración Escolar en España: Tecnología e Inclusión en el ámbito educativo, laboral y comunitario*. Consejería de Educación, Formación y Empleo.

- Muñoz, E., Garrote, D., and Sánchez, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4, 145–152.
- Navas, M. y Cuadrado, I. (2020). *El estudio del Prejuicio en Psicología Social*. Sanz y Torres.
- Palencia, V. (2019). *Las maestras y maestros como investigadores en el aula. Un estudio multicaso en la formación del profesorado en España y Colombia* [Tesis Doctoral]. Repositorio Institucional de Universidad de Valladolid.
- Pérez Samaniego, V. (2012). Actividad física, inclusión y calidad de vida. *Tándem*, 38, 33-42.
- Pérez, J., Reina, R., & Sanz, D. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 213-224.
- Pérez-Samaniego, V., Devís-Devís, J., Smith, B.M., & Sparkes, A.C. (2011). La investigación narrativa en la educación física y el deporte: qué es y para qué sirve. *Movimento*, 7(1), 11-38.
- Pérez-Samaniego, V., Fuentes-Miguel, J., & Devís-Devís, J. (2011). El análisis narrativo en la educación física y el deporte. *Movimento*, 17(4), 11-42.
- Pérez-Samaniego, V.M., Devís-Devís, J., Smith, B.M. & Sparkes, A.C. (2011) A investigação narrativa em educação física e esporte: que é e qual a sua utilidade. *Movimento*, 17 (1), 11-38.
- Pérez-Tejero, J., Blasco-Yago, M., González-Lázaro, J., García-Hernández, J., Soto-Rey, J. & Coterón, J. (2013) Paraciclismo: estudio sobre los procesos de integración a nivel internacional. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 111(1), 79-86.
- Por Talento (31 de octubre de 2018). *Luis Huertas, un joven discapacitado, inspira la obra de Juan Carlos Paz, más conocido como Bakea* [Vídeo]. Youtube.
<https://www.youtube.com/watch?v=phEkyDsk2uc&t=13s>
- Pozo, M. A., Almenar, M. C., Tapia, M. A., (2008). Detección de la hipoacusia en el neonato. *Protocolos diagnóstico terapéuticos de la AEP: Neonatología*. 3, 29-35.
- Pujolás, P. (2004). *Aprender juntos, alumnos diferentes*. Octaedro.
- QRS International (1997) *NVIVO 2020, Software qualitative data análisis* (Versión Release 1.5.1.(940)). Scolari.

- Raducanu, A.M., Cristea, I. & Feraru, V.I. (2008). Oral manifestations of cerebral palsy – The spastic tetraparesis type: A literature review and clinical cases. *Timisoara Medical Journal*, 58(1), 91-97.
- Reina, R., (2010). *La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Wanceulen.
- Ríos, M. (2009). La inclusión en el área de Educación Física en España: Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. *Ágora para la educación física y el deporte*, (9), 83-114.
- Ritcher, K.J., Adams-Mushett, C., Ferrara, M.S., & McCann, B.C., (1992). Integrated swimming classification: A faulted system. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 9(1), 5-13.
- Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe.
- Rouse, P., (2009). *Inclusion in physical education*. Human Kinetics
- Ruiz, I.; Anguita, R. y Jorrín, I. (2006). Un estudio de casos basado en el análisis de competencias para el nuevo maestro/a experto en Nuevas Tecnologías Aplicadas a la Educación. *Revista Latinoamericana de Tecnología Educativa*, 5 (2), 357-368.
http://www.unex.es/didactica/RELATEC/sumario_5_2.htm
- Salamanca 24 horas (28 de enero de 2020) *Carla Santos logra el subcampeonato nacional en el Campeonato de España de Natación Adaptada*. Salamanca24horas.
https://www.salamanca24horas.com/deportes/carla-santos-logra-subcampeonato-nacional-campeonato-espana-natacion-adaptada_1687874_102.html
- Sánchez-Villares, C., Martín, C., García, P., Torres, R. & Hernández, A. (2017). Agenesia del cuerpo calloso como forma de presentación de un síndrome de delección y duplicación invertida del brazo corto del cromosoma 8. *Acta pediátrica española*, 75(9-10), 166-170.
- Serrano, J. (1995). Discurso narrativo y construcción biográfica. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 5(1), 41-57.
- Smith B., & Sparkes A.C. (2008). Narrative and its potential contribution to disability studies. *Disability & Society*, 23(1), 17-28. DOI: 10.1080/09687590701725542
- Smith, A. (2009). Disability and inclusion towards physical education and youth sport. En H. Fitzgerald (Ed.), *Disability and Youth Sport* (pp. 24-38). Routledge.

- Smith, B. & McGannon, K.R. (2017): Developing rigor in qualitative research: problems and opportunities within sport and exercise psychology, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1750984X.2017.1317357
- Soláns, A. P., (2014). Historias de vida de deportistas paralímpicas. Trayectorias biográficas. *Apunts. Educación física y deportes*. 3(117), 84-90.
- Sparkes, A.C. & Smith, B., (2013). *Qualitative research methods in sport, exercise and health: from process to product*. Routledge.
- Sparkes, A.C., Martos-García, D. & Maher, A.J. (2017) Me, osteogenesis imperfecta, and my classmates in physical education lessons: a case of study of embodied pedagogy in action. *Sport, Education and Society*, 24(4), 338-348). DOI: <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1392939>
- Stake, R. (1998). *Investigación con Estudios de Casos*. Morata.
- Stake, R. (2005). Qualitative case studies. In N. Denzin, & Y. Lincoln (Eds.), *The SAGE handbook of qualitative research* (pp. 443-466). Sage.
- Stake, R. (2005). *Qualitative case studies*. Sage Publications.
- Stake, R. E. y Jorrín, I. (2006) Estudio de casos cualitativo. En Stake, R.E. (2006) *Investigación cualitativa con estudio de casos. Documentos para la formación del profesorado* [Documento policopiado] (1-2). Centro Buendía Uva.
- Stake, R.E. (1995). *The Art of Case Study Research*. SAGE Publications.
- Stamou A.G., Alevriadou A. & Soufla, F. (2016) Representations of disability from the perspective of people with disabilities and their families: a critical discourse analysis of disability groups on Facebook. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 18 (1), 1-16, DOI: 10.1080/15017419.2014.962611
- Susinos, T. y Parrilla, A. (2008). Dar la Voz en la Investigación Inclusiva. Debates sobre inclusión y exclusión desde un enfoque biográfico-narrativo. *REICE Revista electrónica iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 6(2), 200-211.
- Svendby, E. B., & Dowling, F. (2013). Negotiating the discursive spaces of inclusive education: Narratives of experience from contemporary physical education. *Scandinavian Journal of Disability Research*, 15(4), 361-378. DOI: 10.1080/15017419.2012.735200
- Svoboda, B. (1996). Socialización. En VV.AA., *La función del deporte en la sociedad*. (pp. 105-121) Consejo Superior de Deportes.

- Tapia S, E. (2016). *Investigación educativa: Fundamentos para la investigación formativa*. Esmeraldas.
- Tweedy, S.M., & Vanlandewijck, Y., (2010). International Paralympic Committee position stand-background and scientific principles of classification in Paralympic Sport. *Br J Sports Med*, 45(4), 259-269.
- UNESCO, (2015) *Educación física de calidad, Guía para los responsables políticos*. UNESCO.
- UNESCO, (2015). *International Charter os Physical Education, Physical Activity and Sport*. UNESCO.
- Vargas, M.C. (2013). *Influencia de los prejuicios de un sector de la población Universitaria respecto a la discapacidad en la construcción de una cultura institucional inclusive* [Tesis Doctoral]. Universidad de Costa Rica.
- Vicente, Y., Colere, J. & Lange de Souza, D. (2021). Facilitadores y barreras para la práctica deportiva de atletas con discapacidad en Brasil. *Retos*, 41, 812-822.
- Yin, R. K. (1994). *Case study research: Design and Methods (Applied social research methods)*. Sage Publications.
- Yin, R. K. (2006). Case study methods. In G. JL Green and P. B. Camilli (eds.), *Handbook of Complementary Methods in Education Research*. Routledge.
- Yin, R.K., 2013. *Case study research: design and methods*. Sage.
- Zucchi, D. G. (2001). Deporte y discapacidad Lecturas, Educación Física y Deportes, *Revista Digital*, 7(43), 1-14.

Documentos anexos

Anexo 1. Autorizaciones de acceso de datos

A continuación, se muestra el modelo de los documentos que firmaron cada uno de los participantes de la investigación para dar la autorización de utilizar sus datos y sus identidades para la realización de esta investigación.

AUTORICACIÓN DE ACCESO A DATOS PERSONALES

DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos: _____

Nº DNI o NIE: _____ Nacionalidad: _____

Domicilio

Vía: Tipo _____ Nombre _____ Nº _____ Bis/Por _____

Escal. _____ Piso _____ Letra _____ Municipio _____

Código postal _____ Provincia _____

DATOS RELATIVOS A LA AUTORIZACIÓN

Conforme a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 de Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos, así como en la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

- AUTORIZO: expresamente al alumno de la UVA, Óscar González Martín, a la propia universidad y a la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León, para que, en relación con la realización de su Trabajo de Fin de Máster acceda a mis datos personales y pueda presentarlos en dicha tarea pudiendo ser publicados con mi verdadera identidad.
 - Acceso a la base de datos de FEDEACYL donde aparecen las evaluaciones deportivas.
 - Datos personales y referentes de diferentes públicos y privados como periódicos digitales y redes sociales.
 - Cualquier otro dato de carácter personal adquirido mediante los diferentes instrumentos de investigación utilizados como entrevistas, formularios o similares.
 - Análisis y tratamiento de toda la información obtenida de las diferentes entrevistas a realizar a lo largo de dicho trabajo.

En _____ a día _____ de _____ del 2021

Firmado:

AUTORIZACIÓN DE ACCESO A DATOS PERSONALES

DATOS PERSONALES

Nombre y apellidos: _____

Nº DNI o NIE: _____ Nacionalidad: _____

Domicilio

Vía: Tipo _____ Nombre _____ Nº _____ Bis/Por _____

Escal. _____ Piso _____ Letra _____ Municipio _____

Código postal _____ Provincia _____

DATOS PERSONALES DEL TUTOR LEGAL

Nombre y apellidos: _____

Nº DNI o NIE: _____ Nacionalidad: _____

Domicilio

Vía: Tipo _____ Nombre _____ Nº _____ Bis/Por _____

Escal. _____ Piso _____ Letra _____ Municipio _____

Código postal _____ Provincia _____

DATOS RELATIVOS A LA AUTORIZACIÓN

Conforme a lo establecido en el Reglamento (UE) 2016/679 de Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos, así como en la Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales.

- AUTORIZO: expresamente al alumno de la UVA, Óscar González Martín, a la propia universidad y a la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León, para que, en relación con la realización de su Trabajo de Fin de Máster acceda a mis datos personales y pueda presentarlos en dicha tarea pudiendo ser publicados con mi verdadera identidad.
 - Acceso a la base de datos de FEDEACYL donde aparecen las evaluaciones deportivas.
 - Datos personales y referentes de diferentes públicos y privados como periódicos digitales y redes sociales.
 - Cualquier otro dato de carácter personal adquirido mediante los diferentes instrumentos de investigación utilizados como entrevistas, formularios o similares.
 - Análisis y tratamiento de toda la información obtenida de las diferentes entrevistas a realizar a lo largo de dicho trabajo.

En _____ a día _____ de _____ del 2021

Firmado:

Anexo 2. Modelos de entrevistas

Modelo de entrevista 1

A continuación, aparece guía del conjunto de preguntas realizadas a Luis Huerta en las cinco entrevistas propuestas separadas en las categorías que surgieron de la Tesis Doctoral de Cid (2017). Estas entrevistas fueron realizadas en el curso 2019/2020 para la realización del TFG:

Datos personales:

- Descríbeme desde tus palabras tu lesión. ¿Cómo es tu discapacidad?
- ¿Hasta qué nivel afecta tu discapacidad a nivel motor?
- ¿Actualmente en qué ocupas tu tiempo? No en la cuarentena sino de forma general

Bloque 1: Auto-presentación y significado de la propia discapacidad:

- ¿Qué significa para ti discapacidad?
- ¿Qué opinas del lenguaje que se utiliza socialmente para referirse a discapacidad? ¿Cómo percibe la sociedad la discapacidad? ¿Y tú entorno más próximo?
- ¿Cómo te describirías? ¿Cómo es tu personalidad desde tu punto de vista?
- Cuéntame tu proceso de aceptación de tu propia discapacidad.
- ¿Cuál es tu percepción actual sobre la discapacidad que sufres?
- ¿Qué papel tiene la AFA en tu vida (natación)?

Bloque 2: Construcción personal de una relación con la actividad física: Vivencias y atribución de significados

2.1 Actividad física en el ámbito formal: vivencias y opiniones sobre la EF

- ¿Qué recuerdos tienes de su etapa escolar?
- ¿En qué tipos de centros escolares has recibido su formación?
- La Educación recibida en el centro, ¿incluía participar en las sesiones de EF? En caso de participar en las sesiones llevadas a cabo ¿qué recuerdo tiene de ellas?
- ¿Recibías algún tipo de apoyo? En el caso de acudir, pero no participar ¿cuál era su papel dentro de las mismas? En caso de no participar ¿acudías a las clases o tenías algún otro tipo de actividad programada en ese tiempo?
- ¿Cómo recuerdas la actuación de los profesores dentro de las clases? ¿Te tenían en cuenta en la planificación de las mismas?

- ¿Recuerdas cómo era la metodología llevada a cabo por los profesores que impartían la asignatura?
- ¿Cómo te enfrentaste a tus primeras sesiones de actividad física?
- ¿Crees que tus profesores estaban lo suficientemente preparados para afrontar con éxito tu participación en las clases?
- ¿Crees que ha influido la natación en tu educación? ¿Cómo?
- ¿Cómo es compaginar la natación con los estudios? Bachillerato, universidad...

2.2 Actividad física en el ámbito no formal

- ¿Realizabas algún tipo de actividad física fuera del contexto escolar? ¿Cuáles?
- ¿Qué es para ti la natación?
- ¿Cuáles fueron las razones por las que comenzaste esa actividad (“motóricos”)?
- Las actividades que llevabas a cabo ¿eran realizadas de forma libre o de forma organizada?
- ¿Conocías las ofertas deportivas a las que podías acceder? Por ejemplo atletismo, fútbol, boccia...
- ¿De qué clubes o asociaciones has formado parte?
- ¿Cómo fue la formación recibida en los mismos?
- ¿Cómo fueron los monitores/entrenadores que has ido teniendo?
- ¿Cómo crees que la natación ha afectado en tu ámbito de ocio, amistades...?
- ¿Siempre has sido aficionado al deporte?
- ¿Qué son para ti los JJOO?
- Valórame de forma general con los puntos fuertes y a mejorar de cada una de las etapas deportivas o programas por los que has pasado (“motóricos”, tecnificación y nadador paraolímpico).
- ¿Cuándo notaste el paso de ser nadador de tecnificación a paralímpico?
- ¿Podrías decirme al menos alguna persona que te haya marcado en cada una de estas etapas y lo que significan para ti?

2.3 Percepción de los beneficios de la actividad física

- ¿Qué beneficios te ha aportado la natación?

- ¿Qué es lo que más valoras de la práctica de la natación?
- ¿Qué es para ti la competición?
- ¿Cuál es tu competición favorita? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sientes antes una competición?
- Experiencias que te hayan marcado para bien y para mal en la natación.
- ¿Qué son para ti realmente los compañeros de entrenamiento? ¿Y toda la gente que has ido conociendo a lo largo de tu vida en la natación?
- ¿Cuándo te diste cuenta de que tenías capacidades para este deporte?
- ¿Animarías a personas con discapacidad física a practicar actividad física?

DIMENSIÓN 3. Barreras y condicionantes de vida y actividad física

3.1 Barreras físicas o arquitectónicas

- ¿Te has encontrado con barreras arquitectónicas cuando has practicado actividad física? ¿Cuáles?
- ¿Con qué tipo de instalaciones te has encontrado cuando has realizado actividad física? ¿Eran accesibles?
- ¿Te has encontrado con algunas dificultades para poder practicar actividad física? ¿Cuáles?
- ¿Cómo crees que pueden influir las barreras arquitectónicas en la práctica de actividad física?

3.2 Barreras sociales

- ¿Cómo definirías tu posición dentro de la sociedad?
- ¿Has sufrido alguna vez discriminación por parte de la sociedad con respecto a la actividad física? ¿Y por alguna otra razón?
- ¿Te has sentido rechazado alguna vez a causa de tu discapacidad?
- ¿Cómo definirías las relaciones de amistad que has tenido a lo largo de su vida?
- ¿Crees que tu discapacidad puede haber condicionado en alguna medida esas relaciones? ¿Y en las relaciones sociales en general?

- ¿Piensas que fomentar la sensibilización de la sociedad contribuiría a promover actitudes positivas hacia la discapacidad (por ejemplo respeto, solidaridad, valoración, tolerancia, empatía, aceptación, etc.)?
- ¿Se podrían acabar con las barreras sociales utilizando la actividad física?
- ¿Existe una concienciación de la sociedad para acabar con los estereotipos que existen de las personas con discapacidad?

3.3 Barreras psicológicas o emocionales

- ¿Consideras que te esfuerzas más que los demás?
- ¿Eres feliz? En tu infancia, ¿lo fuiste?
- ¿Qué crees que pensaba la gente cuando te veía de pequeño? ¿Y ahora?
- ¿La natación puede contribuir a la mejora de tu salud? ¿De qué manera?
- En función de tu discapacidad ¿crees que tu enfoque de la vida es diferente?
- ¿Consideras importante el apoyo psicológico? ¿De qué manera?
- ¿Has tenido algún tipo de preparación psicológica específica?
- ¿Cuál es tu mayor miedo?
- ¿Cuál es tu reto en la vida?
- Un logro en tu vida que te haya costado mucho conseguirlo.
- ¿Crees en los límites?
- Tú mismo eres un ejemplo de superación. ¿Cómo recuerdas los años de lucha contra ti mismo hasta llegar a lo más alto de la NA?
- ¿La actividad física puede contribuir a la mejora del estado psicológico de una persona en cuanto a aspectos de afectividad, emotividad, etc.?
- ¿Ha contribuido la natación a tu superación personal? ¿De qué modo y por qué?
- Cuando te enfrentas a situaciones que no puedes hacer como los demás ¿qué sentimientos despierta en ti?
- ¿Dónde te has encontrado más dificultades? ¿En la natación, estudios, ocio, familia...?
- ¿Cómo te está afectando la situación actual del COVID-19 como ciudadano, estudiante y deportista?

3.4. La familia

- ¿Qué es para ti la familia?
- ¿Cómo ha afrontado tu familia tu caso de discapacidad?
- ¿Crees que has tenido sobreprotección por parte de tu familia?
- ¿Cómo crees que la natación ha afectado en tu ámbito familiar?
- ¿Cómo ha influido tu familia y tus amigos en la práctica de actividad física?

3.5. Amistades

- ¿Qué tipo de amistades has tenido desde pequeño?
- Háblame de tu amigo de toda la vida, “Lopi”.
- ¿Sales de fiesta y haces planes con tus amigos siendo un deportista de alto rendimiento y estudiando a la vez una carrera? ¿Y durante la ESO y bachillerato?
- ¿Ha condicionado tu discapacidad a la hora de amistades?
- ¿Has tenido muchas fiestas postcompetición?

DIMENSIÓN 4. Los apoyos para desarrollo como persona y la práctica de actividad física

- ¿Cómo es un día normal para ti?
- ¿Qué apoyos o ayudas has recibido en la natación?
- ¿Cómo crees que se puede mejorar la práctica de actividad física para personas con discapacidad?
- ¿Crees que está conseguida la plena inclusión en la natación?
- ¿De qué manera han contribuido las instituciones para la realización de actividad física en tu vida?
- ¿Cómo crees que las instituciones podrían facilitar su acceso a la práctica de actividad física?
- El municipio donde vives, Valladolid ¿oferta o facilita actividades deportivas adecuadas?
- ¿Es suficiente el esfuerzo que hacen las asociaciones, federaciones, estado... para cubrir con las demandas existentes en materia deportiva?
- ¿Tendrías que agradecer algo?

- ¿A qué persona tendrías que agradecer más a nivel deportivo?
- ¿A qué persona tendrías actualmente como referencia deportiva?
- ¿A qué persona tendrías que agradecer más en tu vida?
- Piensa en tres aspectos de tu vida que creas que te han forjado como la persona que eres ahora mismo.
- ¿A quién considerarías un ejemplo a seguir?
- ¿Tienes algún mensaje para la gente que está empezando en este deporte?

Modelo de entrevista 2

A continuación, se muestra la entrevista que se realizó a Marta y a Carla en el año 2021. Se realizó un breve rompehielo individualizado para abrir conversación con cada una. Se dio una somera explicación de las intenciones que se tiene y de lo que ya hemos desarrollado hasta ahora.

Datos personales:

- Descríbeme desde tus palabras tu lesión. ¿Cómo es tu discapacidad?
- ¿Hasta qué nivel afecta tu discapacidad a nivel motor?
- ¿Actualmente en qué ocupas tu tiempo? No en la cuarentena sino de forma general

Bloque 1: Autopresentación y significado de la propia discapacidad:

- ¿Qué significa para ti discapacidad?
- ¿Qué opinas del lenguaje que se utiliza socialmente para referirse a discapacidad? ¿Cómo percibe la sociedad la discapacidad? ¿Y tú entorno más próximo?
- ¿Cómo te describirías? ¿Cómo es tu personalidad desde tu punto de vista?
- Cuéntame tu proceso de aceptación de tu propia discapacidad.
- ¿Cuál es tu percepción actual sobre la discapacidad que sufres?
- ¿Qué papel tiene la AFA en tu vida (~~natación~~ NA)?

Bloque 2: Construcción personal de una relación con la actividad física: Vivencias y atribución de significados

2.1 Actividad física en el ámbito formal: vivencias y opiniones sobre la EF

- ¿Qué recuerdos tienes de su etapa escolar de Educación Primaria y Secundaria?
- ¿En qué tipos de centros escolares has recibido tu formación?
- La educación recibida en el centro, ¿incluía participar en las sesiones de EF? ¿qué recuerdo tienes de ellas?
- ¿Recibías algún tipo de apoyo en esas clases de EF? cuál era tu papel dentro de las mismas?
- En caso de no participar en las clases de EF ¿acudías a las clases o tenías algún otro tipo de actividad programada en ese tiempo?
- ¿Cómo recuerdas la actuación de los profesores dentro de las clases? ¿Te tenían en cuenta en la planificación de las mismas?
- ¿Recuerdas cómo era la metodología llevada a cabo por los profesores que impartían la asignatura de EF?
- ¿Cómo te enfrentaste a tus primeras sesiones de actividad física?

- ¿Crees que tus profesores estaban lo suficientemente preparados para afrontar con éxito tu participación en las clases?
- ¿Crees que ha influido la natación en tu educación? ¿Cómo?
- ¿Cómo es compaginar la natación con los estudios?

2.2 Actividad física en el ámbito no formal

- ¿Realizabas algún tipo de actividad física fuera del contexto escolar? ¿Cuáles?
- ¿Qué es para ti la natación?
- Las actividades que llevabas a cabo ¿eran realizadas de forma libre o de forma organizada?
- ¿Conocías las ofertas deportivas a las que podías acceder? Por ejemplo atletismo, fútbol, ~~boccia~~...
- ¿De qué clubes o asociaciones has formado parte? ¿Cómo fue la formación recibida en los mismos?
- ¿Cómo recuerdas a ~~fuera~~ los monitores/entrenadores que has ido teniendo?
- ¿Cómo crees que la natación ha afectado en tu ámbito de ocio, amistades...?
- ¿Siempre has sido aficionada al deporte?
- ¿Qué son para ti los JJOO?
- ¿Cuándo notaste el paso de ser nadadora de tecnificación a paralímpica?
- ¿Podrías decirme al menos alguna persona que te haya marcado en cada una de las etapas deportivas y lo que significan para ti?

2.3 Percepción de los beneficios de la actividad física

- ¿Qué beneficios te ha aportado la natación?
- ¿Qué es lo que más valoras de la práctica de la natación?
- ¿Qué es para ti la competición?
- ¿Cómo te sientes antes de una competición?
- Experiencias que te hayan marcado para bien y para mal en la natación.
- ¿Qué son para ti realmente los compañeros de entrenamiento? ¿Y toda la gente que has ido conociendo a lo largo de tu vida en la natación?
- ¿Cuándo te diste cuenta de que tenías capacidades para este deporte?
- ¿Animarías a personas con discapacidad física a practicar actividad física?

DIMENSIÓN 3. Barreras y condicionantes de vida y actividad física

3.1 Barreras físicas o arquitectónicas

- ¿Te has encontrado con barreras arquitectónicas cuando has practicado actividad física? ¿Cuáles?

- ¿Te has encontrado con algunas dificultades para poder practicar actividad física?
¿Cuáles?
- ¿Cómo crees que pueden influir las barreras arquitectónicas en la práctica de actividad física?

3.2 Barreras sociales

- ¿Cómo definirías tu posición dentro de la sociedad?
- ¿Has sufrido alguna vez discriminación por parte de la sociedad con respecto a la actividad física? ¿Y por alguna otra razón?
- ¿Te has sentido rechazada alguna vez a causa de tu discapacidad?
- ¿Cómo definirías las relaciones de amistad que has tenido a lo largo de su vida?
- ¿Crees que tu discapacidad puede haber condicionado en alguna medida esas relaciones? ¿Y en las relaciones sociales en general?
- ¿Qué tipo de medidas o medios crees que puede utilizar la sociedad para luchar contra los estereotipos de las personas con discapacidad?

3.3 Barreras psicológicas o emocionales

- ¿Consideras que te esfuerzas más que los demás?
- ¿Eres feliz? En tu infancia, ¿lo fuiste?
- ¿Qué crees que pensaba la gente cuando te veía de pequeña? ¿Y ahora?
- En función de tu discapacidad ¿crees que tu enfoque de la vida es diferente?
- ¿Consideras importante el apoyo psicológico? ¿De qué manera?
- ¿Has tenido algún tipo de preparación psicológica específica?
- ¿Cuál es tu mayor miedo? ¿Y tú reto en la vida?
- Un logro en tu vida que te haya costado mucho conseguirlo.
- ¿Crees en los límites?
- Tú misma eres un ejemplo de superación. ¿Cómo recuerdas los años de lucha contra ti mismo hasta llegar a lo más alto de la NA?
- ¿Crees que la NA ha contribuido a tu superación personal? ¿De qué modo y por qué?
- Cuando te enfrentas a situaciones que no puedes hacer como los demás ¿qué sentimientos despiertan en ti?
- ¿Dónde te has encontrado más dificultades? ¿En la natación, estudios, ocio, familia...?
- ¿Cómo te está afectando la situación actual del COVID-19 como ciudadano, estudiante y deportista?

3.4. La familia

- ¿Qué es para ti la familia?
- ¿Cómo ha afrontado tu familia tu caso de discapacidad?
- ¿Crees que has tenido sobreprotección por parte de tu familia?
- ¿Cómo crees que la natación ha afectado en tu ámbito familiar? ¿Y viceversa?

3.5. Amistades

- ¿Qué tipo de amistades has tenido desde pequeña?
- ¿Sales de fiesta y haces planes con tus amigos siendo un deportista de alto rendimiento y teniendo otras ocupaciones como estudios?
- ¿Ha condicionado tu discapacidad a la hora de hacer amistades?

DIMENSIÓN 4. Los apoyos para desarrollo como persona y la práctica de actividad física

- ¿Cómo es un día normal para ti?
- ¿Qué apoyos o ayudas has recibido en la natación?
- ¿Cómo crees que se puede mejorar la práctica de actividad física para personas con discapacidad?
- ¿Crees que está conseguida la plena inclusión en la natación?
- ¿De qué manera han contribuido las instituciones para la realización de actividad física en tu vida?
- ¿Cómo crees que las instituciones podrían facilitar su acceso a la práctica de actividad física?
- El municipio donde vives, Valladolid ¿oferta o facilita actividades deportivas adecuadas? En este caso ambas deportistas se encuentran en Valladolid pero podría modificar la pregunta para preguntar por lo que piensan de su tierra natal, Burgos y Salamanca.
- ¿Tendrías que agradecer algo?
- ¿A qué persona tendrías que agradecer más a nivel deportivo?
- ¿A qué persona tendrías actualmente como referencia deportiva?
- ¿A qué persona tendrías que agradecer más en tu vida?
- Piensa en tres aspectos de tu vida que creas que te han forjado como la persona que eres ahora mismo.
- ¿A quién considerarías un ejemplo a seguir?
- ¿Tienes algún mensaje para la gente que está empezando en este deporte?

Modelo de entrevista 3

A continuación, se muestra el modelo de entrevista realizado a los tres informantes clave: Se realizó un breve rompehielo individualizado para abrir conversación con cada una. Se dio una somera explicación de las intenciones que se tiene y de lo que ya hemos desarrollado hasta ahora.

- Breve descripción personal. ¿Quién eres y que relación tienes con Marta, Luis y Carla?
- Como expertos y personas cercanas a estos 3 deportistas ¿Qué nivel de inclusión social consideras que disfrutaron estos tres deportistas? (Justificado y argumentado).
- ¿Hasta qué punto crees que la discapacidad de los tres más que una dificultad es una oportunidad?
- ¿Qué importancia llega a tener la captación de personas con discapacidad a través de diferentes medios, como por ejemplo con "Tiempos Paralímpicos", en estudiantes con discapacidad? Una vez se unen y participan en estos programas ¿Cómo deben continuar de su participación en ellos para que se beneficien con vistas a un futuro lejano?
- ¿Qué influencia crees que ha tenido la NA en sus vidas? Beneficios, desventajas y factor inclusivo.
- ¿Qué diferencias hay entre esos deportistas que terminan siendo de élite y todos los demás?
- Antes hablábamos de una forma de conseguir que las personas con discapacidad conozcan y practiquen AF. Otro de los incentivos que hemos visto en las entrevistas ha sido la prescripción médica ¿Cómo se llega a las personas a través de esta recomendación médica y qué puede conseguir este medio para los pacientes? ¿Cómo se debe plantear la continuidad una vez están en el programa?
- Una vez estas personas participan en el ámbito de la AF, como en el caso de estos 3 deportistas ¿Qué influencia inclusiva tiene en sus vidas? ¿Qué aspectos pueden ser mejorables? ¿Cómo se podría hacer?
- Los clubes inclusivos, opinión a nivel social y cómo se pueden fomentar. ¿Pueden realizarse competiciones inclusivas?
- ¿Por qué crees que han tenido malas experiencias en la EF? ¿Qué proponéis para mejorarlo?

- ¿Con qué prejuicios sociales crees que se han podido cruzar los tres protagonistas a lo largo de sus años? En caso de tener que tirar del hilo poner ejemplos de alguno de los tres.
- Estos 3 deportistas son casos muy concretos ¿Crees que se emparentan más con deportistas de élite que con personas con discapacidad? Por lo tanto, ¿han conseguido extraer tantos beneficios de la NA porque son así o es algo habitual? ¿Qué ocurre con los no excepcionales?
- Tras analizar sus vidas hemos visto que tienen unos pilares que les han servido de apoyo inclusivo y práctica de la AF, estos son: su actitud positiva, la familia, las amistades, ayuda a través de la tecnología (prótesis), entidades y la figura del entrenador/docente. ¿Qué importancia crees que tiene cada uno de ellos? (Con Carrasco enfatizar sobre la figura de entrenador).

Anexo 3. Gráficas mapas jerárquicos obtenidos del análisis a través de NVIVO
 En primer lugar se presentan las gráficas obtenidas de los análisis de los tres deportistas con respecto a los códigos y subcódigos utilizados:

Figura 6:

Gráfica de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Luis.

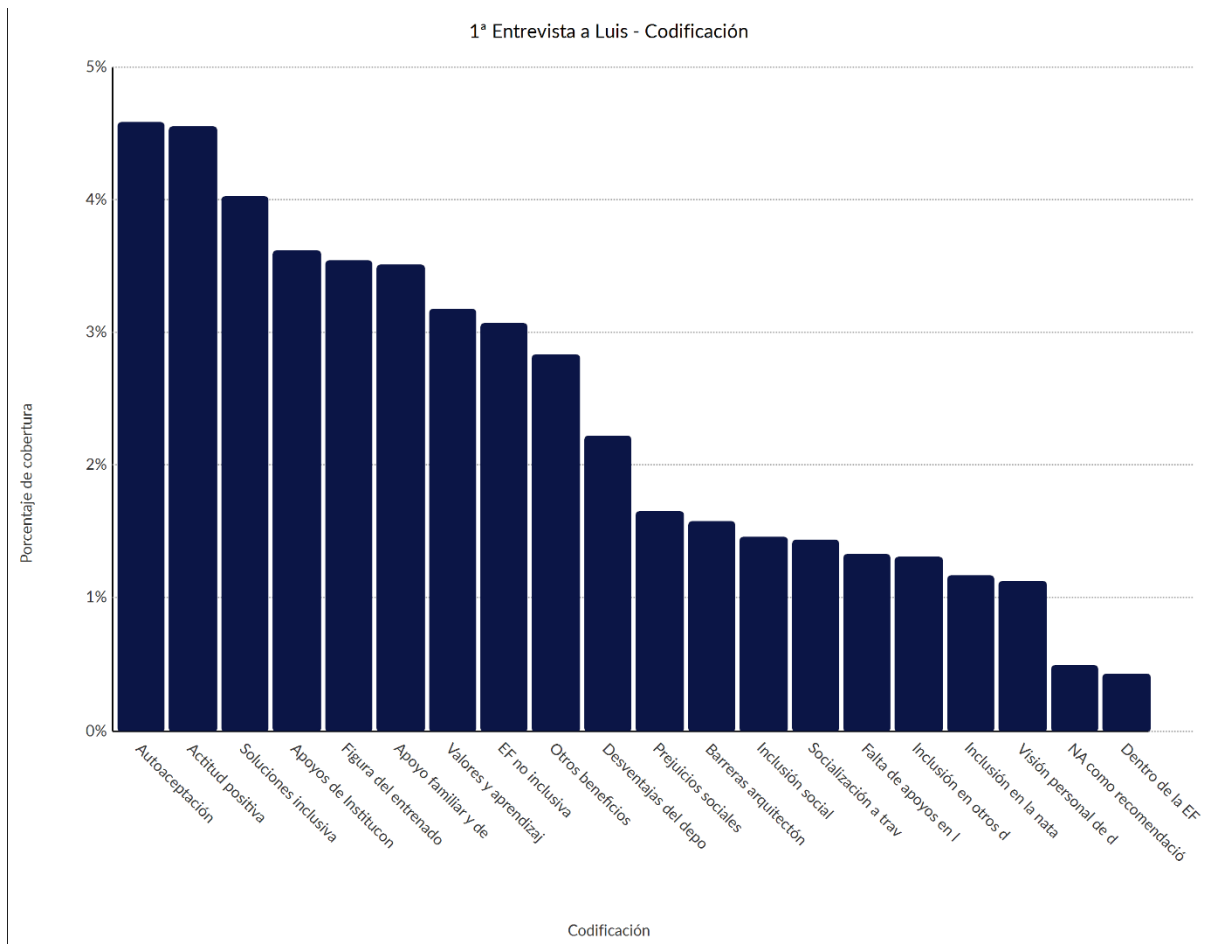


Figura 7:

Gráfica de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Carla.

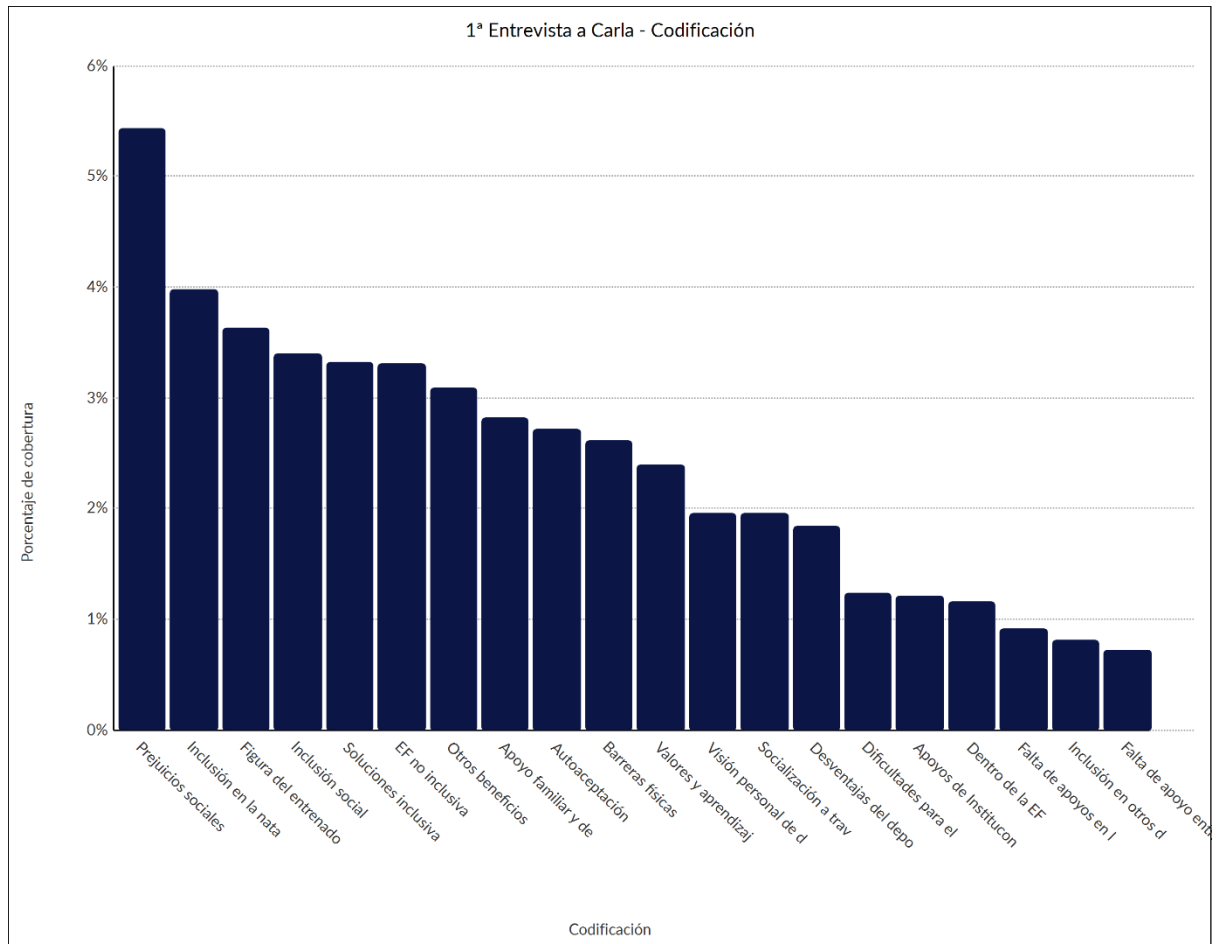
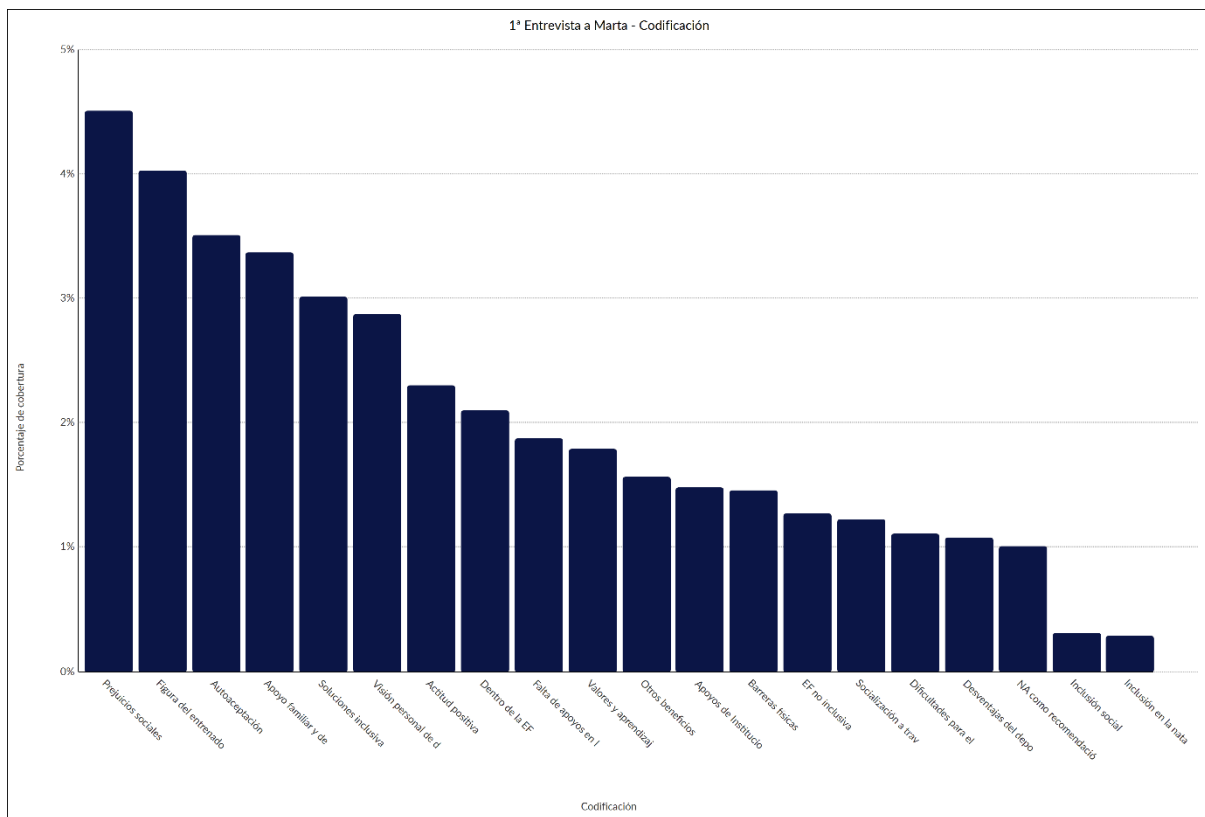


Figura 8:

Gráfica de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Marta.



A continuación, se los mapas jerárquicos obtenidos de los análisis de los tres deportistas con respecto a los códigos y subcódigos utilizados:

Figura 9:

Mapa jerárquico de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Luis.

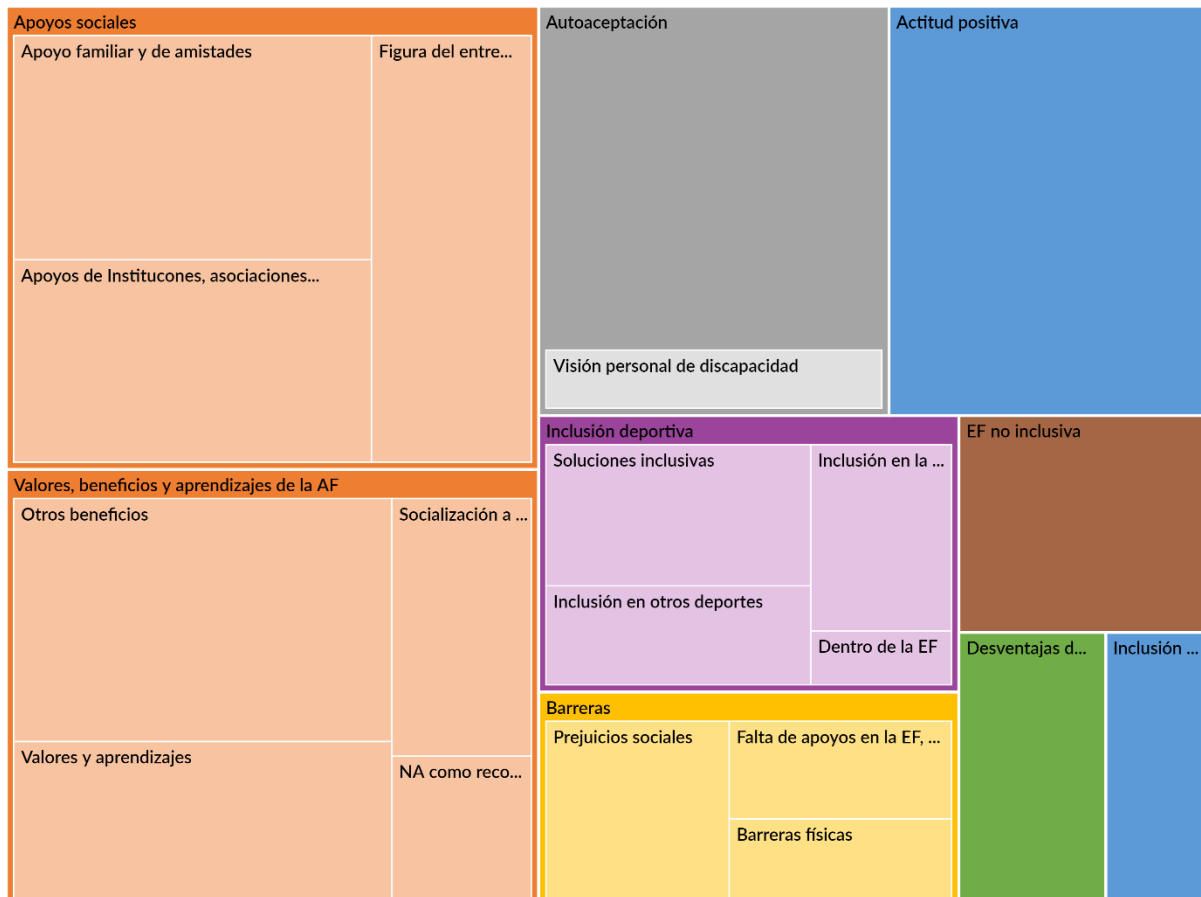


Figura 10:

Mapa jerárquico de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Carla.

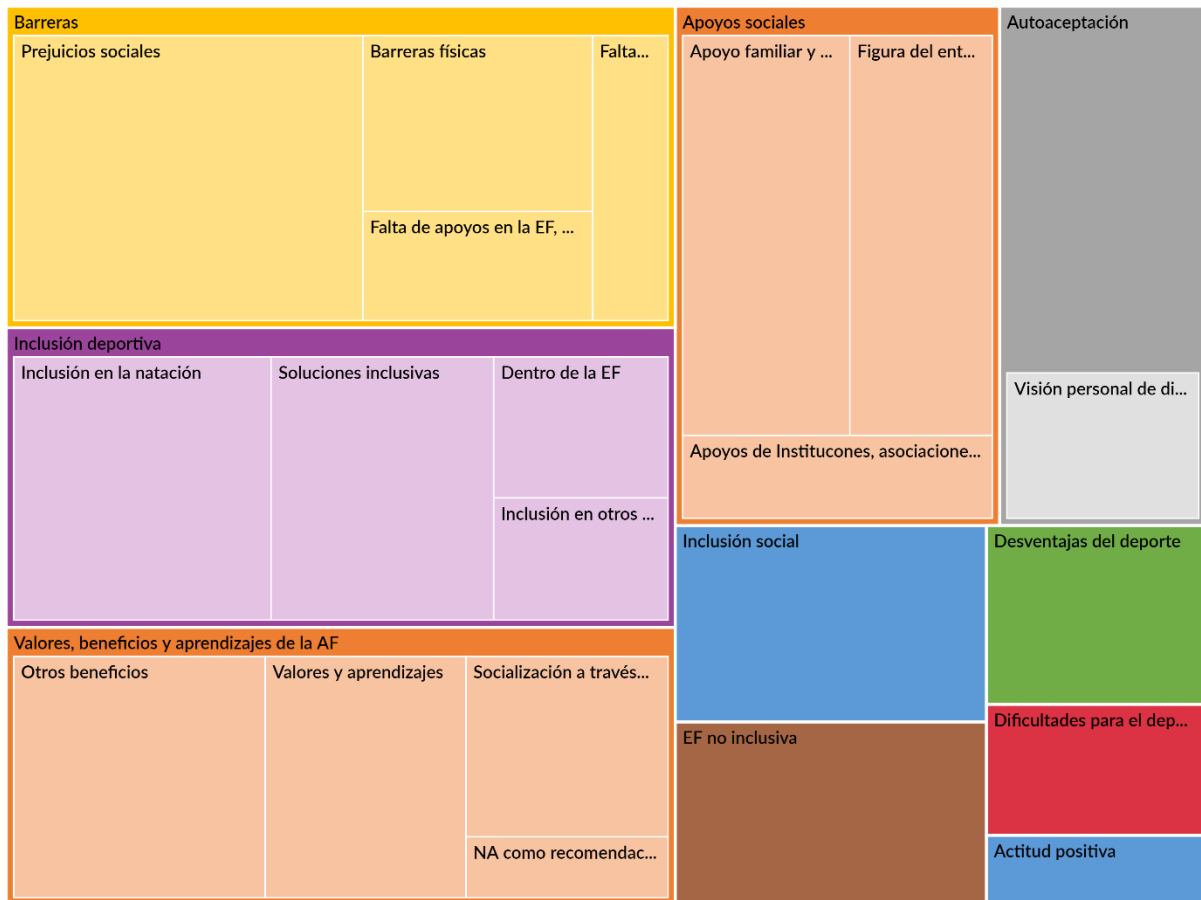


Figura 11:

Mapa jerárquico de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Marta.

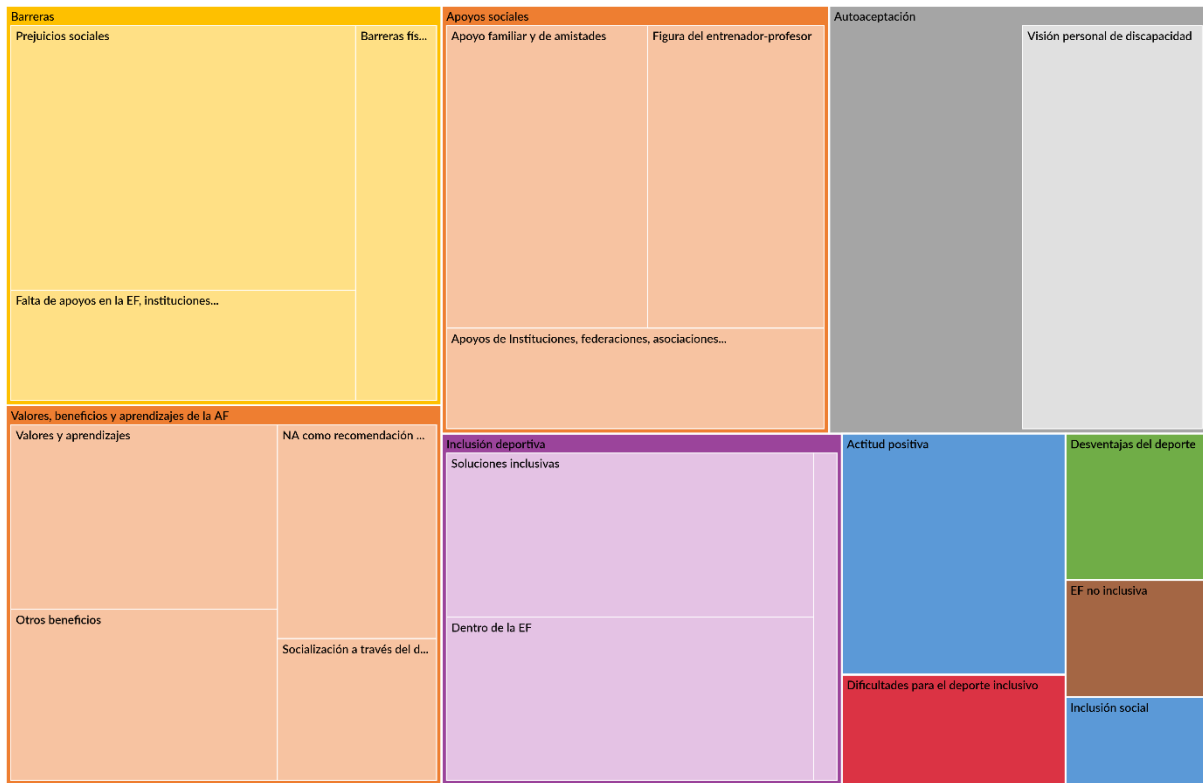


Figura 12:

Mapa jerárquico de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de todos los participantes

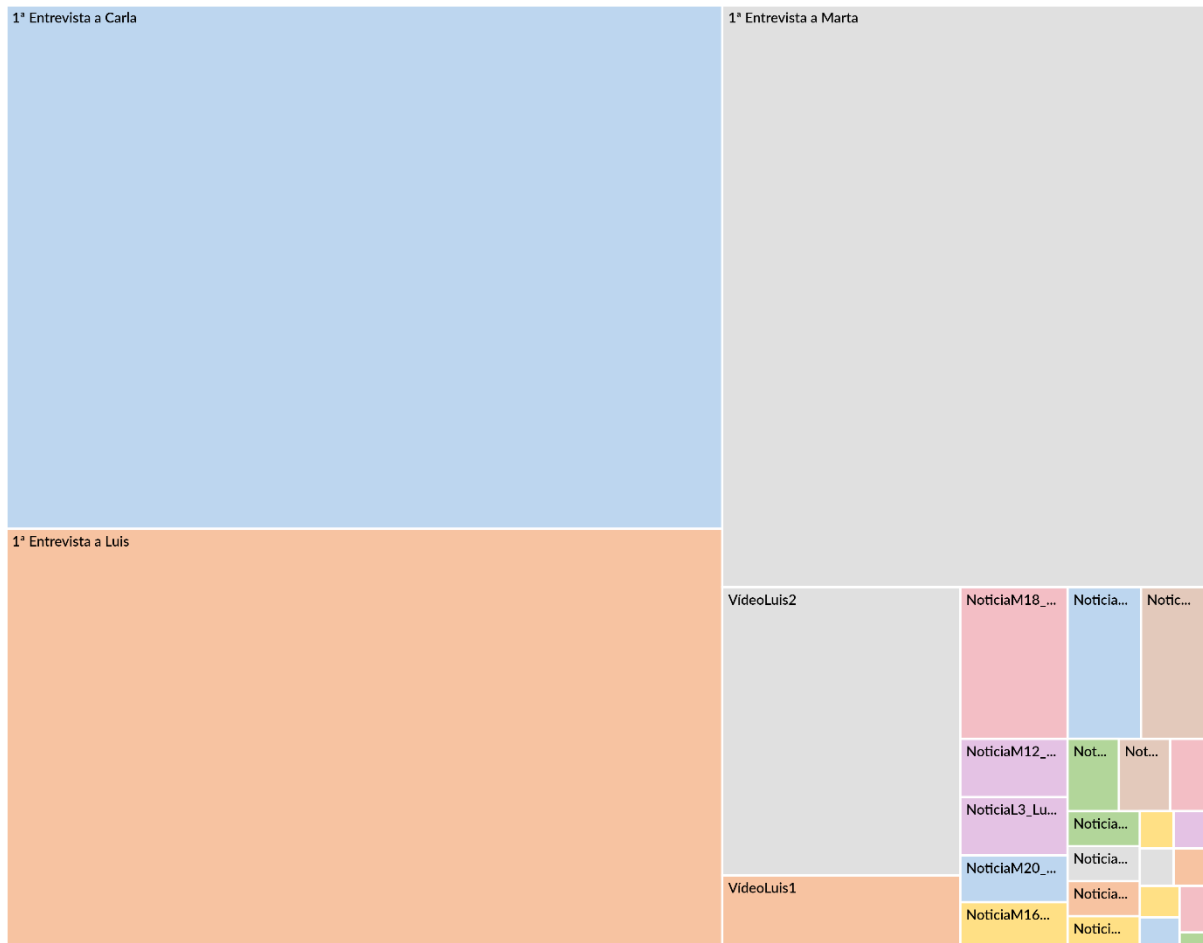


Figura 14:

Gráfica de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de David.

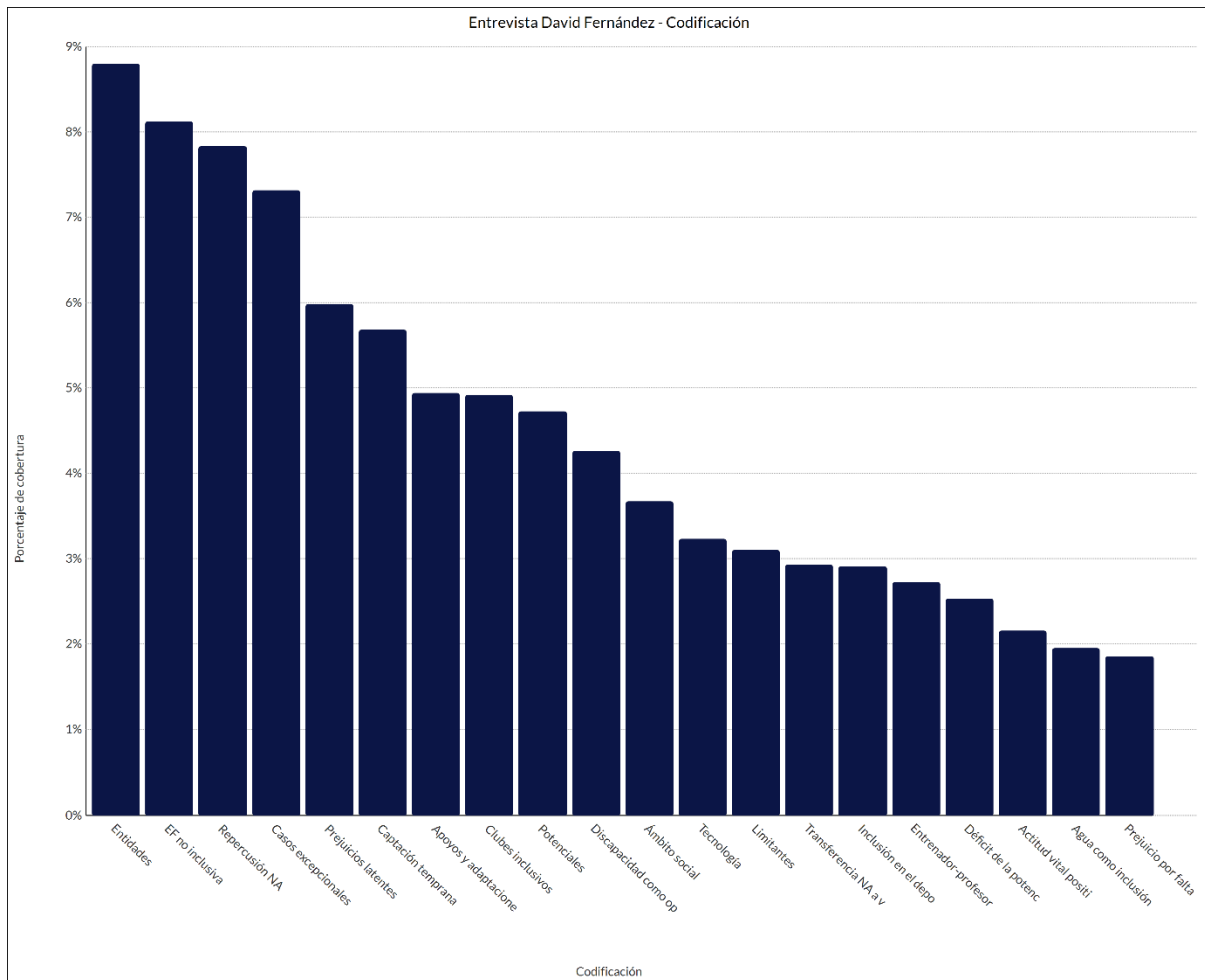


Figura 15:

Gráfica de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Javier.

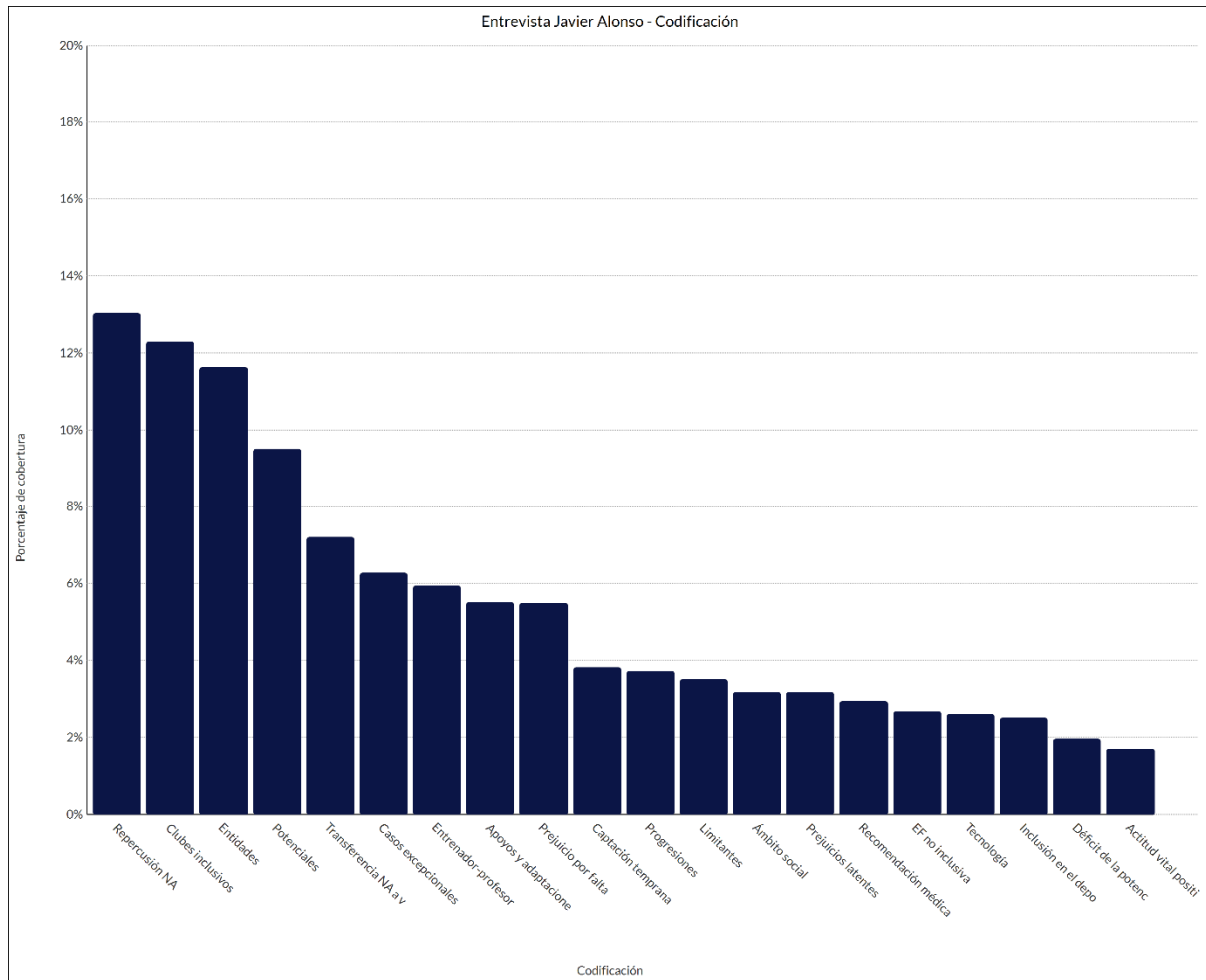


Figura 16:

Gráfica de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Raúl.

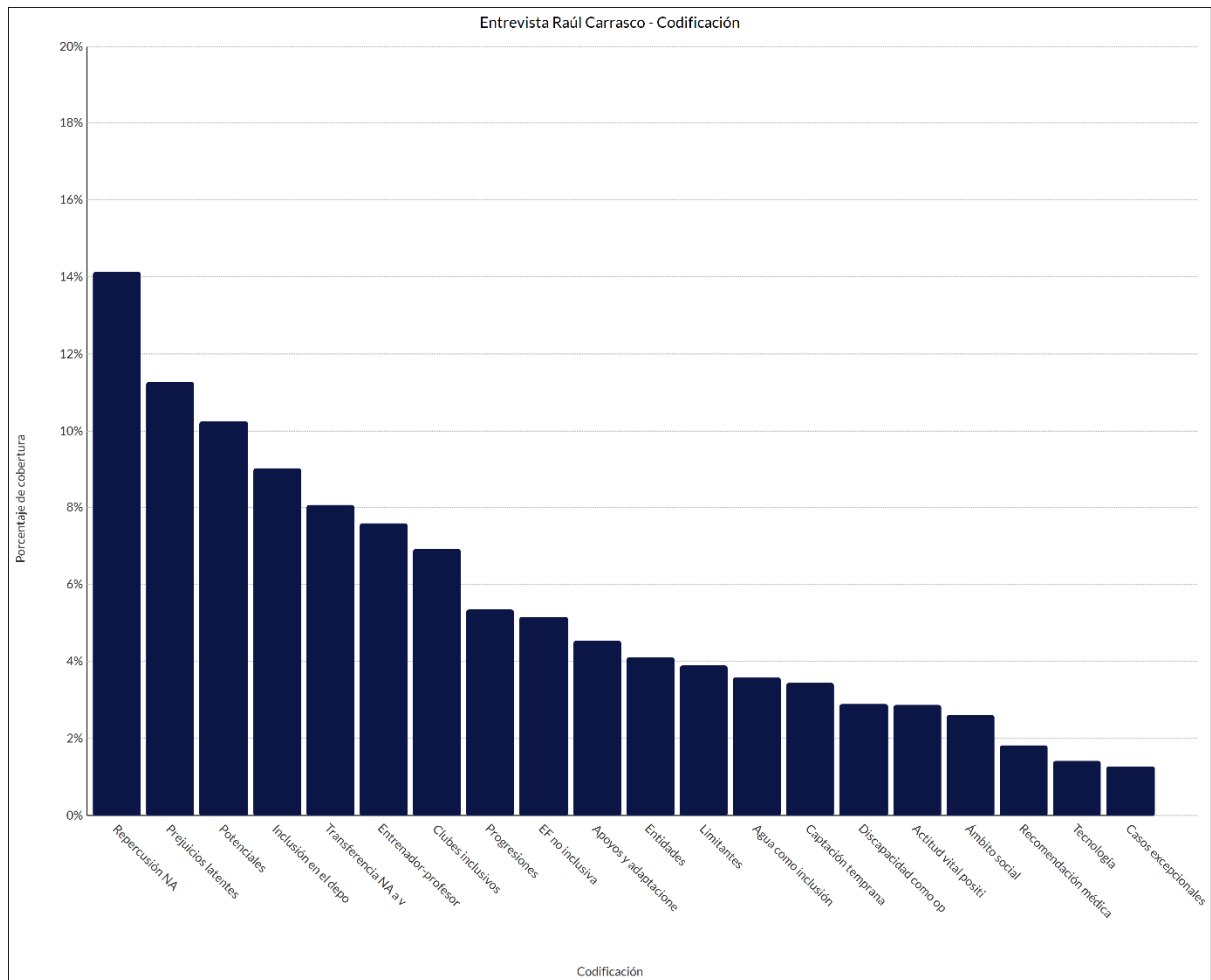


Figura 17:

Mapa jerárquico de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de David.

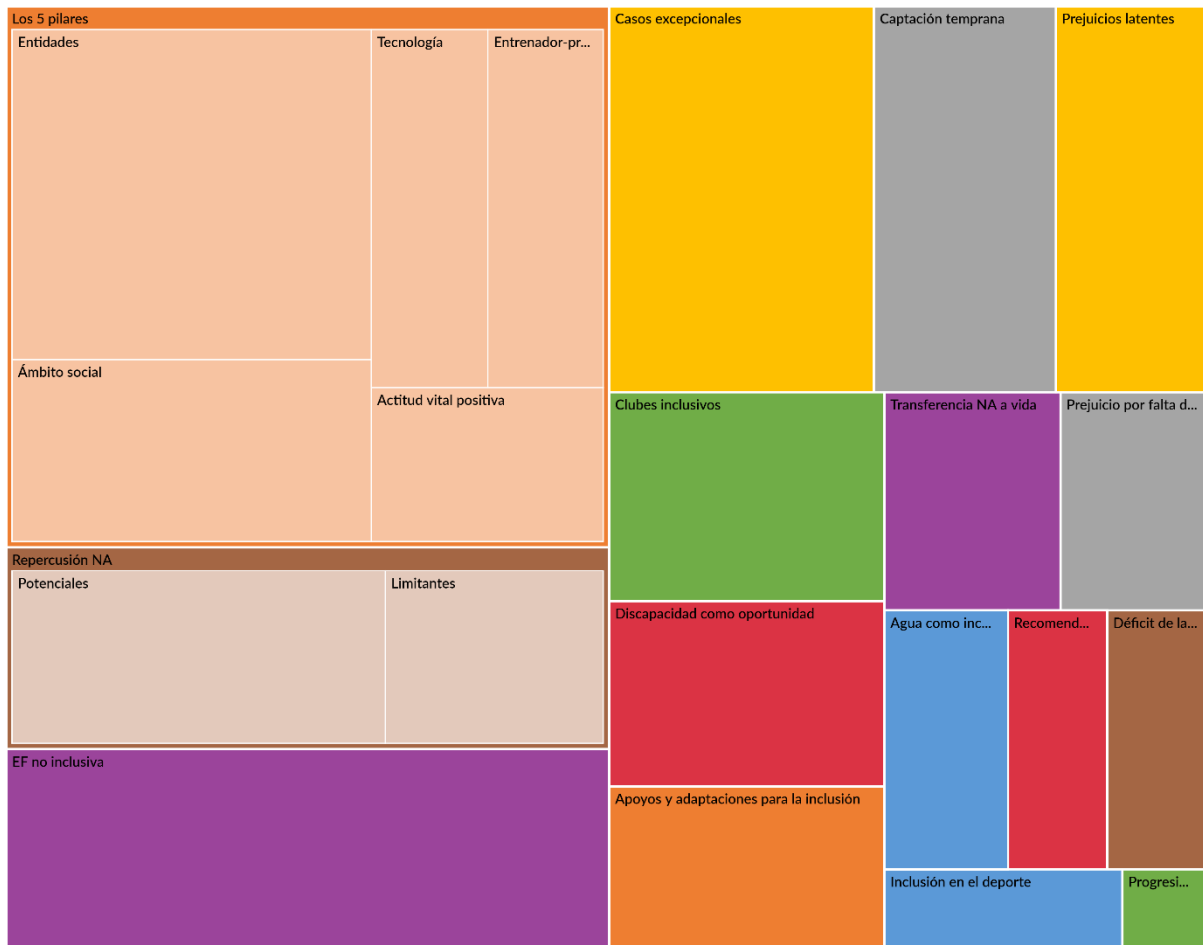


Figura 18:

Mapa jerárquico de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Javier.

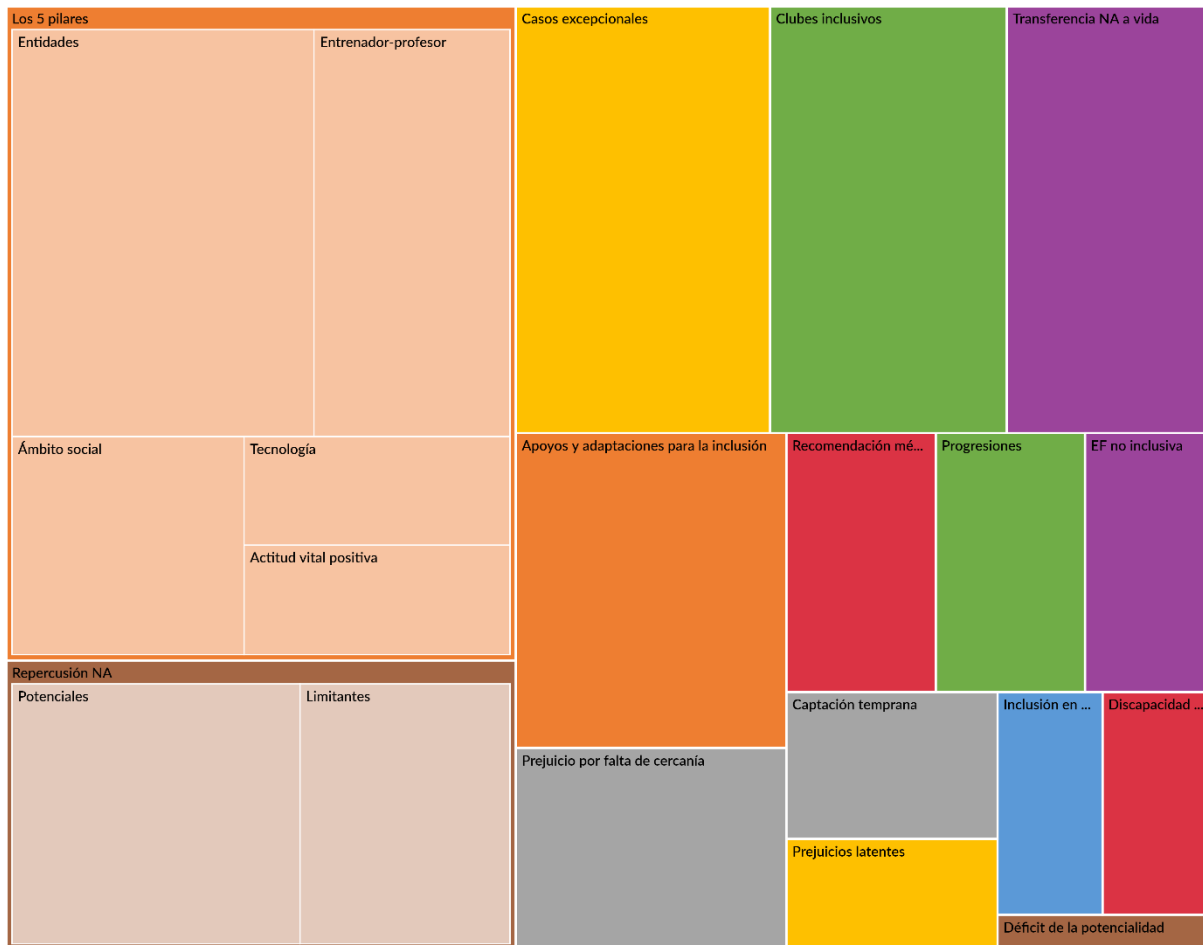
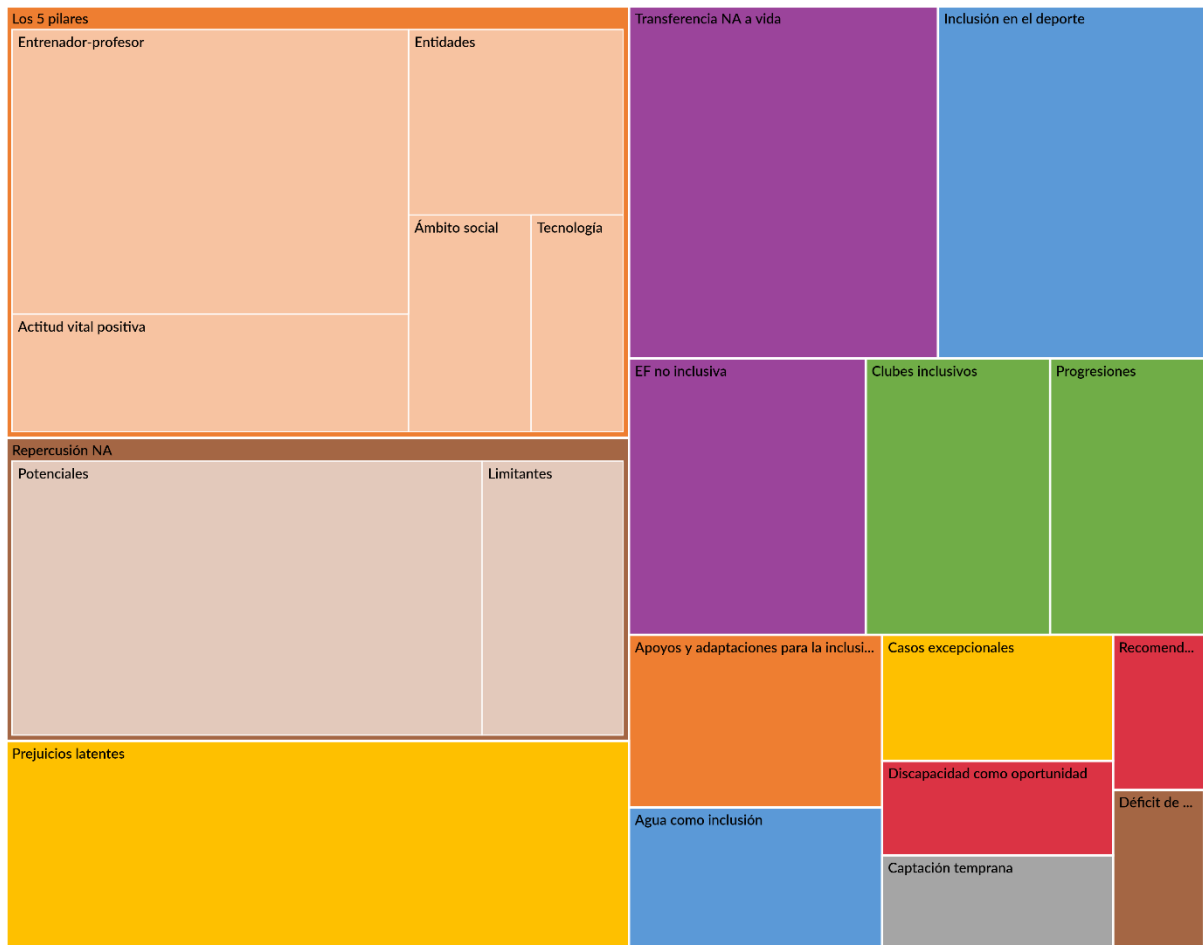


Figura 19:

Mapa jerárquico de la relación de los códigos utilizados en NVIVO con los datos de Raúl.



Transcripción de las entrevistas

Transcripción 1. Luis Huerta

Se realizaron conversaciones a modo de rompehielo de forma previa a cada entrevista.

Datos personales:

IÓ1: Descríbeme desde tus palabras tu lesión. ¿Cómo es tu discapacidad?

IL1: Tengo una discapacidad física. En términos médicos es una agenesia tibial en la pierna: derecha y en la izquierda ya no sé lo que es porque es un poco raro. Básicamente es que me faltan las dos piernas por debajo de las rodillas, en el brazo derecho completo pero solo con dos dedos y el izquierdo lo “tengo doblado” y no tengo mano, solo un dedo no articulado. Tengo también un poco de sordera en el oído derecho que me hicieron un implante coclear rondando al año de edad. En la NA mi clasificación es una S5 y SB4 por todo lo que te he dicho y la movilidad que me permite.

IÓ2: ¿Hasta qué nivel afecta tu discapacidad a nivel motor?

IL2: A ver... mucha limitación no tengo. Me pongo las prótesis en las piernas y básicamente hago vida normal, sí que es verdad que mi equilibrio no es el mismo que el de una persona con las dos piernas bien, pero tampoco es una cosa que me impida hacer nada.

IÓ3: ¿Actualmente en qué ocupas tu tiempo? No en la cuarentena sino de forma general.

IL3: Pues nada, mí día a día es levantarme por la mañana, ir a clase o estar en casa haciendo algo y luego por la tarde es cuando ya hago el entreno. A veces cuando toca ir al gimnasio voy algo antes pero sino normalmente a las 18:30 voy a la piscina a entrenar unas dos horitas y después a cenar y a la cama. Los fines de semana un poquito más relajado, me levanto más pronto para estar por la mañana más tranquilamente. Por las tardes con los amigos y salgo de fiesta, pues lo normal.

Bloque 1: Autopresentación y significado de la propia discapacidad:

IÓ4: ¿Qué significa para ti discapacidad?

IL4: La palabra en sí es un poco como una clasificación para personas que tienen problemas mentales, físicos, etc. Y que no sé, que tampoco se nota la diferencia entre una persona que no le falta nada y persona que le falta algo, pero tampoco es decir que somos discapacitados sino que tenemos capacidades diferentes. Esa es mi opinión.

IÓ5: ¿Qué opinas del lenguaje que se utiliza socialmente para referirse a discapacidad?

¿Cómo percibe la sociedad la discapacidad? ¿Y tú entorno más próximo?

IL5: A ver antes cuando, según me han contado con el régimen franquista, se utilizaba el término minusválidos como que valíamos menos. Poco a poco se ha ido cambiando y ahora se les llama personas con discapacidad con diversidad funcional o con movilidad reducida. Pero bueno yo creo que por clasificar algo y tal pero cada uno somos como somos y cada persona tiene sus capacidades. No veo mucha diferencia entre un chaval que le falte una mano y otro que esté completo. Por experiencia, sí que hay gente que piensa que haber nacido así es una desgracia. Pero luego hay gente que me viene en el bus diciéndome que qué pena haber venido así al mundo, como si se pensara que es una desgracia. Luego hay otras que nos ve como personas normales y ya está. Es muy diverso pero sobre todo son los mayores más que los jóvenes. Porque los mayores no sé si tienen otra mentalidad. Como te digo en el bus me han llegado a preguntar que si he tenido un accidente, que cómo he podido venir así al mundo, etc. Pero bueno, entiendo su forma de pensar y es lo que toca. Básicamente la diferencia con mi familia es que no me conocen. Los que me ven en el autobús no saben cómo me las apañó día a día y que no tengo casi ninguna limitación. Y los que me conocen saben que yo vivo la vida a tope y no tengo ningún problema con mi discapacidad.

IÓ6: ¿Cómo te describirías? ¿Cómo es tu personalidad desde tu punto de vista?

IL6: Yo me considero una persona alegre que se acepta tal y como es. Ante cualquier problema o adversidad si tengo ilusión para afrontarlo lo terminaría realizando cueste lo que cueste.

IÓ7: Cuéntame tu proceso de aceptación de tu propia discapacidad.

IL7: Desde pequeño nunca he tenido ninguna etapa en la que haya dicho: “vaya mierda esto”. Habrá otras personas con discapacidad que por desgracia habrá sufrido bullying o todas esas cosas desde pequeños pero yo no porque había una cosa, que creo que mucha gente no lo hace, que es que el primero en reírse de uno mismo he sido yo. No daba bola a los demás para que se rieran de mí, entonces yo me reía de mí mismo y yo creo que por eso no he sufrido bullying social. Yo creo que desde pequeño me he aceptado a mí mismo y nunca he tenido un problema de decir: ¿qué es esto? ¿Qué hago yo aquí? Siempre he tenido ilusión de vivir aceptándome a mí mismo y ya está.

IÓ8: ¿Cuál es tu percepción actual sobre la discapacidad que sufres?

IL8: Pues nada, más bien la veo como una oportunidad. Porque si no hubiera tenido esta discapacidad no hubiera tenido posibilidades de ser deportista paralímpico, con oportunidad de ir a Tokio, con un mundial y un europeo en mis espaldas, con posibilidades de seguir trabajando y consiguiendo medallas como decía antes en un europeo o en un mundial, que no

lo puede decir cualquiera. Lo veo como una oportunidad de vida. De poder vivir unos años del deporte y quién sabe, si no hubiera sido una persona con discapacidad no hubiera podido pasar por unas experiencias como estas que vivo ahora mismo. Además de que llevo una vida educativa muy normal como cualquier persona. Estoy muy feliz y contento de que todo ha salido como ha salido y ya está.

IÓ9: ¿Qué papel tiene la AFA en tu vida (natación)?

IL9: Una especie de... de ir a entrenar y desahogarme ahí. Hay veces que pienso que necesito ir a entrenar para “reventar el agua”. Que necesito soltar tensión pues voy a entrenar y ya está. Me lo tomo como un trabajo de dos horas diarias conmigo mismo, entrenando, concentrado... me viene muy bien. Siempre que salgo de entrenar lo hago contento y muy feliz. Con esto de la cuarentena me ha afectado un poco, llevamos más de 20 días sin poder entrenar en el agua y puf, se hace un poco duro. Cuando pase todo esto pues a volver a entrenar y a darlo todo en el agua.

Bloque 2: Construcción personal de una relación con la actividad física: Vivencias y atribución de significados

2.1 Actividad física en el ámbito formal: vivencias y opiniones sobre la EF

IÓ10: ¿Qué recuerdos tienes de su etapa escolar?

IL10: Pues de primaria tengo recuerdos un poco vagos, sí que hay algunas cosas que recuerdo como cuando iba a jugar al fútbol en el recreo o en EF. Las clases, como la gran mayoría, no fueron del todo divertidas. Alguna clase me gustaba, sobre todo de 6º de primaria, que es de lo que más me acuerdo. En ese curso tuve un muy buen tutor y tal pero de clase recuerdo poca cosa. No hay nada que en primaria me haya marcado. De secundaria tengo algún recuerdo más. Teníamos un profesor de EF que nos decía: ale, coged un balón de fútbol y echamos un poco de fútbol. Había pocos días que nos decía: hoy vamos a jugar un poco a baloncesto, a otras cosas... Pero lo normal era que nos dejara el rato libre y ale, a disfrutar. Me desenvolvía perfectamente en las clases. Por aquel entonces ya iba a clase con un buen amigo mío que se llama Sergio López que le llamamos Lopi. De bachillerato es de lo que más recuerdos tengo. A veces lo echo de menos. No las clases en sí, sino que éramos una clase pequeña y teníamos mucha piña entre todos. No tengo malos recuerdos porque me lo pasé muy bien.

IÓ11: ¿En qué tipos de centros escolares has recibido su formación?

IL11: Cristo Rey, todos los cursos, primaria, secundaria y bachillerato. Es un centro privado-concertado. No tiene adaptaciones específicas para personas con discapacidad física o algo similar, es un centro muy normal.

IÓ12: La Educación recibida en el centro, ¿incluía participar en las sesiones de EF? En caso de participar en las sesiones llevadas a cabo ¿qué recuerdo tiene de ellas?

IL12: No tenía nada de apoyo, me metía en la clase de EF y si había algo que no podía hacer, porque había que hacer muchos movimientos o tenía dolor en las prótesis o yo que sé, se lo decía al profesor y no tenía ningún problema. Me salía de la actividad, me sentaba al lado a veces con la gente que se sentaba porque decía que le dolía el tobillo y tal. Sí que es verdad que en 1º de bachillerato pues como ya no jugaba al fútbol y ya pasaba un poco de ello, hablé con mi profesor y en el último trimestre como teníamos clase los lunes y los viernes por la mañana iba una hora más tarde a clase y ya está. Lo justificaba con los entrenamientos de tecnificación de natación de por las tardes. Me recomendaron especializarme en la natación e intentar no practicar otro deporte. En el resto de clases participaba en todo sin problema.

IÓ13: ¿Recibías algún tipo de apoyo? En el caso de acudir, pero no participar ¿cuál era su papel dentro de las mismas? En caso de no participar ¿acudías a las clases o tenías algún otro tipo de actividad programada en ese tiempo?

IL13: No recibía nada de apoyo, ni logopedia, ni PT o AL que me acompañaba a ninguna clase. Hacía todo yo solo y lo que no podía no lo hacía.

IÓ14: ¿Cómo recuerdas la actuación de los profesores dentro de las clases? ¿Te tenían en cuenta en la planificación de las mismas?

IL14: En las clases de EF las recuerdo que me trataban siempre bien, nunca inferiormente o similar. Me solía preguntar qué tal me iba en la natación y eso. Y fue un buen profesor, a ver fue un jugador de balonmano de joven que se metió de profesor para ganar algo más de dinero y tocarse un poco lo que viene siendo lo de abajo jajaja a ver es que es verdad. Nada si no podía hacer algo me decía que me quedara sentado con mis compañeros sin hacer nada. Vamos que nunca me ha obligado a hacer nada.

IÓ15: ¿Recuerdas cómo era la metodología llevada a cabo por los profesores que impartían la asignatura?

IL15: Simplemente nos decía que... a ver a veces nos mandaba hacer algo de abdominales y cosas así pero de normal nos decía: esto se hace así y no nos daba opciones a más.

IÓ16: ¿Cómo te enfrentaste a tus primeras sesiones de actividad física?

IL16: Puf es que en 1º de primaria no tengo recuerdo, fue hace mucho tiempo. Me imagino que como la actitud que he tenido siempre, fuera lo que fuera intentaría realizarlo.

IÓ17: ¿Crees que tus profesores estaban lo suficientemente preparados para afrontar con éxito tu participación en las clases?

IL17: Mmmmm... pues yo creo que sí, no sé. No he tenido ningún problema de que si no he podido hacer algo y lo podía realizar de alguna forma diferente a lo normal pues sí que lo hacía. Me adaptaban el ejercicio o ayudarme. Con el profesor ese que te decía que venía del balonmano pues sí que estaba más tiempo sentado.

IÓ18: ¿Crees que ha influido la natación en tu educación? ¿Cómo?

IL18: En la etapa de primaria cuando estaba en “motóricos” tampoco era una cosa muy allá, o sea en la natación en ese programa era como ir a una actividad extraescolar. Iba, me divertía un poco y ya está. Cuando ya empecé a ir a Esgueva (piscina de tecnificación) pues ya sí que dije: ojo que ya estoy en tecnificación y tengo que empezar a cuidarme un poco más. La alimentación, el ojo esto no lo voy a hacer que no debo y a tener cuidado.

“Motóricos” en primaria no tenía problema, me influyo poco yo creo.

Sí que es verdad que gracias a la natación he podido ver que si trabajo un poco más obtengo resultados y que llevado a los estudios es igual. Al final, sobre todo en bachillerato y la EBAU, que es hasta entonces que no me había tenido que esforzar un poquito más. En la EBAU sí que lo noté que tenía que trabajar un poquito más y oye las notas no me han ido nada mal. Pero luego sí que es verdad que la natación me quitaba tiempo.

Tiene sus cosas buenas de que si te esfuerzas un poco más obtienes los resultados, pero también su parte mala de que te quitaba el tiempo y no podías tener todo el máximo que querías. Básicamente es que gracias a la natación he conseguido o adquirido unos valores de paciencia y esfuerzo. Que si me esfuerzo más y me cuadro el tiempo podré conseguir lo que me proponga. La natación ha sido mi estilo de vida, aunque es un deporte individual y haces mucha piña con tus compañeros, ha hecho que me abriera mucho más con muchas personas en otros ámbitos. La experiencia es buena porque además me ha generado una rutina diaria y aunque hay gente que no le gusta, a mí me genera paz mental y eso en el día a día de clase influye. Hace que me lo tome más relajado los estudios.

IÓ19: ¿Cómo es compaginar la natación con los estudios? Bachillerato, universidad...

IL19: En bachillerato fue un poco duro porque si tenía algún examen al día siguiente veía que o dejaba de ir a entrenar o suspendía. A ver yo siempre he sido de estudiar más el día anterior y ya está, pero porque tengo esa capacidad aunque algo hiciera días anteriores. Y es así, al final fui cambiándolo poco a poco. Conseguí compaginarlo todo con la natación, un poco duro, pero ha valido la pena. Estoy donde estoy, no he repetido ningún curso. Tampoco es algo imposible. Ahora en la Universidad la cosa no ha ido muy bien porque finalmente me he dado cuenta de que lo que estudiaba no era lo mío. No me gustaba, no estaba cómodo cuando me ponía a estudiarlo, era un poco tostón, no sabía qué hacer ni qué poner. Y al final empecé a dejarlo un poco de lado y a centrarme más en la natación porque estaba pendiente de los JJOO. Y dije eso, me centro más en los JJOO que en la carrera y ya está. Pero ahora que no hay estudios pues mejor aunque quiero hacer CAFYD para el año que viene. Tengo conocidos allí y me han dicho que las clases son mucho más divertidas y que se dan cosas que realmente me gustan. Sé que para el año que viene me centraré y podré estudiar mucho mejor esa carrera que trata del deporte que es una carrera muy bonita. Iré a darlo todo y a compaginarlo y oye encima en el primer cuatrimestre tenemos natación y bueno doble sesión de natación diaria.

2.2 Actividad física en el ámbito no formal

IÓ20: ¿Realizabas algún tipo de actividad física fuera del contexto escolar? ¿Cuáles?

IL20: A parte de la natación hacía fútbol. Fueron 3 años yendo a la escuela de fútbol del Real Valladolid. Y simplemente para divertirme y jugar un poco a fútbol que tanto me gusta. Fue desde los 9 a los 11 años. Además de esto empecé con cuatro años en el programa “motóricos” de NA.

IÓ21: ¿Qué es para ti la natación?

IL21: La natación es lo que hago para disfrutar. También para competir que es algo que me encanta. Es un deporte donde he conocido a muy buenas personas y donde he estado muy feliz nadando y tal. Es mi deporte favorito junto al fútbol. Me encanta nadar y siempre que voy a nadar disfruto de esas dos horas y ya está. Es mi rutina semanal de dos horas diarias de entrenamiento, menos los domingos. Es el rato que tengo conmigo mismo.

IÓ22: ¿Cuáles fueron las razones por las que comenzaste esa actividad (“motóricos”)?

IL22: Básicamente, como todo el mundo en la natación paralímpica, recomendación médica. O sea, a todo el mundo que le preguntas: ¿por qué has empezado a nadar? Y todos te dicen

que fue porque se lo recomendó el médico y mira, como a mí. Y también porque en los veranos antes de empezar me metía en el agua y no había quien me sacara.

IÓ23: Las actividades que llevabas a cabo ¿eran realizadas de forma libre o de forma organizada?

IL23: Claro, la natación fue a través de la FEDEACYL y el fútbol a través del Club de Fútbol del Real Valladolid.

IÓ24: ¿Conocías las ofertas deportivas a las que podías acceder? Por ejemplo atletismo, fútbol, boccia...

IL24: Sí que es verdad que estuve un año o 2 haciendo hípica. Pero no fue algo que me gustara. Pero no, nunca me han llamado u ofertado ningún otro deporte.

IÓ25: ¿De qué clubes o asociaciones has formado parte?

IL25: Uno fue el Real Valladolid como contaba antes. En la natación desde que salí de “motóricos” ya estuve en el equipo de Club Deportivo Fusión cuando se fundó. Y también me han llamado, de la selección de Castilla y León para campeonatos de España y demás. Además me llamaron de la Fundación AXA de Jóvenes Promesas Paralímpicas. También he estado en la selección española representándola en los recientes europeos y mundiales. Y no he estado en ningún club ni asociación más.

IÓ26: ¿Cómo fue la formación recibida en los mismos?

IL26: En “motóricos” por ejemplo me enseñaron a flotar y respirar cuando estoy dentro del agua. Y básicamente a tener los principios básicos de saber nadar.

Luego donde más he aprendido ha sido en tecnificación junto a mi entrenador actual, Raúl Carrasco (alias Carras).

En AXA ayuda más que a nivel económico, ayuda a nivel deportivo. Si tienes 12/13 años y haces un buen campeonato y te ven con futuro sí que te llaman y te dicen que vayas a una concentración de AXA. Luego allí ya sí que te miran te intentan corregir algún error al nadar que tengas, la técnica y tal. Ahí AXA te financia todo, la concentración, el hotel, transporte, alojamiento y todo. Pero a nivel económico no aportan dinero al deportista. En sí no te pagan. Aun así todos los aprendizajes que he tenido en AXA no han sido tan evidentes como con mi entrenador Carras. Pero sí que es verdad que te corregían alguna cosa que antes no y así nadar más rápido.

IÓ27: ¿Cómo fueron los monitores/entrenadores que has ido teniendo?

IL27: Carras ya he mencionado. En “motóricos” tuve a Javi (trabajador y responsable del programa “motóricos” de la FEDEACYL) y luego tuve a Lorena que fue con la entrenadora que me llevó a mi primera competición. Javi no creo que se haya portado mal conmigo en ningún momento, pero si es verdad que me obligaba un poco pero bueno, al final me ha venido bien para aprender bien a nadar y Lorena se portaba muy bien conmigo, me entrenaba muy bien y nunca me ha tratado mal. Yo estaba muy feliz con ella. Al final me metí en el Centro de Tecnificación Deportiva y ahora estoy con Carras que vamos...

IÓ28: ¿Cómo crees que la natación ha afectado en tu ámbito de ocio, amistades...?

IL28: Pues en el ámbito del ocio sí que es verdad que a veces tengo que decir que no puedo salir porque mañana tengo competición por la mañana. O por ejemplo en verano que había veces que decían: oye nos vamos a este pueblo de fiesta y tal. Y yo: lo siento, no puedo que mañana tengo entrenamiento, que tengo que preparar el mundial y aquí me quedo en casa. Tampoco ha sido una cosa restrictiva porque ha habido días que sí que he podido salir de fiesta porque al día siguiente no tenía nada. En el ámbito de amigos y tal, básicamente sí que he podido conocer a mucha más gente a través de concentraciones y demás. Tengo un gran grupo de amigos repartidos por toda España gracias a la natación. Mis amigos de aquí me ven que triunfo en la natación y se sienten bastante orgullosos de mí y tal. A sí que en el ámbito de amigos muy bien.

IÓ29: ¿Siempre has sido aficionado al deporte?

IL29: Siempre, siempre, mis deportes favoritos son el fútbol y la natación. Cómo he dicho antes empecé la natación desde muy muy pequeño.

IÓ30: ¿Qué son para ti los JJOO?

IL30: Básicamente como lo que es un mundial de fútbol para un futbolista. El mejor momento de tu carrera como deportista en el que al menos ahí puedes demostrar que eres uno de los mejores del mundo y oye eso a la larga es un orgullo para el deportista y la historia real. Decir que has estado en unos JP u olímpicos no lo puede decir cualquiera. Es un duro trabajo, pero al menos tiene su recompensa merecida.

IÓ31: Valórame de forma general con los puntos fuertes y a mejorar de cada una de las etapas deportivas o programas por los que has pasado (“motóricos”, tecnificación y nadador paraolímpico).

IL31: De “motóricos” como hace mucho de ello no recuerdo mucho. Si es verdad que el punto fuerte fue que aprendí a nadar y a competir y el punto flaco que cuando llegué a tecnificación sí que es verdad que la piscina me parecía demasiado larga y tal pero no encuentro un punto débil como tal. En tecnificación tengo muchos puntos fuertes puesto que he mejorado mucho en la técnica de la natación, que he aprendido a trabajar para obtener los resultados, que he podido conocer a mucha gente. Y puntos débiles... es que no sé. Un punto débil podría ser que he empezado un poquito tarde a hacer “seco”. A lo mejor era bueno para mi salud pero sí que he notado en este último año que me ha hecho mejorar solo una hora semanal. En la etapa de nadador profesional más o menos, la verdad, no es que eche de menos o crea que es algo que se tenga que mejorar jajaja. Igual sí que me gustaría que se pudiera hacer alguna hora más de “seco” como decía antes. No es algo que diga: es algo esencial para mí. Pero sí que estaría bien algo más. Sí que he notado en este último año que me he notado mucho más fuerte. Que justo antes de la lesión, que es que estaba, estaba pletórico. Estaba en etapa de carga y en la competición estaba bajando metros a sí que. Fíjate si hubiera estado en puesta a punto, me habría hecho mínima para el europeo perfectamente. Sí que es verdad que un día más de gimnasio me habría venido bien para mejorar más.

IÓ31: ¿Cuándo notaste el paso de ser nadador de tecnificación a paralímpico?

IL31: A partir del Campeonato de Valdemoro que creo que fue en 2017, cuando Carras me metió por primera vez en un 200 libres. Y claro me hago un tiempo bastante bueno para ser mi primera vez. Y yo creo que fue ahí cuando la cosa empezó a cambiar algo. Con las mínimas de Dublín, Me vino Carras diciéndome: macho, aquí ya hay que currar majete. Ahí es cuando noté en cambio a nivel paralímpico y profesional. La verdad es que me gusta mucho más entrenar ahora que cuando hacía 1500 m en un entrenamiento solo.

IÓ32: ¿Podrías decirme al menos alguna persona que te haya marcado en cada una de estas etapas y lo que significan para ti?

IL32: En “motóricos”, Lorena. Porque fue la primera persona con la que competí y fue la que me metió en el mundo de la competición. En tecnificación... Es que en tecnificación y ahora en alto rendimiento destacaría a Carrasco. Es mi entrenador desde hace mucho tiempo, desde que empecé, y ha estado conmigo en todo el proceso. Desde que era un niño hasta ahora como nadador paralímpico. En esas dos etapas solo tengo un nombre.

2.3 Percepción de los beneficios de la actividad física

IÓ31: ¿Qué beneficios te ha aportado la natación?

IL31: Pues a nivel deportivo una buena forma física, no estoy gordito a sí que... ahí estoy bien. A ver ya en serio me ha permitido tener muy buena salud. Y a nivel social me ha permitido conocer a mucha gente, gente importante para mí, me ha ayudado a seguir con mi carrera, gente muy buena con la que me llevo muy bien. Y a nivel académico tampoco me ha beneficiado mucho, igual me ha perjudicado un poco por la falta de tiempo. Igualmente me ha ayudado a comprender que si echo horas estudiando y esforzándome conseguiré aprender y aprobar. Y a nivel personal... si no me hubiera dedicado al deporte no sería tan cabezota o cazurro, como tú me llamas. A veces soy un poco cazurro y digo: esto lo quiero conseguir, no me ayudes. Me pone nervioso que me ayuden, o sea a veces me pongo nervioso si me ayudan sin que me lo pidan. Porque soy un poco cabezota, pero oye. Igual yo creo que esto es debido a la natación, me ha enseñado que soy capaz de hacer más por mí mismo.

IÓ32: ¿Qué es lo que más valoras de la práctica de la natación?

IL32: Pues cuando estoy entrenando tengo la sensación de que si el ejercicio no es tan difícil, es más de fondo (distancias más largas), si no es velocidad, pues estoy a lo mío, pensando en mis cosas: en qué puedo hacer mañana, en qué he hecho hoy, qué tal el día o incluso el fútbol. Vamos que pienso sobre cualquier cosa. Me ayuda a soltar mis frustraciones, no sé, como a tranquilizarme un poco. ¿Sabes? Como por ejemplo, si entro en el entrenamiento un poco enfadado, que me ha pasado algo o ye que sé, luego salgo de la piscina habiendo analizado todo y estoy más tranquilo.

IÓ33: ¿Qué sensación tienes cuando entras al agua?

IL33: Frío jajajaja. No, a ver sensación física es un alivio porque si hace calor es una sensación genial. Pero cuando empiezo a entrenar es como que me siento... en mi casa, en mi ambiente. Entonces no... me siento muy bien cuando entro a entrenar.

IÓ34: ¿Qué es para ti la competición?

IL34: Es donde puedo plasmar todos los resultados de mis entrenamientos. En una competición de estas regionales sí que es verdad que suelo ir más en carga, en una situación física mucho más pesado. Si no consigo los resultados tampoco pasa nada en esos casos. Me pongo la excusa, es que estaba cargado jajaja. Pero la cosa cambia cuando llego a competiciones nacionales o internacionales. Eso para mí es como llegar al final de temporada, es un encuentro importante de la temporada donde demuestras todo lo que has entrenado y ya sueltas todo. Ya sueltas, si te da el resultado te pones contento y si no pues mira, no ha podido ser pues en la siguiente competición se vuelve a intentar y ya está.

IÓ35: ¿Cuál es tu competición favorita? ¿Por qué?

IL35: Todo el mundo se espera que diga que es un campeonato mundial o un campeonato europeo o algo así. Pero para mí el campeonato que más me gusta es el de invierno, el de marzo, el absoluto de España por comunidades. Porque suele ser a mitad de temporada y así veo cómo estoy. La verdad es que suelo estar bien, nunca he tenido un mal campeonato de invierno de España. Entonces también por eso puede ser que sea de los que más me gusta. La ventaja es que es a mitad de temporada y ves cómo estás físicamente. Me da también un poco de alivio en los estudios y tal porque es época de exámenes. Entonces cojo y digo: me voy a la competición y me olvido un poco de todo. Pero sí, es la mejor competición para mí. Y es la primera oportunidad de conseguir mínimas así que, está bien.

IÓ36: ¿Cómo te sientes antes de una competición?

IL36: Pues... no me suelo poner nervioso del todo. Por lo menos últimamente no. Obviamente en el mundial sí que me puse nervioso en la piscina de 50 metros. Porque claro era mi debut en un mundial. Son palabras mayores. Pero estoy muy contento, pienso en lo mío y en la prueba. Y nada cuando ya estoy en el poyete digo: ya hemos llegado aquí, vamos a soltarlo todo y a demostrar por qué estamos aquí. Pero bueno más que nada concentrado y tranquilo porque si me pongo nervioso o tal la puedo cagar bastante.

IÓ37: Experiencias que te hayan marcado para bien y para mal en la natación.

IL37: Experiencias para bien los campeonatos internacionales, o sea vivir esa experiencia que es un privilegio y que no todo el mundo puede vivirla. Y para mal... pues hubo un campeonato de España que me puse un poco malillo y no pude nadar mi prueba favorita. Igualmente no fue mal el campeonato y estuvo bien. Básicamente eso. Las buenas experiencias los campeonatos nacionales.

Nunca he tenido malas sensaciones o pensar que no llego al final de la prueba o de la serie. Sí que es verdad que en los entrenamientos hay veces como que no llego pero me digo a mí mismo: vamos a aguantar un poquito y si al final me da el pinchazo y ya me es imposible mover bien el brazo o lo que sea, ya ahí sí que paro. Pero aunque esté un poco cargado tiro y enseguida me lo nota Carras. Cuando me toma los tiempos y me dice: “joe” sí que vas “follao” eh. Pero sí que suelo aguantar sin problemas.

IÓ38: ¿Qué son para ti realmente los compañeros de entrenamiento? ¿Y toda la gente que has ido conociendo a lo largo de tu vida en la natación?

IL38: Jajajajajaja. Cuando voy a entrenar y tal son mis amigos y tal. Es como cuando estoy en clase, me relaciono con ellos, me meto con ellos, me echo unas risas y si, la verdad es que

son gente estupenda y me alegro un montón de poder estar con ellos. Y vamos... ya las risas al 100% con uno de los compañeros que nos metemos mucho con él pero él también con nosotros. Es buenísimo el tío.

El resto de gente que he conocido... sobre todo es gente que he ido conociendo en las concentraciones pero no es gente con la que me llevo así... de amigos así muy buena. La verdad es que siempre tengo el mismo compañero de habitación en viajes internacionales, es que somos como que cuando nos juntamos somos explosivos jajaja. Ya nos ponen juntos porque saben que nosotros damos la chicha en las concentraciones así que... ahí estamos. Como entrenadores conozco a Chavi Torres y otros deportistas que han sido laureados durante su etapa más gloriosa porque bueno ahora ya se nota que el nivel ha cambiado, que la gente joven se abre hueco. Pero con su experiencia y sabiduría, por ejemplo "Chano" en cámara de llamadas siempre está ahí gritándome: ¡Luiiiiiiiis! Yo estoy concentrado y él siempre está ahí animándome: tienes que ganarle a este eh, mírale ahí está tranquilamente. Como no nos entienden pues aprovecha jajaja. La verdad es que hay mucha gente que está ahí animándome y ayudándome en las competiciones y concentraciones que me hacen sentir muy bien. A parte de donde entreno conozco a mucha gente.

IÓ39: ¿Cuándo te diste cuenta de que tenías capacidades para este deporte?

IL39: Cuando me llamaron para una concentración de España. Antes yo iba a nadar un poco así como que hacía 1500 metros solo y me decía: yo es que soy malo nadando. Pero no, luego al final cogió y me vino Javi diciéndome que había sido seleccionado para una concentración con la española y digo: ¿pero qué coño? O sea me quede con una cara de: ¿en serio? ¿Tan bueno soy? Esto fue en 2014, en navidades. El primer año de nacional. La experiencia fue que estaba entrenando para meterme en el campeonato nacional y de repente me llaman de la selección promesa de España y ahí sí que te das cuenta de que no eres tan malo como piensas. Y desde ahí la verdad es que sí que me concienzie que esto iba para largo. Y que a mayores fue cuando me llamó AXA, que ya no concentraba a físicos sino a todos los mejores nadadores de menos de 18 años de España. A sí que me dije: sí que tengo futuro. Ahora es cuando veo esa proyección que parecía que tenía. Se está dando, así que me alegro bastante la verdad.

IÓ40: ¿Animarías a personas con discapacidad física a practicar actividad física?

IL40: Sí, sí o sea, ya cualquier persona con cualquier tipo de discapacidad. Las animaría. Yo por ejemplo estoy en la Asociación Eusebio Sacristán, estoy con otro compañero de entrenamientos y ahí jugamos al fútbol con niños que no pueden pagarse la ficha federativa o

en equipos federados no los aceptan pues estamos ahí jugando al fútbol divirtiéndonos y ya está. Y como te digo no es solo para niños con discapacidad sino para cualquier persona. Incluso gente con problemas de moralidad. Hemos tenido a un par de chavales así y han ido, se lo han pasado bien jugando, han tirado balones a la portería, se han divertido y ya está. No tenemos ningún problema así que el deporte es para todo el mundo. A sí que se animen y a por ello.

DIMENSIÓN 3. Barreras y condicionantes de vida y actividad física

3.1 Barreras físicas o arquitectónicas

IÓ41: ¿Te has encontrado con barreras arquitectónicas cuando has practicado actividad física? ¿Cuáles?

IL41: No, porque en la natación como hay categorías de competición y tal pues mi situación de limitaciones físicas no ha sido nada. Porque básicamente siempre he estado preparado para lo que soy yo. No sé si me entiendes.

Básicamente no he tenido dificultades porque mi discapacidad me ha permitido moverme por cualquier lado y en piscinas y demás nunca me he encontrado ninguna barrera arquitectónica.

IÓ42: ¿Con qué tipo de instalaciones te has encontrado cuando has realizado actividad física? ¿Eran accesibles?

IL42: Yo sí, las mías sí. Igual tardaron mucho en realizar la rampa para personas con movilidad reducida en silla de ruedas en la piscina de tecnificación de Rio Esgueva (Valladolid). Hace la piscina más accesible la verdad. Porque es que solo un ascensor. Menos mal que solo somos una silla o dos en el grupo de entrenamiento. Sí que es verdad que el vestuario es algo pequeño ya que cuando se mete un compañero en silla de ruedas ocupa mucho más espacio y los demás andamos más pillados.

IÓ43: ¿Te has encontrado con algunas dificultades para poder practicar actividad física? ¿Cuáles?

IL43: Lo que decía antes en los vestuarios la falta de espacio, en cuanto una persona en silla de ruedas se tenía que cambiar al mismo tiempo. Por todo lo demás sin ningún problema porque entraba bien al recinto, me quitaba las prótesis y ala, al agua.

IÓ44: ¿Cómo crees que pueden influir las barreras arquitectónicas en la práctica de actividad física?

IL44: Para las personas con una mayor discapacidad que yo como las que están en silla de ruedas, sí que es verdad que el espacio y la accesibilidad es fundamental. Para cambiarse simplemente el bañador les costaría más por haber un espacio más pequeño. Ahora en Río Esgueva la accesibilidad está solucionada ya que está la nueva rampa y tal. Ahora no va a tener muchos problemas. La verdad es que tenemos una muy buena instalación en la que entrenamos.

En el resto de piscinas en las que he estado no he tenido nunca problema y han sido siempre accesibles, ya que al organizarlas siempre el Comité Paralímpico Español o cualquier organización de natación paralímpica pues claro se tienen que centrar que la piscina sea accesible. Que no tenga escaleras, que tenga ascensor y más espacio en los vestuarios...

3.2 Barreras sociales

IÓ45: ¿Cómo definirías tu posición dentro de la sociedad?

IL45: Pues diría que como una persona más dentro de la sociedad, diferente a mi manera, pero es verdad que todos somos diferentes, cada uno a su manera. Entonces tampoco me siento excluido o como diciendo: mira este niño que es discapacitado, pobrecito. Me siento como una persona más de la sociedad y sin ningún problema a mayores.

IÓ46: ¿Has sufrido alguna vez discriminación por parte de la sociedad con respecto a la actividad física? ¿Y por alguna otra razón?

IL46: Dentro de la natación, no. Dentro de la natación sí que es verdad que me gritaban por mis resultados o que tenía muy buenos amigos. Hasta ahora nunca he sentido discriminación. Y fuera tampoco porque nunca he sufrido buying ni me han tratado mal. Yo creo que por lo que hablamos de que he sido el primero en reírme de mí mismo. Entonces no he tenido nunca ningún problema de eso.

IÓ47: ¿Te has sentido rechazado alguna vez a causa de tu discapacidad?

IL47: Mmmmm... rechazado no. Sí que es verdad que en 6º de Primaria en una excursión me dijeron que no me podrían llevar porque alguien se tendría que hacer cargo de mí. En ese entonces había una directora que era un poco así, un poco cabrita jajaja. Y luego al final mi tutor me dijo que sí que iba, fui y me lo pasé muy bien.

Por todo lo demás yo creo que nunca me he sentido rechazado en nada.

IÓ48: ¿Cómo definirías las relaciones de amistad que has tenido a lo largo de su vida?

IL48: Las amistades de cuando era pequeño a ahora son distintas ya que antes tenía a unos amigos y ahora a otros. Los de ahora es que son muy amigos míos. Yo estoy muy contento con todos los amigos que tengo. Muy feliz y orgulloso de ellos. Los valoro mucho y ojalá les tenga para siempre porque vamos... Todos los logros que consiga son gracias a ellos porque me hacen sentir muy bien. Tengo muchas amistades y hay muchas que son muy buenas.

IÓ49: ¿Crees que tu discapacidad puede haber condicionado en alguna medida esas relaciones? ¿Y en las relaciones sociales en general?

IL49: Me dice todo el mundo, por ejemplo mi mejor amigo Lopi, me dice que él a mí me ve como una persona sin discapacidad, como una persona normal como él. Siempre me han dicho: ¿quieres hacerlo? Y yo: pues sí. Y ya está, no me han tratado nunca diferente por ser discapacitado, mis amigos siempre me han visto de una forma muy normal.

IÓ50: ¿Piensas que fomentar la sensibilización de la sociedad contribuiría a promover actitudes positivas hacia la discapacidad (por ejemplo respeto, solidaridad, valoración, tolerancia, empatía, aceptación, etc.)?

IL50: Más que trabajar, lo que deberían hacer en colegios o institutos no haber centros especializados en personas con discapacidad y que estos estuvieran en los colegios de forma normal. Que todos los colegios pudieran admitir a gente discapacitada tanto intelectual, parálisis cerebral, como física, y así todos los niños estarían acostumbrados a estar con personas con discapacidad y diferente. Los mayores ya son mucho más complicados ya que por mucho que se lo expliques van a seguir diciendo: pobrecito, esto no puede ser... Pero bueno para la gente joven deberían dejar de hacer centros especializados y que pueda meterse la gente con discapacidad en cualquier colegio o instituto. Y concienciar a la gente de que los discapacitados no somos diferentes, que somos personas.

IÓ51: ¿Se podrían acabar con las barreras sociales utilizando la actividad física?

IL51: Sí, por ejemplo en el último campeonato que estuve, en el que me lesioné, era un campeonato de natación normalizada. Pues, también dijeron: vamos a meter a gente discapacitada y paralímpica para que compita a la vez.

La verdad es que gente discapacitada con gente normal sí que molaría pero es muy injusto porque uno que tenga las dos piernas normales no tendrá la misma velocidad que uno que tenga una pierna solo o tal. En parte sí pero por otra parte no porque la competición no sería tan justa y ganarían siempre los que estuvieran más completos. Pero sí que actividades

deportivas amistosas en las que no pasa nada si pierdes o ganas, meter a ambos grupos se conseguiría la inclusión.

E incluso el poder entrenar personas con y sin discapacidad se puede hacer perfectamente.

IÓ52: ¿Existe una concienciación de la sociedad para acabar con los estereotipos que existen de las personas con discapacidad?

IL52: A raíz del trabajo en la educación y el deporte se podría conseguir.

3.3 Barreras psicológicas o emocionales

IÓ53: ¿Consideras que te esfuerzas más que los demás?

IL53: Yo creo que no, yo creo que lo que hago es esforzarme para mostrar que puedo ser mejor que los demás. ¿Sabes? Entonces, para mí es como si fuera un esfuerzo directamente para... beneficiarme a mí y no para sorprender a los demás. Mi sensación es que llevo el ritmo de los demás y el mismo esfuerzo. Siempre he podido hacer todo y no he pensado que me tuviera que esforzar más o menos que los demás.

IÓ54: ¿Eres feliz? En tu infancia, ¿lo fuiste?

IL54: Sí. Sí, si nunca he tenido problemas de: ¿qué hago con mi vida? ¿Qué hago con lo que soy yo? He estado bien siempre conmigo mismo y nunca he tenido ningún problema de autoestima.

IÓ55: ¿Qué crees que pensaba la gente cuando te veía de pequeño? ¿Y ahora?

IL55: Pues me acuerdo que estaba de vacaciones de verano y era muy pequeño y tal. Y le preguntaba a mi madre: ¿por qué me mira la gente? ¿Qué tengo yo que no tengan ellos? Y luego ya fui viendo que me miraban pues porque era diferente, porque me veían con las prótesis, que no tenía manos... Y nada pues al final acabé viéndolo normal, o sea que lo extraño siempre atrae. Pero bueno ya lo fui llevando bien que me miraran. Soy guapo jajaja y ya está.

Y nada ahora ya te digo que normal. Si me miran y tal pues al menos que me prestan atención jajaja. Pueden pensar: Mira este chico con las prótesis que bien se maneja y tal. O que cada uno piense lo que quiera, yo vivo mi vida y ya está. O sea que no me centro en lo que piensen los demás.

IÓ56: ¿La natación puede contribuir a la mejora de tu salud? ¿De qué manera?

IL56: No en sí la natación, sí el deporte en sí. A ver no es, hay personas que le gusta la natación, gente que puede y que se mete en el agua y no quiere salir o gente que yo que sé. Emmm que le guste y esté encantado lo que esté haciendo pero también puede ser con el atletismo, con cualquier deporte vamos.

Y sí, lo que me preguntabas que si puede cambiar la forma de pensar es que sí. O sea, para un discapacitado que no hace deporte pues es posible que diga: esto es más complicado para mí, no sé si lo voy a poder hacer. Pero uno que sí que hace deporte pues ve que sí puede hacer lo que hace en su disciplina. Pues es como que tiene más confianza en sí mismo para poder hacer lo que se platee.

IÓ57: En función de tu discapacidad ¿crees que tu enfoque de la vida es diferente?

IL57: Mmmm... En función... Puede serlo, en verdad no lo pienso porque claro no he podido estar en la situación en la de no tener discapacidad pues no sé si hubiera sido diferente que con discapacidad, o no. Entonces, más que diferente diría mi enfoque. Básicamente un enfoque propio.

IÓ58: ¿Consideras importante el apoyo psicológico? ¿De qué manera?

IL58: Hay a gente que sí que le vendría bien. No es mi caso porque yo estoy bien, no tengo mucho problema. Pero hay gente que pues oye, pues le puede afectar el hecho de que no pueda quedar mucho con los amigos, que tenga que centrarse más en el deporte o se agobie porque no le da tiempo a estudiar y hacer ejercicio. Entonces sí que le puede venir bien a algunas personas que no lo llevan muy bien del todo. Pero eso ya va dependiendo de cada persona.

La forma es yendo a un psicólogo y que este les dé unas pautas a llevar en la piscina o les tranquilice y les diga que cada vez que te agobies, respira, descansa un poco y olvídate un poco de lo que estás haciendo y estate un poco contigo mismo.

IÓ59: ¿Has tenido algún tipo de preparación psicológica específica?

IL59: Mmm... Yo creo que no. Nunca he ido a un psicólogo deportivo. Nunca he tenido la necesidad de tener que pedir ese tipo de ayuda. Aun así admito que el trabajo de mi entrenador conmigo tiene un factor importante. Siempre me ayuda mucho. No sé si lo sabes pero me ayuda mucho que cuando voy a ir a competir, estoy en plan: bua, lo voy a hacer mal. Pero justo cuando voy a competir, me viene él (Raúl Carrasco) y me dice: tienes que ir a toda hostia o si no te reviento jajajaja. No sé cómo que oye, me anima. Es una cosa que sí que he

visto mucho que en los campeonatos en los que va Javi (segundo entrenador y responsable de FEDEACYL) como que los resultados son peores que cuando va Carras. Entonces no sé si tiene algo que ver o no.

IÓ60: ¿Cuál es tu mayor miedo?

IL60: ¿En general? Puf... sinceramente sentirme como que no lo he dado todo. No es el no llegar a lo que quiero hacer, sino el sentirme pues que no he llegado y al final digo: sí, no he llegado pero no lo he intentado del todo. Entonces es ahí cuando me siento mal.

IÓ61: ¿Cuál es tu reto en la vida?

IL61: Si me dices en la vida deportiva es ir a los máximos JP posibles y oye por qué no ganar alguna medalla que eso siempre está bien. Pero en el resto tener una vida buena, sin muchas complicaciones, sin muchas preocupaciones y no estar mal psicológicamente. Estar bien, feliz, con amigos, familia y lo que sea pero básicamente llevar una buena vida.

IÓ62: Un logro en tu vida que te haya costado mucho conseguirlo.

IL62: Mmmmm. No sé. Tendría que pensarlo bien. Así de primeras... pues el haber conseguido pasar de ser un poco promesa, que estaba nadando a nivel nacional consiguiendo algunos resultados a pasar a ser uno de los mejores nadadores del mundo. El ser nadador internacional.

IÓ63: ¿Crees en los límites?

IL63: Los límites yo creo que son eso que hay que poner para que la gente no se pase de lista. O sea hay unos límites diciendo: chssss cuidadito, cuidadito no te pases. Pero en los límites en los que tengas barreras físicas o psicológicas, si te lo propones al final lo vas a conseguir. Si no lo consigues pues mira, al menos te has quedado con que lo has intentado.

IÓ64: Tú mismo eres un ejemplo de superación. ¿Cómo recuerdas los años de lucha contra ti mismo hasta llegar a lo más alto de la NA?

IL64: Nunca he tenido una lucha interna contra mí mismo a no ser que sea la que tengo contra mis tiempos. Básicamente el poder ver el cronómetro y ver que he bajado el tiempo que tenía en la mejor prueba que hice, es una sensación bastante buena. Porque dices: he trabajado, ha dado sus frutos pero ahora hay que seguir y seguir bajando. Y básicamente ese era mi trabajo contra mí.

IÓ65: ¿La actividad física puede contribuir a la mejora del estado psicológico de una persona en cuanto a aspectos de afectividad, emotividad, etc.?

IL65: Sin duda. O sea aquí la persona que está haciendo ejercicio y sufre una situación como esta en la que no puede ir a entrenar o como la mía en enero o vamos, diciembre, que me lesioné y que no pude ir a entrenar pues echas mucho de menos el ir a hacer lo que te gusta y en mi caso hay veces que estoy hiperactivo. O sea que necesito ir a entrenar como el comer. Que los entrenamientos estos están bien (entrenamientos de trabajo en seco en casa) pero no es lo mismo.

IÓ66: ¿Ha contribuido la natación a tu superación personal? ¿De qué modo y por qué?

IL66: Sí, sí que ha contribuido. ¿De qué modo? Pues básicamente en hacerme pensar que no hay nada imposible o nada que no pueda hacer. Y al menos poder intentarlo, que si no lo consigo al menos lo he intentado pues bueno. Un poco de decepción pero oye, al menos te quedas con el intento, que dices: le he echado huevos.

IÓ67: Cuando te enfrentas a situaciones que no puedes hacer como los demás ¿qué sentimientos despierta en ti?

IL67: A ver por ejemplo algo como subirme a un autobús nunca he tenido problema, siempre he podido subir bien. O sea no a toda velocidad pero si a una velocidad aceptable. Pero jugar al fútbol pues... al principio un poco así. Cuando estaba en segundo de la ESO o cosa así, claro cómo me gustaba mucho el fútbol y quería jugarlo pues sí que había veces que me sentía un poco impedido. Porque no podía correr, pero luego al final me fui diciendo: lo mío es la natación, yo paso del fútbol. Si me quiero dedicar al fútbol puedo ser director deportivo, entrenador o lo que sea pero lo de ser futbolista quítatelo de la cabeza jajaja. Pero nada, de pequeño sí que quería jugar más a fútbol y ahora sé que la natación me encanta, es lo mío y que al menos me manejo bien en el agua.

IÓ68: ¿Dónde te has encontrado más dificultades? ¿En la natación, estudios, ocio, familia...?

IL68: Pues en la natación no he tenido ninguna dificultad, para nada.

En los estudios sí que he podido tener un poco. Básicamente el tiempo que tenía para estudiar y eso había veces que o tenía que no ir a entrenar o suspendía el examen del día siguiente. Entonces ahí sí que me he encontrado un poco de dificultad pero a veces que hacían alguna quedada o algo que me apetecía mucho ir pero digo: lo siento chavales pero (golpecitos en el

pecho) tengo que ir a entrenar y es el curro y hay que ir a currar. Pero por lo demás tampoco...

IÓ69: ¿Cómo te está afectando la situación actual del COVID-19 como ciudadano, estudiante y deportista?

IL69: La verdad es que me gustaría que volviera la vida de antes porque yo estaba bastante bien pero bueno al final se acepta y se sigue con lo que hay. Y como deportista cuando vuelva me va a afectar porque la forma por muchos entrenamientos de seco que tenga en casa no son la misma. Así que estoy intentando mantener la mejor forma posible pero la forma que tenía antes del parón pues me va a costar recuperarla. Pero bueno, es lo que toca. Como estudiante ahora nada porque al estar estudiando Ingeniería Informática y ver que no es lo mío y no estar cómodo estudiándolo actualmente no estoy haciendo nada de ello.

3.4. La familia

IÓ70: ¿Qué es para ti la familia?

IL70: Básicamente el apoyo del día a día. Que si tienes algún problema siempre van a estar ellos. Y que siempre van a estar ahí para apoyarte y vamos para todo. O sea nunca te van a fallar.

IÓ71: ¿Cómo ha afrontado tu familia tu caso de discapacidad?

IL71: Pues yo creo que al principio, que cuando vieron que yo era discapacitado pues al principio es un golpe un poco duro y tal. Pero bueno lo han llevado, creo, con la máxima normalidad posible. Y que no han tenido ningún problema en sacar adelante todo esto. Así que... Pero básicamente yo de eso mucho no me acuerdo entonces casi mejor que si le haces la entrevista a mi madre se lo preguntes a ella jajaja.

IÓ72: ¿Crees que has tenido sobreprotección por parte de tu familia?

IL72: No. Nunca me han tenido ahí: no salgas hijo que te vas a hacer daño. Siempre me han dicho: a ver, ten cuidado y tal. Pero siempre me han dejado salir. No han sido de los padres estos típicos que hayan dejado a sus hijos salir poquito, de esto de que con 14 años te digan: venga a las 22:00 a casa. Han sido como muy permisivos y tal. Yo creo que me ha venido bien. Por ejemplo en casa cuando no llegaba a coger algo, si están ellos cojo y les pido que me lo cojan porque claro, me da mucha pereza coger la silla, la banqueta, ponerla subirme y cogerlo. Pero cuando estoy yo solo me cojo y me subo, no hay problema.

IÓ73: ¿Cómo crees que la natación ha afectado en tu ámbito familiar?

IL73: Pues básicamente, pues que... que han podido viajar a otros lados. Por ejemplo a Dublín, a Londres. Querían ir a Funchal con esto del Europeo pero al final no ha podido ser a ver cuándo se celebra, pero bueno. Se sienten orgullosos de lo que estoy consiguiendo y tal y poca cosa más.

IÓ74: ¿Cómo ha influido tu familia y tus amigos en la práctica de actividad física?

IL74: Mi familia ha influido en meterme allí. No ha hecho nada más. A ver el llevarme y demás también ha influido un poco. Y mis amigos, si dices los de clase y todo siempre que tenía algún campeonato fuera me pedían los enlaces me veían, me apoyaban... Y luego los de natación pues los he conocido en concentraciones, aquí en el club y todo y nada pues me siento bastante afortunado.

3.5. Amistades

IÓ75: ¿Qué tipo de amistades has tenido desde pequeño?

IL75: Pues amistades lo que suelen decir verdaderas. Nunca me han fallado. Nunca me han dicho, nunca me han dejado de lado. Yo creo que ha sido también un poco por mi actitud, porque no era muy retraído muy así. Pero nunca he tenido problemas de amistades. He tenido muy buenos amigos. Vamos la mayoría de los amigos los conservo. Por ejemplo mi mejor amigo nos conocemos desde que teníamos un año y el grupo en el que estoy la mayoría estamos juntos desde Primaria o desde Infantil incluso.

IÓ76: Háblame de tu amigo de toda la vida, “Lopi”.

IL76: Pues básicamente ha sido una amistad en la que siempre hemos sido muy buenos amigos y tal. Nuestra amistad yo creo que se ha empezado a reforzar como hace 4 años o 5, en los que empezábamos a quedar mucho más. Cuando ya podíamos salir de casa pues a dar una vuelta, a hacer el tonto por la calle y tal. Y yo creo que una vez le invité a las fiestas de mi pueblo y yo creo que fue ahí cuando empezamos a ser como “Zipi y Zape”, como un punto de inflexión.

IÓ77: ¿Sales de fiesta y haces planes con tus amigos siendo un deportista de alto rendimiento y estudiando a la vez una carrera? ¿Y durante la ESO y bachillerato?

IL77: A ver, sí, hay veces que sí que hago planes, salgo de fiesta y tal pero la verdad es que sí que he notado un poco que como que el año pasado sí que salía un poco más de fiesta que este año. Puedo entender que es que dentro de la carrera y que pues tenía que prepararme para Tokio, para tal... Pues que habiendo competiciones un domingo por la mañana les decía:

pasároslo bien pero yo me voy a dormir jajaja. Ir al cine y demás también lo he tenido que quitar. Por ejemplo los viernes mi grupo siempre queda y dicen: vamos a dar una vuelta por el barrio y tal. Y yo pues digo: tengo entrenamiento. Pero hay veces que salgo de entrenar y tengo ganas de tener algo de movimiento les pregunto que si siguen por ahí y me uno a ellos. Y luego ya pues cenó. En la ESO y bachillerato... pues en bachillerato igual pero en la ESO pues como los sábados no se salía de fiesta, porque claro no teníamos 16 años que es la edad mínima. Pero vamos que en los entrenamientos no tenía tanto nivel y para lo demás no tenía mucho problema.

IÓ78: ¿Ha condicionado tu discapacidad a la hora de amistades?

IL78: Mmmmm yo creo que no. Yo creo que todos me han visto como un igual, como un chico igual que ellos. Yo creo que no ha influido nada.

IÓ79: ¿Has tenido muchas fiestas postcompetición?

IL79: Hombre después del Mundial madre mía. En el último cuando terminó el campeonato pues nada cenamos en el McDonald's, o sea pasamos de ser deportistas de un mundial a fiesteros jajaja. Y nada pues ahí estuvimos de fiesta hasta que salió el avión. Eh pero estaba reventado, que solo dormí dos horas que fueron las de viaje del hotel hasta el aeropuerto. En el autobús como tenía dos asientos pues me quitaba las prótesis y me tumbaba. Claro iba de lujo jajaja. Pero en el avión estaba sentado, apretujado... madre mía.

DIMENSIÓN 4. Los apoyos para desarrollo como persona y la práctica de actividad física

IÓ80: ¿Cómo es un día normal para ti?

IL80: Mi vida antes de la cuarentena era que me levantaba por la mañana, iba a clase, luego venía a comer, por la tarde me echaba siesta o si tenía que estudiar pues estudiaba. No mucho, pero estudiaba jajaja. Luego iba a entrenar dos horitas y llegaba a casa cenaba y/o si tenía examen al día siguiente estudiaba y si no veía una serie o me ponía a jugar a la videoconsola. Básicamente ese era mi día a día. En la cuarentena me levanto, hago los entrenamientos, cuando me tocan, como y me echo la siesta, vuelvo a entrenar y después me ducho, juego un poco a la videoconsola o al parchís, cenó y ya me pongo a ver la tele o jugar a la videoconsola.

IÓ81: ¿Qué apoyos o ayudas has recibido en la natación?

IL81: Psicológicamente no pero físicamente cuando me lesioné evidentemente tuvieron que llamar a la ambulancia para llevarme al hospital como con cualquier otra persona, era una cosa así bastante grave. Psicológicamente no me han tenido que ayudar pero físicamente yo creo que tan solo eso y que me hayan tenido que llevar las prótesis en las competiciones para dármelas al salir del agua. Que ya no sé si tú lo has hecho.

IÓ82: ¿Cómo crees que se puede mejorar la práctica de actividad física para personas con discapacidad?

IL82: Pues básicamente creando entrenamientos específicos para ellos. No digo inclusivos, entrenando sí pero en competiciones no ya que no sería muy justo. Pero entrenar, por ejemplo dejar en un equipo de fútbol que entrene con ellos a una persona que le falte una mano o tal pues que le dejen entrenar. Que luego no diga: ay no que es que no puede sacar bien de banda. Por favor... En la piscina si alguien que le falta una pierna y no está enterado del programa de “motóricos” y está interesado en algún club pues que a través de los entrenadores se entere del programa específico de FEDEACYL o que le deje entrenar con ellos que tampoco va a pasar nada. Conozco a mucha gente de la natación paralímpica que entrena con personas sin discapacidad en natación normalizada. No creo que haya ningún problema. La cosa es que para fomentar a mayores la actividad física en personas con discapacidad se tendría que crear y ofertar más actividades específicas para ellos.

IÓ83: ¿Qué opinas de la clasificación funcional? ¿Y de la inclusión deportiva?

IL83: A ver yo de otros deportes o modalidades pues no sé cómo va la cosa o como está. No tengo mucho contacto con otros deportistas de otras modalidades pero en la natación, mi opinión es que eso está muy turbio. O sea es muy turbio porque tengo en mi categoría a chavales que yo opino que no deberían estar en mi categoría. Carras también lo piensa. Javi dice: no hay que opinar, tú lucha por lo tuyo. Pero si, la verdad es que hay gente que va en silla de ruedas pero luego dentro del agua, en el volteo, tengo un rival francés, que es más o menos como yo de piernas y tal y cuando damos el volteo ya tenemos que empezar a nadar. Luego cogen dos deportistas que suelen ganar el 200, el 50 y tal que ala... hasta banderines haciendo subacuático. Hombre ya... o sea eso con los brazos enteros, que me dices que no tiene brazos pues bueno, te lo puedo comprar. Pero que no, con los brazos enteros y que no. Yo creo que está un poco turbio y que habría que cambiar muchas cosas pero... ¿Cómo lo hacen? Es que es muy subjetivo todo.

A mí cuando me clasifican... bueno se supone que me clasificaban ahora a primeros de abril en Sheffield pero con esto pues nada. Es una emergencia mundial y es comprensible. En las clasificaciones primero me ponen en la camilla. Me miden las extremidades. Saben cuánto mide mi pierna, cuanto mide mi brazo, cuanto puedo estirar mi brazo y ya está. Luego me meten en el agua me hacen nadar fuerte, técnica, me hacen dar pierna, dar el volteo, hacer una salida o dos y tal. La última vez también cogieron y vieron como que en espalda no estiro

el brazo del todo, porque el brazo izquierdo no lo subo del todo y lo tiro un poco para el lado. Pues claro me cogieron el brazo izquierdo, me intentaron tirar para arriba y vieron que se bloqueaba. A mí el brazo se me bloquea cuando tiro hacia arriba. Y claro lo hacen para comprobar que yo ahí no estoy haciendo trampas. Y ya está, poca cosa pero no sé. O sea el sistema en puntuación está un poco turbio.

Opino que sí que podría haber competiciones en las que... Podría ser una idea que en las competiciones en las que participen personas con y sin discapacidad se utilicen... ¿sabes lo que son los puntos FINA? Pues a nosotros (las personas con discapacidad) en vez de aplicarnos los puntos FINA, que se nos apliques los de "Multi Disability" (multi discapacidad). Con lo cual ahí podríamos estar bastante más igualados con los de normalizada. No sé si luego hay más cosas que lo compliquen pero ahora que lo pienso no sería tan mala idea. Porque juntar a personas con o sin discapacidad por tiempos o por lo que sea es injusto pero si realizas por puntuación consigas que todo el mundo esté igualado.

IÓ84: ¿Crees que está conseguida la plena inclusión en la natación?

IL84: No, o sea sí que es verdad que hay algún campeonato en el que gente normalizada y gente de NA están compitiendo juntos. Pero no, no han encontrado ninguna fórmula en la que se puedan unir las dos disciplinas y no, no creo que se solucione hasta encontrar una solución como la que te explicaba antes.

IÓ85: ¿De qué manera han contribuido las instituciones para la realización de actividad física en tu vida?

IL85: Pues la del Real Valladolid ha contribuido en que yo haya conseguido jugar al fútbol sin preocupaciones como la de que si juegas de titular tienes que meter gol o si no te juegas el puesto. Básicamente me ayudó a jugar por diversión. Lo de Eusebio Sacristán, soy monitor, así que más que jugar enseñé un poquito. O básicamente estar ahí con los chavales pasándomelo bien. A veces también juego al fútbol, disparo a portería o me pongo de portero. Y luego ya FEDEACYL ha sido la que me ha metido en el mundo de la natación y que seguramente si no fuera por ellos no estaría aquí.

IÓ86: ¿Cómo crees que las instituciones podrían facilitar su acceso a la práctica de actividad física?

IL86: Además de la creación de más programas... básicamente cuando por ejemplo la Fundación del Real Valladolid, en mi caso pues ha sido algo muy excepcional, en la Fundación Eusebio Sacristán o en la FEDEACYL, es algo mucho más habitual ayudar a la gente con dificultades a hacer deporte porque para ellos ahí están. Pero por ejemplo la Fundación del Real Valladolid si le viene algún chaval que yo que sé, tiene prótesis o un poco de fallo motor o lo que sea le aceptáis, que le metan donde sea, que le manden algunos ejercicios específicos... Que si el chaval no puede hacer el ejercicio que has mandado pues yo que sé, se lo adaptas un poco para que al final lo pueda hacer, que vamos no creo que sea muy difícil eso.

IÓ87: ¿Qué recuerdos tienes de tu entrenador del Fútbol Club Valladolid?

IL87: Tuve dos, los dos primeros años fue uno y el último fue otro entrenador. El que me metió en el programa tendría unos 30 años, era joven. Lo recuerdo que era bastante majo me vino: hola bienvenido. Me enseñó a cómo controlar el balón, me enseñó muchas cosas. Pues la verdad es que tengo recuerdos muy bonitos de ese chico. Sí que es verdad que los partidos que hacíamos ahí me ponían en una posición en la que no era la mía y luego llegó el siguiente año otro entrenador y me puso en otra posición. Y yo creo que fue mi mejor año de fútbol. A ver no era Messi pero al menos, hacía algo más, participaba en el juego... La forma de acceder al equipo fue yendo a la Fundación del Real Valladolid y decir que quería jugar al fútbol.

IÓ88: El municipio donde vives, Valladolid ¿oferta o facilita actividades deportivas adecuadas?

IL88: Que yo sepa nunca he recibido ninguna oferta. Puede que pongan ofertas deportivas por ahí pero sinceramente nunca me he fijado si las hay. Porque claro yo ya he estado más a lo mío, a nadar y a lo de Eusebio Sacristán, sí que es verdad que esto me lo ofrecieron. Yo antes era acampado, había una especie de campamentos y tal. Luego como mi compañero de entrenamientos y yo que también está dentro de la Fundación Eusebio Sacristán habíamos crecido pues nos ofrecieron esto de monitores. De pasar de los primeros acampados a monitores era un orgullo para ellos. La verdad es que más lejos de eso no me fijado.

IÓ89: ¿Es suficiente el esfuerzo que hacen las asociaciones, federaciones, estado... para cubrir con las demandas existentes en materia deportiva?

IL89: Yo creo que sí, un poquito más sí. Podríamos tener mejor calidad deportiva. Principalmente hay que fijarse en Estados Unidos. Sí que es verdad que en el fútbol no están tan avanzados pero mira en el baloncesto, en la natación, en el atletismo... han salido deportistas muy bien preparados y yo creo que es por un buen modelo de venta deportiva. Y es que aquí en España además del fútbol no se tiene en cuenta al resto de modalidades deportivas. Sí, te metes ahí a entrenar. Si eres bueno puedes llegar a algo pero no sale mucha gente preparada deportivamente. Y como decirlo... no sale gente cualificada.

IO90: ¿Tendrías que agradecer algo?

IL90: La verdad es que tengo que agradecer tener una vida como la que tengo. Agradecer los amigos que tengo, la familia que tengo y ya está. Agradezco eso.

IO91: ¿A qué persona tendrías que agradecer más a nivel deportivo?

IL91: Pues a Carras porque ha sido mi entrenador desde hace nueve años, uff llevo nueve años con él jajaja. A Javi también porque me metió en esto de las competiciones y tal.

IO92: ¿A qué persona tendrías actualmente como referencia deportiva?

IL92: Mmmm la verdad es que no tengo a nadie. Sí, a ver Michael Phelps es un gran deportista y lo que consiguió es bastante bueno pero no a ni nivel de decir: Jo, quiero ser como él. No, yo voy como si yo fuera mi referente deportivo. Si yo consigo una cosa pues ya está, la siguiente pues me supero.

IO93: ¿A qué persona tendrías que agradecer más en tu vida?

IL93: A mis padres. Fueron los que apostaron por mí desde pequeñito y los que me inculcaron todos mis valores.

IO94: Piensa en tres aspectos de tu vida que creas que te han forjado como la persona que eres ahora mismo.

IL94: El competir a este nivel, el tener unos amigos como los que tengo y... los valores que tengo que han sido transmitido por mis padres.

IO95: ¿A quién considerarías un ejemplo a seguir?

IL95: Como te he dicho antes es un poco egocéntrico y suena arrogante pero es que es verdad, me considero un ejemplo a mí mismo.

IO96: ¿Tienes algún mensaje para la gente que está empezando en este deporte?

IL96: Básicamente que todo puede pasar. Si te dicen que eres malo no hagas caso. Si te gusta el deporte y la modalidad que haces tú sigue intentándolo y sé paciente que todo llega si te has esforzado. La gente se piensa que las cosas llegan como por arte de magia pero siempre hay algo detrás y puede que este año estés compitiendo a nivel regional o nacional y en dos años estés compitiendo a nivel internacional. Todo puede pasar. Si te gusta, sigue currando y trabajando porque puedes conseguir lo que te propongas.

Transcripción 2. Vídeo 1 de Luis Huerta

Este primer vídeo de entrevistas externas a Luis se titula: Luis Huertas, un joven discapacitado, inspira la obra de Juan Carlos Paz, más conocido como Bakea. En este vídeo, Luis es entrevistado por el artista Bakea (Juan Carlos Paz) y posterior a la entrevista este expresa sus reflexiones e ideas de lo vivido en esos momentos.

Este es el enlace del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=phEkyDsk2uc&t=13s>

A continuación, la narración de los 4,55 minutos del vídeo con el mismo sistema utilizado en las entrevistas anteriores:

IL1: Tengo prótesis, y en una mano solo tengo dos dedos. En la otra pues un dedo, pero que es disfuncional. Lo tengo desde pequeño, desde que nací. Yo lo llevo bien, porque al fin y al cabo hay que aceptarlo y todo eso. Pero yo soy feliz, estoy muy bien, tengo muy buenos amigos, la familia me ha ayudado mucho... No podría pedir más. Me decían que no podía jugar al fútbol, que con las prótesis podía hacer daño a los niños cuando les pegaba una patada. Fueron a preguntarle a un señor que llevaba un equipo de fútbol y decía “Claro, que se venga a un entrenamiento”, y entonces yo fui. Y pues me enseñó a hacer pases, me enseñó a controlar el balón allí poquito a poquito, y al final conseguí aprender a hacer esas cosas.

IB1: Natación también haces, ¿no?

IL2: Sí si... Llevo haciéndola desde los cuatro años. El fútbol pues lo llevo haciendo desde hace menos tiempo. Pero estuve tres años en un equipo jugando al fútbol y todo eso pero a lo que más me dedico es a la natación porque ahí tengo más futuro, me ayuda más a hacer el deporte. Entreno todas las semanas cuatro días, cinco, dos horas cada día. Empecé a los 9 años a competir en competiciones y hasta ahora.

IB2: Qué guay... ¿Y notaste algo especial en el agua? O sea un vínculo o algo que te llamase la atención y que notaste que eso...

IL3: Me sentía libre.

IB3: ¿Sí?

IL4: Sí

IB4: Qué guay... Hombre, la verdad es que por cómo lo cuentas se ve que es un medio en el que te sientes cómodo, que eso está guay y luego si te da todo el resto de alegrías, de concentraciones, competiciones... Que también supongo que eso lo verás como una motivación para seguir entrenando. ¿Qué planes de futuro tienes? ¿Te estás preparando para algo en concreto?

IL5: En un principio tengo planteado ir a Tokio 2020. Pero claro, la cosa está muy complicada y voy a intentar trabajar para ir a Tokio. Antes hay un mundial, el año que viene, que es en Malasia y primero iré allí y después Tokio estará un poco más fácil. He competido en España, en campeonatos absolutos, he tenido varias medallas pero estoy feliz, me gustaría conseguir muchas más.

IB5: El subidón ese de pillar medalla ¿cómo lo viviste? Por lo menos la primera.

IL6: La primera fue en plan “Guau, soy el mejor de España”. Luego ya empecé a acostumbrarme un poco y el Europeo, esto ha sido ya el tope... Ahora ya el Mundial, eso ya sí que es...

IB6: Hombre, la verdad es que tienes un par de años por delante, que a nivel motivacional para seguir entrenando son la leche porque... un Mundial en Malasia. Porque irte a Malasia ya tiene pinta de estar guay. Y luego irte a Tokio, que también es la leche, pero encima competir en una Olimpiadas que supongo que para un deportista eso tiene que ser lo...

IL7: lo mejor.

IB7: a ver, lo que me ha sorprendido es que no me ha sorprendido nada. O sea que el tío habla con una naturalidad y una normalidad de todo que es alucinante. O sea lo miras a la cara con la cara de ilusión que tiene por todo y cómo lo cuenta y al final es que es un chaval de 17 años que tiene ganas de seguir haciendo cosas que ya solamente eso ya te motiva, que al final es un poco lo que estábamos hablando. Y he flipado con cómo él lo transmite. Su motivación al final cuando estás al lado suyo, la sonrisa que tiene todo el rato como que se contagia, y eso es muy guay.

Transcripción 3. Vídeo 2 de Luis Huerta

El siguiente vídeo recoge tan solo la transcripción de las partes de la entrevista que se realizó a Luis sobre su vida que contiene información útil para la investigación. Se indica entre periodos de tiempo las partes del vídeo no transcritas. Es una entrevista realizada por el canal de televisión Castilla y León Televisión (AFANIP Asociación, 2019) para abordar el estilo y el desarrollo de la vida de nuestro caso de estudio. El vídeo se llama: En CyL Todos Contamos (29 / Parte 2) Las historias de dos héroes, Javier y Luis.

Este es el enlace del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=kQCXnBpoDoo&t=440s>

Todo él es narrado a continuación:

IRP1: Y de un ejemplo de vida a otro. Luis sin duda les va a sorprender por su historia y también porque va acompañado de una juventud que le hace aún más admirable, su actitud ante la vida. Luis llegó al mundo tras un embarazo inesperado con una gestación durante el embarazo normal pero sin embargo cuándo nació se dieron cuenta que tenía malformaciones y afectaciones no solo en su cuerpo sino también en los oídos. Con tan solo once meses ya le pusieron sus primeras prótesis pero desde que era un bebé él ya dejó claro que nada le iba a frenar. A día de hoy es deportista profesional compite en NA y tiene la vista puesta en el mundial de este verano y los próximos JP de Tokio 2020.

0'44"-1'25"

IL1: Bueno pues ahora vamos a clase estoy estudiando segundo de bachillerato y me toca ahora clase de historia. Estoy haciendo bachillerato para hacer la selectividad y que pienso hacer ingeniería informática. Lo que me gusta más es la NA, llevo haciendo natación desde que tenía cuatro años y empecé ahí en un programa de "motóricos" que me metieron y ahí hasta ahora que estoy compitiendo a nivel nacional. Hago NA porque cuando nació vieron que tenía un problema pero he estado haciendo fútbol natación y tal. Bueno vamos a entrar en clase que ya va siendo hora.

IRP2: Bueno Luis nos hemos venido aquí a la piscina descubierta, donde supongo que entrenas en verano porque ahora mismo hace un poco de fresquito. Bueno un lugar importante para ti porque tu compites en NA, un lugar como digo importante para empezar esta charla en la que vamos a hacer un recorrido por toda tu corta vida pero sin duda una vida de superación y muy interesante. Cuando naces, bueno pues los médicos, tus padres, se dan cuenta de que naces con problemas en las cuatro extremidades en los brazos en las piernas creo que naces sin pies o con una malformación

IL2: si con una malformación, con una malformación de pies

IRP3: Y luego más adelante descubren un problema en los oídos una hipoacusia, que en definitiva es una pérdida de audición. Cuéntame cómo ha sido ese proceso en estos años, al principio eras muy pequeño pero que te han contado tus padres de cómo empezó este proceso.

IL3: Pues me contaron que cuando nació pues me llevaron me llevaron rápidamente a otro lado y no me podían ver directamente, hasta que al final me vieron como era y al final decidieron pues que había que luchar por...

IRP4: Por ti, claro.

IL4: sí por mí, sí.

IRP5: ahí empezaron las operaciones y las prótesis, creo que las primeras con pocos meses de vida, ¿no?

IL5: Sí, más o menos.

IRP6: Eso es un poco una constante en tu vida, ¿no?

IL6: Sí, sobre todo por el crecimiento. He tenido que pasar por bastantes prótesis, algunas han resultado ser exitosas y otras no. Y luego las operaciones al principio fueron muy seguidas, seguidas y seguidas pero luego cada vez que he ido creciendo pues menos y menos, solamente para arreglar alguna cosilla que he tenido.

IRP7: claro digamos que la fase más compleja, los primeros años de vida que es cuando se produjeron más intervenciones, tú no la recuerdas realmente. Los que tuvieron ahí que tirar hacia delante por ti fueron tus padres. Ellos te han hablado, me imagino, de esa época. ¿Qué te han contado? ¿Qué has aprendido de ellos?

IL7: pues que fue una época bastante difícil, mucho viaje, pero bueno ahora me alegro de seguir aquí de estar donde estoy y todo ha sido gracias a ellos

IRP8: Seguramente mucho de tu forma de ser, optimista, con ganas de superarte y alcanzar tus retos, viene dado gracias a esa actitud de tus padres. ¿Desde que eras muy pequeño tus padres te animaban y te impulsaban a que tenías que ser independiente? ¿Tú cómo lo recuerdas? ¿Qué te decían y cómo lo has adaptado tú a tu vida?

IL8: Pues me decían sobre todo, a veces me obligaban a hacer cosas que no quería hacer, lo que decía que no podía pero al final las hacía y bueno así me educaron.

IRP9: Y cuando tenías tres años, eso era muy reciente que te habían puesto las prótesis en las piernas, no podías caminar en un principio, lógicamente ibas en silla de ruedas y creo que ocurrió un día con tus compañeros de clase con apenas 3 años y que tú mismo erre que erre te pusiste de pie y caminaste.

IL9: A ver no me acuerdo mucho yo de ese momento, pero me imagino que habrá sido que veo a mis amigos andar, pasárselo bien y digo “yo quiero hacer lo mismo” y dije “voy a andar y eso”.

IRP10: Y con esa actitud vives a día de hoy. Tú eres una persona a la que los impedimentos no le valen, hay que ir superando barreras, ¿no? Hablamos de la NA que por eso nos hemos venido aquí a estas instalaciones, ¿no? Empiezas también desde pequeñito creo que un día te echas al agua y una vez que te echas al agua ya no quieres salir.

IL10: No, no quería y cuando me sacaban ya estaba esperando al día siguiente para volver a entrar y ahí es donde mis padres me dijeron “te vamos a apuntar en un programa de «motóricos»” y pues me metieron. Estuve allí y empecé a hacer pues ejercicios para aprender a flotar y todo eso y ya he ido progresando y progresando hasta donde estoy ahora.

IRP11: Hasta donde estamos ahora, que en estos años has competido en no sé cuántas a nivel nacional, a nivel europeo. Tienes varias medallas, o sea esto va muy en serio lo de la natación. Y creo de hecho, que ahora te estas preparando para el Mundial del verano y con la vista puesta en Tokio 2020.

IL11: Sí, el Mundial que aún no tiene sede y pues ahora voy fijado en el Mundial porque para las Paralimpiadas todavía falta mucho. No está del todo seguro si voy a ir pero voy a disfrutar del Mundial y después ya pensar en...

IRP12: Eso es un poco la filosofía que tienes. Disfrutar del momento. Ir cumpliendo retos, ir cumpliendo metas... También a nivel personal, a nivel académico, en el colegio, con tus compañeros ha sido tu filosofía, ¿no? Te has sentido totalmente integrado con tus compañeros, has normalizado la situación. Y ellos así lo ven también. Tú tienes amigos desde que erais muy pequeños que ahí seguís juntos.

IL12: Pues sí, son muchos amigos al final. Me apoyan, me aceptan como soy y me siento como uno más, sí.

7'45"-8'15"

ISL1: Conocemos a Luis desde que éramos unos “micos”. Y a mí, lo que me gusta de él es la ilusión que tiene de superarse, de ser mejor persona día a día, ¿no?

IAH1: Sí, la verdad es que eso ha sido siempre así. Y la verdad es que sigue hoy en día. Es un luchador y la verdad es que a mí quizás lo que más me llama la atención de él es que nunca es... siempre ha sido muy normal la situación con él. Es siempre el primero que se apunta para todo. “Oye vamos a no sé dónde”. “Venga vamos”. Luis siempre se apunta, se apunta a todo siempre.

ISL2: Yo me acuerdo cuando tenía tres años y Luis todavía no sabía caminar. Fuimos corriendo todos hacia los padres y él empezó a caminar y a caminar. Y los padres llorando de la emoción de verle superarse día a día. Porque es eso.

9'09"- 10'00"

IPL1: lo que yo destacaría de Luis, para mí lo más impactante diariamente es el afán de superación. Para Luis no ha habido problemas, no ha habido dificultades porque él las ha suplido con una capacidad de superación enorme que es un ejemplo para los alumnos, profesores, para absolutamente todos. Y no ha habido dificultades, para él todo han sido retos y retos que superaba con una fuerza extraordinaria. Su situación ha estado tan normalizada que creo que ha facilitado tanto a él como al resto, les ha facilitado mucho las cosas, y a nosotros. Ha estado muy integrado, muy querido por sus amigos. Junto a su carácter, que tan echado para adelante y ese afán de superación que bueno, para nosotros ha sido muy fácil y muy orgullosos de haberlo tenido aquí, la verdad. Honestamente.

11'01"- 11'48"

IBH1: Al ser la hermana mayor siempre pues, los hermanos mayores cuidan de los pequeños y les ayudan por ejemplo con los deberes o con los amigos. Pero él, al tener ese espíritu de superación ha sido él el que me ha enseñado a mí. Para mí ha sido el hermano con el que me he peleado, con el que me he reído, con el que he vivido momentos juntos... Es un ejemplo porque siempre que se le ha puesto problemas por delante los ha superado con buen humor y con una sonrisa. Y siempre que ha tenido algún problema, con o sin ayuda, los ha superado.

12'27"- 13'06"

IJH1: La ventaja de Luis es que le ves progresar. Esa es la principal. Conocemos a otros padres, con hijos con otras enfermedades distintas, hemos visto cómo sus hijos van cayendo, van cayendo y van cayendo. Luis es todo lo contrario. Cada avance, cada resultado le ves que progresa, le ves que avanza, le ves que se va defendiendo por sí mismo. Su madre y yo lo que teníamos muy claro es que tenía que ser autónomo. Había que intentar por todos los medios que no dependiera de nadie. Si quería depender que fuera elección, no que fuera necesidad. Entonces, Luis, a mí lo que me ha enseñado es que lo importante es luchar, querer conseguir algo e ir a por ello. La ventaja que tiene Luis, el carácter.

Teníamos miedo que con la adolescencia se nos hundiera y no, para nada. Es un chaval con un carácter muy abierto, muy vivo, muy alegre... Podemos decir que está siempre de "jarana". Siempre está buscando tres pies al gato. Y es genial, te da alas por así decirlo.

14'21"- 14'45"

IRP13: Estamos aquí (Estadio José Zorrilla) porque es un sitio importante para ti como aficionado al deporte, aficionado al fútbol y con un vínculo realmente importante con el Real Valladolid, ¿no? Eres socio, vienes aquí a cada partido... te gusta, te gusta el equipo.

IL13: Sí, si bueno está en una temporada difícil pero me gusta venir aquí a apoyarles y a ver si conseguimos sacar la temporada.

IRP14: Y además fue tu primera toma de contacto con el fútbol. Contábamos antes que a cierta edad tú te empeñaste con que querías jugar al fútbol y aunque a tus padres al principio les daba un poco de miedo y pensaban que no ibas a poder, al final lo conseguiste. Fue exactamente en las escuelas del Real Valladolid donde empezaste, ¿no? ¿Cómo fue?

IL14: Pues estábamos que no me dejaban y de repente vino un señor, que se llama Pedro Pablo Crespo, y dijo “vente a hacer las pruebas a la Fundación del Real Valladolid y si te gusta te quedas y sino no pasa nada, lo has intentado”.

IRP15: Y en una situación completamente normalizada, ¿no? O sea es un poco esa actitud que tú tienes siempre en cada momento de tu vida que haces normal y que ayuda un poco a que la gente que a veces no sabemos cómo tratar ciertas cosas pues que lo normalicemos. Esa es un poco la situación inicial en un momento en el que aún erais muy niños. A través de Pedro Pablo creo que ya tienes contacto con la Fundación Eusebio Sacristán y luego ya pasas a las escuelas, a jugar y en la que además ahora eres voluntario-monitor que también lo hablábamos. Bueno, el deporte fundamental para ti. El fútbol, la natación... seguramente eso te siga acompañando, ¿no? Pero además quieres seguir estudiando.

IL15: Sí, quiero hacer el Grado en Ingeniería Informática. Es una cosa que me gusta y que me gustan los ordenadores y cuando estoy escribiendo códigos y eso pues... no puedo parar.

IRP16: Por ejemplo ¿has tenido alguna dificultad a la hora de manejarte en clase, si tienes que escribir, manejar el ordenador? ¿Tienes alguna dificultad o tu eso ya lo tienes todo tan controlado?

IL16: Lo tengo controlado. De hecho en cosas de estas lo hago yo todo.

IRP17: Y ¿Por qué quieres hacer ingeniería informática? ¿Qué es lo que quieres o en qué puesto te gustaría estar en un futuro, haciendo qué?

IL17: Pues programando softwares, aplicaciones y oye, igual fundar una empresa. ¿Por qué no?

IRP18: Claro que sí, tú eres una persona de ponerse retos y los has ido superando. Ese es uno de tus retos. ¿Hay algún otro reto a corto plazo que quieras conseguir y que aunque haya gente que te diga “uy, va a ser difícil” tú digas “sí, lo voy a conseguir”?

IL18: Pues lo primero sacarme el carnet de conducir, va a haber dificultades porque va a haber que adaptar los coches y todo eso pero yo creo que sí que lo voy a poder sacar y sacarme el Grado en Ingeniería.

IRP19: Sacarte primero selectividad y luego ya el Grado en Ingeniería. Tienes tan solo 17 años, Luis, y bueno es más que evidente que siempre has tenido una forma de ser muy optimista, de superarte, de querer hacer una vida normal. A las personas que puedan estar en una situación complicada, que sientan que no pueden hacer algo o que no son capaces de tirar hacia delante, tú con tu experiencia, con tu juventud pero con tu madurez ¿qué les dirías?

IL19: Pues les diría que no se rindan, que no hay dificultades si te lo propones. Si dices que se te propone la dificultad y ya te rindes pues... no vas a llegar a nada. Es que no llegas, es que no hay manera. Entonces sigue intentándolo, sigue intentándolo y oye si no te sale por lo menos te vas con la sensación de haberlo intentado. Si te sale eso ya es...

IRP20: es algo que te llevas.

IAP1: No nos esperábamos la llegada de Luis, de hecho habíamos adoptado a una niña y teníamos pensado de adoptar otra vez. Que no habíamos podido porque no había habido tiempo pues entonces justo cuando íbamos a empezar la adopción me enteré de que estaba embarazada y bueno pues parece que era el remate. De haber hecho que nos había salido muy bien la adopción era como lo mejor que me podía pasar y bueno, fue un embarazo fantástico, sin problema, todo normal, normal... Que no vieron nada. Entonces me encontré con ello cuando nació Luis. Yo, realmente sentía que no iba a poder volver a salir de casa, ni hacer nada, pero bueno poco a poco fuimos buscando ayuda y encontrando además de eso conocer algún caso más que había, médicos que te animaban y demás. Y luego Luis ha tirado hacia delante de una manera que no nos lo podíamos ni imaginar. De pequeño todo lo veías como muy muy difícil. Yo lo que he visto es que es un niño que no se le ha puesto nada por delante y bueno de hecho nos ha pasado que siempre en colegios y demás hemos tenido que ir diciendo que le dijeran que no ellos. Porque si le decíamos que no a algo que pensábamos que a lo mejor no podía hacer y era enfadarse, que era por nuestra culpa, que no le dejábamos hacer nada. Él siempre ha querido hacerlo todo, por lo cual ha sido una maravilla y bueno... pues fantástico.

20'10"- 20'35"

IR1: La primera vez que vi yo a Luis fue entrando por la piscina, no tenía en ese momento prótesis, entonces tenía unas chanclas normales y corrientes pero al revés. Y venía todo chulo, todo bien empinado, para allá para acá. Venía como un torero, encima con la toalla colgada al hombro. Y me dijo "buenas tardes", "¿hola qué tal estás?", "bien". Y ya se colocó

y empezó a entrenar. Y fue un choque, claro ver a un chico con esa discapacidad tan grande y de repente le ves con esa vitalidad de vida... sorprende a cualquiera. No se le pone nada por delante. Todo se lo toma y él lo que tenga decidido, lo hace. Tiene unas narices impresionantes y ahí está el resultado.

IL20: Bueno me toca despedirme. Me toca ir a entrenar y espero que la historia haya servido a otras personas para aprender que hay que seguir adelante y tener un mensaje positivo de la vida.

21'38"- 22'30"

Transcripción 4. Marta Fernández

Rompehielo previo al inicio de la entrevista

IÓ1: Una parte lo sé, pero a lo mejor me tienes que especificar un poquito más. Explícame de forma general o concreta cómo es tu discapacidad y cómo se ha ido desarrollando.

IM1: Yo nací con diplejia espástica y llevo una vida bastante normal.

IÓ2: Diplejia espástica debido a una parálisis cerebral, ¿no?

IM2: Sí, por parto prematuro, pero a los 19 años cogí algo que creen que era vírico y empecé a degenerar y es tetraparesia espástica degenerativa.

IÓ3: Vamos, fue por parto prematuro. Yo eso no lo sabía. Prematuro, pero claro, tú eres melliza. ¿Tu hermana nació...?

IM3: Ella fue la que nació mal de las dos.

IÓ4: ¿Cómo que nació mal?

IM4: Que la dio un derrame, la tuvieron que formar los pulmones... Iba a ser 14.

IÓ5: Eso no lo sabía.

IM5: No sé a qué mes, mi madre se dio cuenta que no nos desarrollábamos igual y me llevó al médico. O sea, me estuvieron mirando todo el rato y es que le dijeron que yo era muy tranquila y luego ya se vio que no. Nos hicieron resonancias a las dos y se veían las manchas de que no se había formado o que me quedé sin oxígeno. No tienen muy claro cómo pasó.

IÓ6: Ahora que me has hablado de tu discapacidad quiero que me digas qué es lo que significa para ti discapacidad.

IM6: ¿La palabra?

IÓ7: Discapacidad, la palabra, el concepto general...

IM7: Hombre, es que tiene limitaciones de hacer algo, pero...

IÓ8: Es que el concepto de discapacidad dependiendo de cada persona se entiende de forma totalmente diferente. Entonces yo quiero ver tu visión hacia la discapacidad.

IM8: ¿En general o sobre la mía?

IÓ9: En general

IM9: Pues son problemas y mayores obstáculos para llevar una vida normal.

IÓ10: Ahora con el tema del COVID tampoco se ha hablado tanto pero sí que te puedes acordar de hace un año o dos que se intentó suavizar, bueno voy a ser objetivo, en vez de utilizar el concepto persona con discapacidad ha ido mutando el concepto y hace dos años se utilizaba el concepto de diversidad funcional. ¿Qué opinas de este lenguaje que se utiliza para referirse a las personas con discapacidad?

IM10: Ay, es que diversidad funcional todos somos... yo pienso que sí que hay que quitarle hierro al asunto, pero que al final todos estamos limitados por algún lado y creo que no sería el término correcto. Minusválido tampoco, pero creo que no hay que centrarse tanto en el concepto y arreglar todo lo que tienes que arreglar y no el término. Por ejemplo, la constitución la deberían de cambiar porque pone... ay, no me acuerdo... Disminuidos físicos, mentales y sensoriales. Entonces, joé, no sé.

IÓ11: A mí me recuerda mucho a la película de Campeones cuando dicen lo de “el día de los subnormales”.

IM11: Claro, claro.

IÓ12: Es que hay gente que sigue diciendo eso.

IM12: A ver, que diversidad funcional es un concepto muy global que nos podemos incluir todos, pero sí que hay que quitarle hierro.

IÓ13: Sí, tampoco es pasarse. Ahora mismo, las personas con el concepto que utilicen, sea cual sea el que usen. Lo que quiero es que ahora me digas si crees que hay una diferencia a la hora de verlo, no a la hora de utilizar el concepto, sino que la gente a nivel social cómo asimila la discapacidad. Te pongo el principal ejemplo, si notas que hay diferencia entre la gente del ambiente en general con la gente que está en tu entorno, si lo ven de forma diferente o notas tú esa diferencia.

IM13: Hombre, claro que sí. Claro que hay diferencia. En mi caso cuando tú dices a una persona que tengo parálisis cerebral, no sé, se piensan que tenemos discapacidad intelectual. Claro, yo soy un caso en el que mis limitaciones son... puedo hacer muchas cosas entonces, mi discapacidad es sinónimo de: otras tienes una discapacidad intelectual o estas...

IÓ14: Sí, con afectación en la cabeza.

IM14: O que necesitas a alguien para que te haga todo. Entonces claro, luego ya cuando te conocen dicen que no es para tanto. Pero sí, la sociedad con ciertas cosas no está... hay mucha diferencia.

IÓ15: O sea que, ¿notas la diferencia de la gente de fuera a la de dentro?

IM15: Sí, en mi entorno nadie duda de mis capacidades mentales. Mi jefe, mi jefe yo creo que ha dudado de mis capacidades mentales de cuando se ha enterado, creo eh, no lo sé qué no lo hemos hablado.

IÓ16: (...) Quiero que intentes darme una descripción de cómo eres tú.

IM16: ¿A nivel personal?

IÓ17: Como quieras. Quiero que te describas a nivel personal, a nivel de tu propia visión de tu propia discapacidad aunque después hablaremos un poquito más. Quiero que me des una

pequeña descripción de cómo crees que eres. ¿Cómo te ves a ti misma? Yo tengo claro cómo eres, pero eso no me vale.

IM17: Yo me considero como alguien constante. Yo me definiría con constante o perseverante, mejor dicho.

IÓ18: Vale, vamos a hacerlo como un juego. Intenta darme tres palabras que crees que te definirían. **IM18:** Constante, seguro. No las tengo claras tampoco, pero...

IÓ19: Constante...

IM19: Mira que me las pensé pero...

IÓ20: No te preocupes, luego seguimos con ello. Ya que naciste con discapacidad y tienes ya tus años, jajaja. Que eres la más mayor de la residencia. Seguramente hayas tenido diferentes procesos de adaptación. De aceptación o de vivir de forma diferente tu discapacidad.

IM20: De pequeña, como yo hacía lo mismo que mi hermana, yo como que lo veía muy normal. Yo no me veía diferente a mi hermana. Si que en la adolescencia tuve problemas. No problemas pero llega el momento en el que no sé quién se empieza a meter contigo y eso. Hubo un par de años un poco chungos, pero luego tan normal. Y luego hace tres años cuando me dijeron que no sabían lo que tenía pase un fin de semana que dije: ¿y ahora qué hago yo con mi vida? Y fueron tres días en los que no fui capaz de levantarme de mi habitación y luego ya lo acepté, mi cabeza se colocó y ya está.

IÓ21: O sea, ahora tu visión de tu discapacidad, ¿me puedes dar una visión actual sobre tu situación actual hacia tu discapacidad?

IM21: Pues tengo lo que tengo, tengo que vivir con ello y me ha dado muchas cosas buenas, más que malas.

IÓ22: Ahora ya nos vamos a ir metiendo en el mundo del deporte y quiero que me digas ¿qué papel tiene en tu vida la actividad física? ¿Qué significa para ti?

IM22: A mí me da la vida, pero ya no solo físicamente. Físicamente yo sé que si no hiciese tanto deporte o no me moviese tanto, yo ya no andaba o mi brazo derecho yo ya no lo movía. Mentalmente a mí me da una sensación de libertad y de que en el agua no noto tanto los problemas que puedo tener en mi día a día de movilidad. Para mí, ahora mismo, me da la vida.

IÓ23: Entrando en el ámbito deportivo forma, que va destinado al colegio y ya hemos comentado antes un poquito. Quiero que me digas, si lo recuerdas, en qué tipo de centros has estado.

IM23: He estado desde los 3 hasta los 18 en el mismo colegio concertado. Si que es cierto que en sexto de primaria en la...

IÓ24: Ahí en Burgos, ¿no?

IM24: Sí, sí. Está ahí a 5 minutos de mi casa.

IÓ25: Pensaba que a lo mejor estaba a las afueras.

IM25: No, está a 5 minutos de mi casa. Sí que es cierto que en sexto de primaria la Consejería de Educación, bueno, no sé qué parte de educación me quería sacar de ese colegio a tiros. Para llevarme a uno como en el que está Carla que es como de motóricos. Claro, yo sé que tuve que hacer muchísimos papeles para renunciar a eso. Claro, yo iba al mismo colegio que mis hermanas. Entonces ni yo ni mis padres entendíamos que tuviese que cambiar yo de colegio. Y claro yo iba al mismo curso que mi hermana, obviamente, no en la misma clase, pero si yo necesitaba algo mi hermana estaba ahí.

IÓ26: O sea, ¿tus años educativos obligatorios fueron en un centro concertado?

IM26: El bachillerato también.

IÓ27: ¿Y luego la universidad?

IM27: Y la universidad aquí, en la UVA.

IÓ28: ¿Y qué has estudiado?

IM28: Ah, Administración y Dirección de Empresa.

IÓ29: Y bien, ¿no?

IM29: Sí, sí de hecho no he tenido adaptaciones hasta segundo, cuando me empezó a pasar esto, en segundo de carrera ya fui al servicio de discapacidad que es donde te gestionan las adaptaciones, pero primero y parte de segundo lo hice sin adaptaciones.

IÓ30: Ahora, relacionándolo a la EF, que en la universidad no lo has tenido y en bachillerato no lo sé, por ejemplo Luis y Carla lo han convalidado.

IM30: Porque no sabía yo de eso jajaja.

IÓ31: Quiero que me hables de esas experiencias que has tenido en EF en Primaria, Secundaria y Bachillerato. ¿Qué recuerdos tienes de esas sesiones de EF?

IM31: Yo he tenido 4 profesores de EF.

IÓ32: “Joé”, que bien lo recuerdas.

IM32: Creo que hasta segundo de la ESO existía la adaptación curricular que luego lo quitaron. Entonces, yo hacía las mismas clases que mis compañeros, pero exactamente lo mismo. Luego eso para evaluarlo hacía falta la adaptación curricular. Yo hacía exactamente lo mismo, además, me acuerdo de clases de bailes de salón y malabares que hacía todo perfectamente. Luego en Bachillerato y en la ESO, sí que es cierto que por la adaptación curricular al quitarla, no suspendía la EF, pero por las pruebas físicas estaba super suspensa.

En voleibol no conseguía sacar la pelota o en... ¿cuál fue el otro? Bueno, fue un trimestre horrible.

IÓ33: ¿En las pruebas físicas cómo...?

IM33: En el examen.

IÓ34: ¿Te lo adaptaba a ti?

IM34: Sí, es lo que te decía. Con la adaptación curricular yo llegaba hasta aquí y los demás hasta aquí (haciendo gesto de llegar más lejos). Yo creo que luego mis profesores seguían usándola aunque Educación lo quitara. Si que es cierto que en la ESO, me acuerdo por profesor no por la esta, el profesor lo que hacía en los deportes de equipo, a mí me ponía con el mejor de la clase en ese deporte pues para que estuviese más nivelado y yo pudiese participar y no quedarme sentada mirando. Luego en Bachiller hice casi todo pero había un trimestre entero saltando al potro y me pasé un trimestre entero sentada mirando. Me mandaron hacer un trabajo de gimnasia rítmica, artística y no sé cuál era la otra.

IÓ35: Sí, te compensaban la actividad física con un trabajo en vez de adaptarlo.

IM35: Sí, también sabemos que lo de que yo saltara el potro era algo imposible.

IÓ36: Sí, pero también se podría hacer algo similar a saltar al potro. En vez de saltar al potro se puede intentar otra cosa. Eso habría que verlo.

IM36: Hubo un año que hice malabares y hubo un trimestre que hice mortales en cama elástica. Y yo lo hice. Yo me lo pasaba estupendamente. Sí, yo siempre con más apoyo pero sí.

IÓ37: Pero con más apoyo, ¿tú recuerdas haber tenido algún tipo de apoyo en las clases de EF?

IM37: O sea, ¿un profesor más para ayudarme? No, solo un profesor.

IÓ38: No había un profesor que estuviera todo el rato contigo.

IM38: No, no. Eso no.

IÓ39: Es que la siguiente pregunta... claro es que tú no has estado en...

IM39: En fisio.

IÓ40: Claro, tú no has estado en un centro motórico. Pasa eso, que cuando tienen las horas de fisio tienen las horas de EF o que... a ver, con Carla no pasó tanto pero en alguna clase la coincidía y sí que ha recordado que algún compañero este año en el Zorrilla sabe que en primero de bachillerato las horas de fisio de su compañero, que también tiene discapacidad, siempre coinciden con EF. En tu caso nada.

IM40: No.

IÓ41: ¿Cómo recuerdas...? bueno como no lo vas a recordar si sabes que tuviste 4 profesores de educación física.

IM41: Cómo no les voy a recordar con el cariño que les tengo.

IÓ42: ¿Cómo lo recuerdas en sus actuaciones en la EF?

IM42: Hombre, pues ellos lo que buscaban era que yo lo pudiese hacer. No que llegase y que hiciese lo mínimo. Sino que lo hiciese y que llegase a lo que ellos decían que era mi máxima capacidad. Yo recuerdo lo de los malabares, eso me trastocó.

IÓ43: o sea, das por hecho que esos profesores, dentro de la planificación de las clases te tenían en cuenta y no improvisaban.

IM43: Ah, no, no, claro.

IÓ44: Que a lo mejor les decías: esto no lo puedo hacer. E improvisaban en el momento.

IM44: Hombre, supongo que algo habría que no podía hacer, pero me buscaban algo que hacer para no estar mirando. Porque el pino o... cuando llegaban el resto a hacer cosas más avanzadas yo me quedaba en lo básico, pero yo seguía haciendo.

IÓ45: Pero seguías haciendo, no estabas sentada como ha pasado en el caso de Luis y de Carla. Entonces, ¿consideras que esos 4 profesores que has tenido y que tienes tanto cariño tenían la formación suficiente como para tener alumnado con discapacidad en el aula?

IM45: Hombre, depende. Yo creo que sí.

IÓ46: Para personas con discapacidad. Por ejemplo, para si tienes una persona con discapacidad intelectual también tienes que saber adaptarlo.

IM46: Me acuerdo que en mi centro también hubo una chica con Síndrome de Down. Creo que los 3... bueno creo que la cuarta también que me dio Bachiller y estuve poco tiempo, pero sobre todo el de Primaria. El de Primaria tenía un... siempre estaba muy pendiente. El de Primaria y el de la ESO también. Es que además es entrenador de trampolín y de gimnasia.

IÓ47: Ah jobar, entonces claro, por eso a lo mejor sabía tantísimas adaptaciones. Pero es igual, cuantos hay que saben y luego no lo transmiten. Entonces pasamos del ámbito educativo al ámbito deportivo no formal, lo que es extraescolar. Me puedes añadir actividades extraescolares. Quiero que me digas qué actividades has hecho de manera extraescolar a lo largo de tu vida.

IM47: Natación solo.

IÓ48: ¿Solo? ¿Desde qué edad?

IM48: Desde los 3 años, pero no me gustaba nada el agua.

IÓ49: Jajajaja.

IM49: Sí, le cogí un miedo al agua que no era capaz de meterme. En verano no me metía a la piscina, me daba miedo el agua. Debe ser que en una clase de un cursillo de verano me tiré del trampolín y no supe salir y desde ese día no me quería meter ni a tiros. Y hasta que no tuve... ¿En sexto de primaria cuántos años tienes?

IÓ50: ¿En sexto? 11 o 12.

IM50: 12. Pues hasta que no llegó el momento de ese verano, no conseguí meterme en la piscina y ahí conseguí meterme con manguitos.

IÓ51: O sea, que estuviste desde los 3 años...

IM51: No, eso me pasó con 6 o así pero mis padres me obligaban a ir todos los años, les daba igual jajaja.

IÓ52: O sea, ¿llevas desde los 3 años haciendo natación?

IM52: Sí, sí. No ha este nivel.

IÓ53: ¿De forma ininterrumpida? Menos en pandemia.

IM53: Sí. Bueno, igual hubo un año, algunos años lo dejé, pero iba una hora a la semana, o sea, no te creas tú que echaba muchas horas.

IÓ54: Y ese inicio, ¿recuerdas por qué fue? ¿Has preguntado alguna vez a tus padres por qué me apuntasteis a natación?

IM54: Ah, porque cuando tienes un hijo con discapacidad todo el mundo te aconseja y dice que es la mejor manera de hacer rehabilitación. Bueno, todo el mundo, es que muchos de nosotros hemos empezado por eso. Pues mis padres lo creían y los fisios y los médicos también a sí que. Pero cuando era pequeña iba como lo que hacéis en motóricos, o sea monitor por niño.

IÓ55: Es curioso porque coincidís los 3, bueno los 3 y más gente que he preguntado y la gente mayor, la natación siempre se recomienda a nivel médico. (...) Y aunque solo has hecho natación, ¿te han ofrecido algún otro tipo de programa o cosa que hubiera allí en Burgos?

IM55: Baloncesto en silla de ruedas.

IÓ56: ¿A qué edad te lo ofrecieron?

IM56: Pues ya no lo sé...

IÓ57: ¿Fue a través de Silvia?

IM57: Sí, fue a través de Silvia que tenía un amigo en silla.

IÓ58: ¿Cómo se llamaba... ASPRONA...?

IM58: APACE

IÓ59: ¿APACE fue quién te lo ofreció?

IM59: No, no. Fue Silvia que tenía un amigo que llevaba las escuelas pero no lo he probado nunca.

IÓ60: ¿Y la escuela de silla de ruedas de allí?

IM60: Es esa, pero no la probé. Sí que fui a ver partidos, pero...

IÓ61: Vale, es que no sé por quién está tramitado el baloncesto en silla de ruedas de Burgos.

IM61: Del equipo de Burgos.

IÓ62: Vale, no sabía i iba por APACE o...

IM62: O lo mismo va a través de ellos, no lo sé.

IÓ63: No te preocupes, ya me encargo yo de mirarlo. Pero también lo quiero tener en cuenta por si habéis tenido apoyos institucionales, de federaciones, de clubes...

IM63: Sí, yo donde hacía natación era en APACE.

IÓ64: Hasta ahora mismo, ¿en qué clubes o asociaciones recuerdas que hayas formado parte?

IM64: Empecé en APACE.

IÓ65: O sea, a los 3 años ¿los cursillos?

IM65: De APACE, eran de APACE. Sí, porque yo ya estaba metida.

IÓ66: Pero ¿todo con personas con discapacidad tipo motóricos?

IM66: Sí, y creo que eso no lo gestiona el ayuntamiento como aquí, o sea la Fundación Municipal de Deportes. Y hasta que no llegué aquí yo seguía haciendo lo mismo.

IÓ67: O sea, APACE, APACE y hasta...

IM67: Hasta que vine aquí.

IÓ68: ¿Viniste con 18?

IM68: Sí.

IÓ69: Y ¿cuándo entraste a Fusión?

IM69: Al año siguiente, en el 2013 puede ser. Uy esto se lo tengo que preguntar a Geles.

IÓ70: Yo también porque Carla no se acordaba si había entrado en 2017.

IM70: Es que como Carla ha estado en 2 clubs no me queda muy claro tampoco.

IÓ71: (...) Ya estaría formado ahí el Fusión.

IM71: Sí, yo a Córdoba que fue mi primer campeonato de clubs fui con Esther y no existía el Fusión. Porque yo iba con el club Femba y creo que en diciembre de ese año ya se creó el Fusión.

IÓ72: ¿Con el club Femba?

IM72: Sí, es el de APACE pero le llaman así.

IÓ73: O sea, APACE, luego con el club Femba y ahora con el Fusión.

IM73: Sí, pero el club es de APACE.

IÓ74: (...) ¿Cómo recuerdas esa formación?

IM74: Hombre, pues muy distinto. Yo iba a nadar con Silvia una vez a la semana y era más a pasar la hora divertidamente. Yo cuando llegué aquí no sabía voltear, no sabía nadar nada más que a espalda y a crol. Bueno a braza sí, pero que Carras me ha tenido que enseñar a nadar a mariposa. Bueno, porque no lo había probado porque Silvia seguro que sabía. Claro, era enfocado a moverse y no a entrenar.

IÓ75: Empecemos por APACE, ¿qué tipo de apoyo recibías? De Silvia, por ejemplo, ¿ella ha sido la única?

IM75: No, también había otros. No me preguntes nombres porque no me acuerdo. No me acuerdo de cuantos había antes, sí que recuerdo que éramos muy pocos. Yo iba los jueves de 20:00 a 21:00. Éramos muy pocos y siempre había voluntarios. Siempre estábamos acompañados.

IÓ76: ¿El apoyo era como nosotros aquí en motóricos, que se metían contigo en el agua?

IM76: Sí, Silvia se metía siempre. Es que teníamos una niña pequeña.

IÓ77: ¿Y el apoyo con Fusión?

IM77: Hombre, Carras se metió conmigo para enseñarme a voltear. Fue un hecho histórico, él lo dice así.

IÓ78: Pero, apoyos ya no solo físicos. ¿Tú notas que los entrenamientos son específicos?

IM78: Claro, sí.

IÓ79: Tanto en APACE como aquí.

IM79: Hombre, allí no. Cada uno éramos un mundo entonces... Sí que es cierto que había una chica intelectual que nadaba e íbamos a la par, pero allí no estaba enfocado a nivel competitivo. Allí la chica estaba con otra asociación de intelectuales y ella sí que iba a competir. Pero si esto comenzó con el gusanillo que me entró cuando llegó Silvia y me hizo caso y me presentó. Y así empezó todo. Pero es que no estaba enfocado para eso. Que si hacía 10 largos, pues 10 largos que hacía en piscina corta. Que si al día siguiente hacía 5 pues 5.

IÓ80: Y ¿qué recuerdos tienes de los monitores?

IM80: Ay, yo me lo pasaba...

IÓ81: Bueno, en APACE, ¿qué recuerdos tienes de los monitores?

IM81: Hombre, saber sabían porque eran monitores de natación. Recuerdo que uno me enseñó a tirarme de cabeza.

IÓ82: Y ahí se ha quedado.

IM82: Y bueno, había uno que era socorrista. Se lo tendría que preguntar a Silvia.

IÓ83: ¿Silvia qué te transmite? El pensar en ella como antigua entrenadora.

IM83: Yo se lo digo a menudo, bueno, ella fue la que me trajo aquí, bueno, Javi también y esto es cosa de Carras, pero alguien lo empezó. Es que claro, yo a Silvia la recuerdo que... tenemos un conflicto ahí. Porque ya no la recuerdo como entrenadora sino que ya más es familia que otra cosa. Por eso esta pregunta es un poco difícil.

IÓ84: (...)

IM84: Ya, es que en esa época. Creo que Silvia estuvo conmigo solo en Bachiller. En cuarto de la ESO... ¿Hace cuánto la conozco? No sé, mucho tiempo. Pero es que en tercero de la ESO, no me suena a mí de haberlo dejado. Se lo tengo que preguntar a mi madre porque igual sí que lo dejé un par de años y volví. Esto sí que me tengo que enterar.

IÓ85: Me has dado ya tu opinión de qué es para ti la actividad física, pero ahora nos focalizamos en preguntas sobre la natación. ¿Qué es para ti la natación? ¿Qué significa para ti?

IM85: O sea, es lo mismo o más que la actividad física porque igual la actividad física no lo es todo, el moverme sí, pero el deporte como tal no. A mí me dices: ponte a correr. Y eso igual no me gusta o por ejemplo cuando hacíamos voleibol en el colegio yo estaba asqueadísima y el tenis y el bádminton pues no, es que no. Eso sí, en la piscina me meto y me gusta. Claro, partiendo de que me gusta es lo que me da la vida más que moverme, que el deporte en general.

IÓ86: Ahora bien, ¿qué beneficios crees que tiene la natación?

IM86: Físicos muchos y mentales también. Y además el entorno, que al final el entorno que he conseguido gracias a la natación no lo habría conseguido por ningún lado.

IÓ87: Lo tienes fácil, quiero que en la siguiente pregunta quiero que me digas con 3 palabras qué es lo que te transmite para ti la natación, sea bueno o sea malo, pero en 3 palabras qué aspectos destacarías de la natación.

IM87: ¿De lo que me ha enseñado a mí?

IÓ88: De lo que te ha dado la natación.

IM88: A mí me ha enseñado a ser constante. La constancia del deporte y esperar a que salgan los resultados. El hecho del buen estado físico que tengo y el entorno social. Yo me apoyo en esas 3 cosas.

IÓ89: (...) Quiero que me digas qué significa para ti competir.

IM89: A mí me gusta competir, yo pensaba que no se me da bien competir porque me hago mejores marcas entrenando que compitiendo. Bueno, también es porque soy "PC" e influye.

Me gusta competir y es algo que he descubierto a lo largo de los años. Porque si no nos gustase competir no estábamos donde estábamos. Sí que ha ido cayendo gente que la gustaba entrenar, pero no competir y a mí sí que me gusta competir.

IÓ90: ¿Qué te transmite a ti competir? ¿Cuál es la sensación salga bien o salga mal?

Descríbeme con palabras que es para ti competir y lo que te hace sentir.

IM90: Es como un reto, tú te pones a prueba y es un reto. Es que no sé cómo describirte qué siento cuando compito pero...

IÓ91: (...) Quiero saber por qué crees que tú y no otros. ¿Qué crees que es necesario que una persona tenga para sentir lo que sientes tú cuando vas a competir?

IM91: Yo creo que es querer ponerse a prueba a ti mismo, más que ganar a los demás. Es llegar a ponerte a prueba para mejorar constantemente. Hombre, ganar también está muy bien, ¿qué quieres que te diga? Jajaja. Pero por ejemplo cuando buscaba mi primera mínima para el de España, me acordaré toda la vida de esa competición, yo no me fijaba en ganar a Esther. Me fijaba en la sensación. Y me gusta. Soy competitiva. Si me preguntas hace 9 años te habría dicho que no pero ahora mismo desde luego que sí.

IÓ92: Ahora que lo tenemos recientito, ¿qué son para ti unos JJPP?

IM92: A día de hoy no me creo que vaya a ir. De hecho, es así. Es algo que tú ves por la tele y es como que orgullo y que responsabilidad representar a tu país en unos JJPP. Al final es un sueño, es el sueño de todo deportista y una responsabilidad, también. Dicen que es una experiencia única de tu vida y que será e las mejores.

IÓ93: Bueno, única. Que luego a lo mejor repites.

IM93: Sí, bueno también puede ser. Hombre, París con Carla tiene que ser, bueno con Luis también, pero es que con Carla París sería increíble.

IÓ94: La NA tiene sus pros y sus contras. Quiero que pienses en si la NA ha repercutido en los diferentes ámbitos de tu vida, en el ocio, en las amistades...

IM94: Hombre claro, al final entrenando lo que entrenamos no tienes tiempo para tener la vida social, que si no entrenásemos, tendríamos. Sí es verdad que tengo suerte que mi entorno de la universidad siempre lo ha entendido y no ha puesto pegas, pero si es cierto que en otros casos la gente se cansa de que tú no tengas tiempo de ver a nadie. Por ejemplo, que hay un día que estás reventado y te gustaría quedarte en tu casa y al final no vas o que te apetece ir al cine y no puedes pues son cosas de esas.

IÓ95: Me lo estás diciendo sobre todo a nivel social y ¿en el educativo? ¿Cómo te ha ido? Tú ya eres funcionaria y ya no tienes porqué estudiar más, pero ¿cómo ha sido para ti compaginar estudios de Bachillerato, la carrera...?

IM95: Claro, es que Bachiller yo iba a entrenar una hora a la semana. Entonces eso no se puede comparar con Carla. A mí, el entrenar me ha hecho ser mucho más organizada, perder menos el tiempo, estoy convencidísima y yo nunca he tenido problema para ponerme a estudiar. Es muy importante porque yo me ponía y podía estar 10 horas y me organizaba muy bien. Sí que es cierto que algún año, iba apurada y dejaba alguna para julio, pero como que no haya notado que me haya costado la vida sacarme la carrera por entrenar.

IÓ96: Por lo que me estás diciendo lo tenías todo muy planificado, sabía tenías este tiempo, voy a estudiar esto y lo que no lo dejas para más adelante que lo voy a sacar.

IM96: Claro, sí, sí. Yo a partir de segundo tenía 12 asignaturas. Entonces con 12 no podía, es verdad que iba a julio. Este invento era mejor, porque tú la dejabas para julio y ya desde el segundo mes decía: pues en julio me preocupo. Pero ahora en febrero hubiese sido complicado, la planificación tendría que haber sido distinta.

IÓ97: Esta pérdida de tiempo a nivel social por lo que me estás diciendo no te ha afectado. A nivel social, ¿crees que vale la pena?

IM97: Sí, pero porque mi entorno de la universidad que es donde yo he vivido esto nunca me ha puesto pegadas para decirme: Jo, ¿por qué nunca vienes? Ellos entendían que yo tenía que entrenar y decían: bueno, Marta sale a las 21:00 pues a las 21:00 quedamos todas o te unes a las 21:00. Entonces nunca he tenido problemas como pueden tener igual alguien que esté en el instituto que igual a esa edad no lo entienden. No lo sé porque eso no lo he vivido.

IÓ98: Vamos a imaginar que tenemos a una persona que tiene discapacidad y que quiere empezar a hacer deporte o no. Quiero que utilices 3 argumentos para que inicie o le animes a realizar actividad física, ya no solo la natación.

IM98: Ya no solo por el bienestar físico, estos 3 argumentos le valen a él como te vale a ti, no tiene por qué tener discapacidad o no. Pero sobre todo por lo físico, al final si tú haces deporte te encuentras mejor incluso psicológicamente te ves mejor. Hace que te encuentres mucho mejor contigo mismo. El entorno social que se genera que conoces gente que siempre viene muy bien compartir aficiones con alguien y como que puede ser un reto irse mejorando día a día.

IÓ99: Te lo he enfocado de forma deportiva y al ámbito extraescolar. Incluso animar a la gente a nivel educativo a las clases de EF que intervenga más. Que no tenga ese miedo.

¿Crees que se puede atribuir los mismos argumentos?

IM99: A alguien que no tenga discapacidad, sí. De hecho yo con mi hermano lo he hablado 1000 veces. (...)

IÓ100: (...) Vamos a empezar con las posibles barreras que te hayas encontrado a lo largo de

tu vida, empezamos con las físicas. Quiero que me digas si recuerdas que alguna vez te has encontrado alguna barrera arquitectónica realizando actividad física. Ahora ya englobamos actividad física como en el ámbito educativo como en el extraescolar.

IM100: Estoy seguro de que sí.

IÓ101: Me voy a escaleras, que estás totalmente capacitada para subir. ¿no te has encontrado nunca una piscina que no estuviera adaptada a ti?

IM101: No, piscina igual no, pero otras actividades de me voy a no sé dónde a hacer no sé qué. No a hacer deporte pero...

IÓ102: Aunque sea fuera del deporte, ¿alguna vez te has ido a tomar algo y no has podido entrar?

IM102: Sí, hay en algunos bares que no puedo entrar porque las luces están... bueno, eso no son barreras arquitectónicas-físicas.

IÓ103: Bueno, es físico.

IM103: Bueno pues hay ciertas discotecas a las que yo y mis amigas no entrábamos porque la luz me hacía tanto daño que no podía entrar.

IÓ104: ¿Por ataque epiléptico?

IM104: Soy propensa, pero no me ha llegado a dar nunca. O yo que sé, sí que es cierto que para subir escaleras sí, pero para bajarlas mejor me apoyo, pero sí que es cierto que me las he encontrado. Pero de esas cosas me olvido.

IÓ105: Más que olvidarte, yo que te conozco las afrontas.

IM105: El otro día me preguntaron que qué no era capaz de hacer y no sabía qué contestarle. Y seguro que hay millones de cosas que no puedo hacer, pero no sé decirte cuales son. La periodista me miraba como diciendo: pues bueno.

IÓ106: Voy a tirar de ahí un poquito. En la siguiente pregunta va de que si en alguna piscina en alguna competición te has encontrado alguna barrera tú o tus compañeros. Piensa el otro día en el Open, crees que haya habido algo que haya influido o que haya habido que tener en cuenta a nivel arquitectónico o barrera física para que sea totalmente inclusiva una actividad.

IM106: Hombre, el ascensor es primordial, eso de seguro. También, de las veces que voy en silla, que los vestuarios sean accesibles. Que la puerta de los vestuarios de para que pueda pasar una silla e incluso en los vestuarios individuales que ahí no entra una silla ni a tiros. Es que la verdad que nuestra piscina es muy accesible, quitando ciertas cosas.

IÓ107: Desde que se hizo la rampa y demás.

IM107: No la usamos, pero sí.

IÓ108: Ya no me acuerdo cuál era, si la de Burgos o...

IM108: ¿El Plantío?

IÓ109: Es que sí que recuerdo que los vestuarios eran bastante más amplios que los de aquí.

IM109: Sí, sí. Mucho más.

IÓ110: Que eso hay que tenerlo en cuenta.

IM110: Y la piscina también.

IÓ111: El otro día, ¿la cámara de llamadas qué tal? El acceso.

IM111: Bien, porque por esa puerta entrabas.

IÓ112: Sí, pero ¿cuándo estabas esperando a que te llamaran en la cola?

IM112: Ah, sí. Cuando estuviesen pasando 2 sillas tenías que tener cuidado. Sí que hay cosas que hay que cambiar.

IÓ113: Hay que tener en cuenta que tú no lo sufres porque te adaptas a todo pero mirando por ciertos de tus compañeros sí que tienen barreras arquitectónicas y hay que tenerlas en cuenta. ¿Cómo crees que esas barreras se pueden solucionar?

IM113: Las físicas es pensar en todo tipo de discapacidad, no solo en la silla. Que la silla es super importante porque yo pienso que es lo que más limita. Pero por ejemplo, los ciegos, Olga siempre tiene que ir acompañada y Geles porque se apaña muy bien pero también tendría sus problemas o un chico que tiene... ¿cómo se llama eso que son bajitos?

IÓ114: ¿Acondroplasia?

IM114: Eso. Pues esos habría cosas que no podrían llegar, en nuestra piscina igual no, pero tú dile a un chico de esos que se saque un ticket de piscina en la de Capiscol. Te aseguro que no llega a la puerta, casi no llego yo pues... O las taquillas, o... Habría que pensar en todo tipo de cosas.

IÓ115: ¿Y cómo crees que le sienta a esa gente?

IM115: Pues depende de la gente. Porque hay gente que lo afronta y otra que al ver que no puede conseguirlo y no va.

IÓ116: Por ejemplo, ¿gente en silla de ruedas que empieza a ver muchas dificultades en la natación?

IM116: Si encuentra una piscina hecha a su medida igual no. Hombre yo creo que todos los que conozco buscan la forma de hacerlo.

IÓ117: Pasamos a las barreras sociales. Ya hemos hablado de ello y me has dicho que sí, pero quiero que me cuentes un poco más. ¿Crees que has sufrido alguna vez discriminación?

IM117: Seguro. Yo solo me acuerdo, de mi adolescencia me acuerdo de muy pocas cosas malas, pero me acuerdo que mis amigos no lo hacían a malas pero estábamos jugando en Primaria a juegos y yo siempre era borriquito blanco. Y yo me enfadaba mogollón, decía:

¿pero por qué yo tengo que ser borriquito blanco? Y eso me molestaba mogollón.

IÓ118: ¿Eso en el recreo?

IM118: Cuando salíamos a jugar al parque, al final todos hemos vivido juntos toda la etapa educativa y salíamos a jugar todos juntos al barrio y yo me acordaré toda mi vida.

IÓ119: ¿Dices que crees que eso ha sido inconsciente?

IM119: Sí, lo hacían para que yo jugase, pero porque no era justo. Yo creo que no lo hacían con maldad.

IÓ120: ¿Puede ser debido a un prejuicio?

IM120: Yo sé mis limitaciones físicas y sé que ellos no lo harían con maldad porque les conozco y tenemos una relación con mucho cariño. Pero a mí me molestaba mogollón.

IÓ121: ¿En otros ámbitos de la actividad física?

IM121: Ah, a mí nadie me elegía en los juegos.

IÓ122: ¿En EF?

IM122: Claro, sí, también. Que al final siempre terminaba jugando pero yo siempre era el último en elegir.

IÓ123: Entonces te has sentido rechazada.

IM123: Sí, en todo. Es algo que te puede haber pasado a ti y a mí 2 veces más. Que me ha pasado, seguro, pero igual no me acuerdo porque siempre me olvido de estas cosas.

IÓ124: (...) en clase era una burla constante.

IM124: ¿Sí? A mí hubo un año, hubo unos meses que mis compañeros de promoción, como quien dice, no se... bueno que ahora me los encuentro por la calle y con esto de los JJPP ni te imaginas. No me he informado, pero hubo un año que con los repetidores yo me saltaba clases. Esto mi madre no lo sabe, yo me saltaba clases porque no me apetecía ir a clase porque había un repetidor que me amargaba la existencia. Se enteró una amiga mía, porque con ella también se metían, y dijo: ya no podemos más. Se lo dijo a mi profesora, se cortó todo y menos mal que fueron solo 2 meses porque si no yo las clases de EF no hubiese podido saltármelas.

IÓ125: Te amargaba la existencia, ¿en qué sentido?

IM125: Se metía conmigo por todos lados. Se metía conmigo y hacía que el resto se metiese conmigo. Que ya te digo que en la ESO cada vez hay más repetidores y claro, no es lo mismo el que empezó conmigo a los 3 años que el repetidor que no sabe ni quien soy. Y la broma es fácil, eso está claro, que con Carla la broma también es fácil.

IÓ126: (...) Quiero que me des tu opinión o de forma general, ¿cómo te ves tú a nivel social dentro de la sociedad? ¿Cómo consideras tu posición dentro de la sociedad?

IM126: ¿Cómo que posición? No entiendo.

IÓ127: Es que no quiero que llegues a tener en cuenta el tema de la discapacidad porque yo a nivel social me veo como una persona que trabaja, estudia, entrena... que llevo un ritmo de vida muy alto y que ahora mismo miro por mí mismo, soy egocéntrico. Por ejemplo, que yo ahora mismo estoy viendo que mi vida actualmente va enfocada a mí yo del futuro. Me cuido, sigo estudiando (...)

IM127: Ah, yo me iba a la vida social. Yo tengo ya un trabajo fijo para toda la vida, no sé dónde acabaré y si conseguiré subir hasta donde quiero subir.

IÓ128: ¿Dónde quieres subir?

IM128: Llegar a ser A. Que es subir un puesto más, pero bueno, dios dirá. Entrenar, estoy entrenando. O sea, realmente por nivel competitivo, pero sé que si lo dejo, seguiría nadando. Igual no tanto, iría una vez cada 3 semanas porque soy más vaga en ese sentido... Llevo la vida que creo que debería tener y sí que cuando mire 5 años hacia atrás no me arrepienta de no haber hecho lo que yo pensé que tenía que hacer. Porque sí que es cierto que socialmente llevo años que no tengo la vida social de la universidad, pero la vida va siguiendo su curso. No paró ni un segundo y a veces me pregunto: ¿me compensa? Y a día de hoy, me compensa.

IÓ129: (...) ¿Me puedes decir cómo han sido tus relaciones de amistad?

IM129: Yo siempre digo que la vida me habrá dado esto pero las amistades son de las que dices tú: esto es bueno, o sea...

IÓ130: No es tóxico.

IM130: No es tóxico. Si que es cierto que alguna amiga de la universidad es tóxica y se acabó. Pero yo considero que mis amigos creo que lo son realmente y que lo han demostrado así porque en cualquier momento me pasa cualquier cosa y ahí está cualquiera para ayudarme. Entonces siempre me digo que tengo suerte.

IÓ131: ¿Tú discapacidad crees que ha podido influir en esas amistades?

IM131: Sí, al final, sobre todo de cara a la adolescencia. Al final mucha gente por prejuicios no se junta a ti. Yo he oído muchos prejuicios de: yo no quiero ir contigo por ahí porque tienes discapacidad. Y te vas a tu casa y dices: pues vale. ¿Ahora? Pues no, no he tenido ningún problema y sé que son mis amigas por cómo soy y no por lo que tengo, pero sé que antes los niños y los jóvenes son muy crueles. Esos comentarios me los habrán dicho 1000 veces y no les guardo rencor a los que lo han dicho porque a mí me da igual.

IÓ132: O sea, ¿te da igual?

IM132: No, a ver, son comentarios que me hacen daño, pero qué necesidad tengo yo de guardarles rencor a esos chicos que no les veo y si me los cruzo no les voy a decir: no, ahora

contigo, no.

IÓ133: (...) Es gente que no entra en tu ámbito de amistades, ¿crees que ha llegado a influir en algo tu discapacidad?

IM133: Sí, al final ellos no me conocen. Lo primero que se ve de mí es mi discapacidad, eso está claro.

IÓ134: A ver, ahora es más visible, ¿pero antes?

IM134: Eso sí que es verdad, antes lo disimulaba mucho más. Y vamos, que no lo disimulaba, solo que se me notaba menos. Yo siempre lo he dicho, que ahora lo que se ve, es lo que se ve y es lo que hay. Donde a lo mejor he tenido más problemas es con los chicos. Yo he tenido que aceptar que el que me quiera me va a tener que aceptar con como soy. Y a mí me han llamado coja y antes de eso, con 15º 16. Yo se lo cuento a Carla, es muy difícil aceptar con la edad que tienes... (...) Yo que hacía una vida totalmente normal que no tenía gente con discapacidad cerca, era más difícil en ese ámbito que si hubiera habido gente que no le importara lo que yo tenía.

IÓ135: Sí, vamos que relacionarte con personas del entorno de la discapacidad favorece que puedas tener unas relaciones de noviazgo más que...

IM135: Sí, porque ahí lo que hay es rechazo y es desagradable. Y es lo que pasa, no hay más.

IÓ136: (...)

IM136: Y que es un tema tabú, ahí no nos vamos a meter jajaja. Pero sí que es un tema tabú que dices: si yo soy igual que tú. ¿qué me dices? Hijo. Pues es un tema tabú y algún día terminará. Lo sigue siendo. No lo entiendo, si es lo más natural del mundo. Mira que lo decimos, pero chica con discapacidad... Que lo decimos todas, que la gente nos ve como niñas y no puede ser.

IÓ137: ¿De qué modo crees que la actividad física te afecta a nivel social, de relaciones?

IM137: Ah, te ayuda, pero eso con todo, no solo a nosotros. Si tú llegas nuevo a una ciudad y te apuntas a ver un deporte, vas a crear más amistades que si te quedas en tu casa. Da igual si tú vas a crossfit, si vas a nadar... Seguro que encuentras a alguien que le gusta lo que te gusta a ti y tengas amistades nuevas.

IÓ138: Por lo que hemos ido hablando antes, hemos tratado los prejuicios sociales, las relaciones y demás. ¿Crees que fomentando la sensibilización de la sociedad se puede fomentar en esas actitudes más positivas hacia la discapacidad?

IM138: Yo creo que sí. Por ejemplo, mi hermana ve la discapacidad de una manera que no la ve alguien que no ha tenido a alguien con discapacidad en su vida. Mi sobrino va a ser la persona más inclusiva que haya en este mundo porque desde el minuto 0 lo ha visto.

Entonces no le va a dar ninguna importancia y tiene un niño con autismo en su clase.

IÓ139: Por lo que dices la solución para esa búsqueda de inclusión social ...

IM139: Es que lo vean natural.

IÓ140: Es que lo vivan.

IM140: Es que lo vivan y que vean lo natural que es. También te digo no creo en que se quiten los colegios especiales. Porque yo creo que la integración social no existe. Yo creo que hay gente que por sus capacidades debe tener a alguien, o sea que les vaya enseñando a su ritmo pero que no les tengan en un colegio y les tengan ahí mirando y no les hagan caso. Considero que tiene que haber integración pero hasta cierto punto. Casos muy gordos.

IÓ141: O sea, una formación específica.

IM141: Sí, Celia por ejemplo. Ella no creo que pudiese estar o no aprendería igual.

IÓ142: No aprendería lo necesario. La sensación que tienes tú es que esas personas al final lo que les va a pasar al final es que iban a estar sentados sin hacer nada.

IM142: Es que yo me acuerdo en mi colegio que la chica con Síndrome de Down se tuvo que cambiar porque es que sí la daban apoyo, pero sus padres pensaban que no era lo que necesitaba.

IÓ143: ¿Y crees que lo que hablábamos antes, esos medios para acabar esos prejuicios se pueden conseguir a través de la actividad física?

IM143: Yo creo que sí, porque además si tú las visibilizas al deporte adaptado que igual tendría el deporte sin discapacidad pues todo el mundo vería lo que es una persona sin brazo o un PC. En Reino Unido los paralímpicos están al nivel de los olímpicos e igual todo está más normalizado, no lo sé. Ya me enteraré.

IÓ144: (...) ¿Cres que hay una visibilización social sobre ese cambio de: tienen que acabar esos prejuicios hacia las personas con discapacidad? ¿Tú crees que las sociedades se están intentando mentalizar o que le están dando importancia?

IM144: No, ahora mismo todo el mundo tiene la cabeza en el COVID y yo creo que no se han dado pasos hacia atrás, pero que se ha paralizado el mundo y eso también.

IÓ145: Barreras psicológicas, quiero que me digas si crees que la actividad física ayuda a mejorar psicológicamente a una persona. ¿Y de qué manera crees que afecta a esas personas?

IM145: Sí, yo creo que te ayuda a tener más confianza en ti mismo, entre otras cosas. Porque si tú ves que mejoras y tal, crees que vales para algo y tu autoestima sube. Y si no se te da bien ese deporte pues haces otro. Pero tú si haces algo que te gusta y te realizas, tu autoestima sube y ayuda. Y desconectas que es super importante.

IÓ146: (...) Quiero que te salgas de esa empatía de ver todo global y lo veas desde tu propia

discapacidad. ¿Crees que tu enfoque de vida con discapacidad es diferente al de los demás?

IM146: Creo que la discapacidad te hace ver la vida de la manera de una persona la ve, pero no sé si te refieres a eso.

IÓ147: Sí, sí.

IM147: Hombre, naces con algo que te tienes que adaptar y muchos de nosotros, no todos, nuestro enfoque de vida es adaptarnos a lo que venga y seguir. No sé, porque como no he vivido sin discapacidad no sé lo que es eso. Si naces con ello ya te espera toda tu vida así y no es lo mismo que si lo tienes adquirido. Yo creo que la filosofía de vida en muchos casos es diferente, en otros no, eh.

IÓ148: ¿Consideras que la ayuda psicológica es importante?

IM148: ¿De ir al psicólogo o a qué te refieres?

IÓ149: Sí.

IM149: Hombre, pues es que yo estoy a favor.

IÓ150: Hombre, también hay más tipos de ayuda psicológica pero lo primero que se piensa es ir al psicólogo.

IM150: Yo creo que a todo el mundo le vendría bien ir al psicólogo. También es un tema tabú. Creo que es importante y que todos tenemos algunas etapas en la vida que hubiesen sido mejores si te hubiesen ayudado a darte cuenta de estas cosas que igual no te das cuenta, pero claro, tienes que ir a alguien que te sepa ayudar.

IÓ151: ¿Tú has ido a algún psicólogo?

IM151: Yo he ido a 2, 3 con el del otro día. Con 2 de ellos ha sido fatal, catastrófico. Porque cuando empecé, que mi madre recayó y yo tenía el melanoma yo necesitaba que alguien me dijese como que todo se iba a arreglar, porque eso no lo sabe nadie, pero sí que es una mala racha y ya está. Y fui al psicólogo de la universidad, no voyas eh, y me dijo: con la vida que tienes, tienes que tomar ansiolíticos. Yo salí, llamé a mi madre y ... Esto fue con Carras y fue el año que empecé a degenerar y había gente que me decía que me estaba inventando lo que me pasaba. Yo iba de médico en médico y solo me decían que tenía que aguantar que fuera así y fui al médico de (...) pero me dijo que con la vida que tenía me tenía que quedar llorando en mi casa todos los días, que no fuese a clase y que si no tenía ganas de ir a la piscina que no fuese a entrenar. Bueno, Carras dijo que me iba a quitar la tontería en 2 días. Entonces, esos 2 no me ayudaron y porque no les hice caso, pero por eso sé que tienes que encontrar con uno que conecte y te ayude. Yo de momento esos 2, catastrófico.

IÓ152: Volvemos a la visión que tenías tú de vida. ¿Consideras que te esfuerzas más que los demás?

IM152: No, yo creo que no. Al final me esfuerzo lo que por ejemplo, si no tuviese discapacidad me esforzaría igual en todo lo que hago. Creo que eso va con la persona y no tengas discapacidad o no. También te digo que creo que se nos exige más que a una persona que no tiene discapacidad. No como que tenemos que demostrar lo que valemos y que a ti, en el caso se da por hecho. Eso seguro.

IÓ153: Ya, te lo digo para que afines. Pero yo lo que entiendo que por el prejuicio se considera que yo lo hago porque se da por hecho que lo puedo hacer y a ti te exigen que demuestres estas cosas.

IM153: Sí, claro.

IÓ154: (...) ¿Crees que la actividad física te ha afectado en tu superación personal? (...)

IM154: Sí, porque psicológicamente me ha dado unos valores la natación que igual no los hubiese conseguido de otra manera. El esperar por ver resultados como que iba a entrar a unos JJPP cuando entré allí, pues imagínate. Creo que sí.

IÓ155: Vamos a una pregunta curiosa. Vamos a intentar ver 2 épocas del tiempo. Cuando eras pequeña y ahora. ¿Qué crees que pensaba la gente cuando te veía de pequeña y qué crees que piensa cuando te ve ahora?

IM155: Pues yo pienso que no lo mismo pero de pequeña dicen: Ay, pobre esta niña que anda mal. Eso seguro. Y ahora pues, no sé qué pensarían pero creo que lo mismo. Estaría mitificado igual como lo de: ay esa pobre chica que anda coja o que... Va hacia la compasión, que no tiene sentido.

IÓ156: Sí, hacia el prejuicio de que cuando la gente te ve por la calle tiende a sentir lástima.

IM156: Bueno, lástima no sé, pero se me quedan mirando y hay veces que amigas mías que tienen lo mismo que yo les saludan. Porque ya que te quedas mirando yo te saludo. Yo no lo haría jamás porque me da mucha vergüenza, pero creo que sí. Que es más como: ay pobre. Que yo no lo he pensado, que es como cuando es un chico ciego que tienes que ir a ayudarle porque se va a chocar que dices: este pobre. Que nos sale a todos, pero...

IÓ157: A ver, yo creo que habría que separar entre prejuicio y empatía.

IM157: Sí, claro.

IÓ158: Porque igualmente a una persona sin discapacidad le pasa algo y yo digo: ay, pobrecillo. Pobrecito porque me da pena que se haya caído, que se haya...

IM158: Un ejemplo claro, Carla. Yo a mis amigas les cuento que Carla no tiene manos y dicen: ay, pobrecita, ¿cómo hace las cosas? Pues la tendrías que ver que lo mismo las hace mejor que tú, jajaja. Mi hermana se lo contaba a sus compañeras de laboratorio, porque mi hermana está en Salamanca, y les decía: para que luego os quejéis vosotros.

IÓ159: (...) ¿Cuál es tu mayor miedo?

IM159: Pues no lo sé, miedo... ¿A qué te refieres con miedo? ¿Psicológico?

IÓ160: Sí, psicológico. No del tipo: ay que me da miedo encontrarme con una araña.

IM160: No sé, yo creo que el defraudar a alguien, eso me da un mogollón de cosa. O a mí misma entre otras cosas. Y creo que el otro, de pequeña me daba mucho miedo quedarme sola.

IÓ161: Ahora te da cosilla.

IM161: No lo sé, me gusta estar conmigo misma, pero de pequeña me daba mucho miedo estar sola. Ahora, cada vez soy más casera, pero sí que es cierto que no me va a pasar. Yo soy consciente que no me va a pasar. Ese miedo lo he tenido siempre, quedarte sola, morirte sola... No me podía quedar sola ni en el coche. Tenía un pánico a eso que no sé si es que pensaba que mis padres me iban a abandonar o algo o no sé. Pero sí, sobre todo con 4, 5 años, no me podía quedar sola y nadie entiende por qué.

IÓ162: Y yendo a algo más positivo. Ya me has dicho que quieres ascender, pero ¿cuál es tu reto en la vida?

IM162: ¿Ahora mismo?

IÓ163: Sí.

IM163: Hombre, pues coger una medalla en Tokio. Pero más allá de eso laboralmente ascender y deportivamente seguir hasta donde me lleve la vida deportiva. En la vida yo creo que vivirla y no arrepentirme de no haber hecho algo que me quedara con ganas por hacer. Vivir. Yo ya tengo una filosofía de vida en la que me he dado cuenta que es corta, entonces de aprovecharla y no perder el tiempo. Igualmente que antes no era consciente de aprovechar el tiempo con la gente o dedicarme a lo que quiero. Ahora si algo no me apetece te voy a decir que no, pero antes a lo mejor me lo pensaba. De disfrutar la vida. Estos 2 últimos años me han cambiado.

IÓ164: (...) Vamos a ir a temas bastantes más personales como la familia. ¿Cómo crees que tu familia ha ido afrontando tu discapacidad a lo largo de los años?

IM164: Yo creo que sí que es por mis padres, mis hermanos también, si estoy aquí es por mis padres. Siempre lo hemos dicho, hay dos familias con hijos con discapacidad: los que te exigen o te consideran uno más o los que te protegen en burbuja, que “ay mi hijo, yo le hago todo”. Y si yo estoy aquí es porque mis padres siempre me han obligado a: venga, para adelante. Mis padres han tirado de mí y mis hermanos también hasta que he conseguido volar. Uy, si hubiese sido del otro tipo de madre no me hubiese dejado venirme a la residencia ni loca. Cuando estaba en Bachillerato los profesores le decían: ¿Vas a dejar irse

sola allí? Y mi madre: pues claro, si pasa algo ya volverá. Si estoy aquí, es por mis padres.

IÓ165: Entonces, ¿No ha habido sobreprotección por parte de tu familia?

IM165: No. Si que es cierto que siempre te protegen más para todo. Mi primer novio fue algo... En mi casa nadie entendía nada. Siempre me van a proteger más, pero no en el aspecto de: yo hago todo. No sobreproteger, pero siempre estar más pendientes y lo estarán toda la vida. Bueno, mi madre poco más y me manda a... jajaja.

IÓ166: Antes te he preguntado por cómo influía el DA o AF en tus amistades. Ahora quiero que me lo enfoques desde el otro lado. ¿Cómo ha afectado tu familia y amistades en la AF?

IM166: Pues sí que me han apoyado. En épocas que dices: lo dejo. Yo he tenido épocas en las que me decía: dejo la ríes y no vuelvo. Y sí que es cierto que tanto mi familia como mis amigos son los primeros que me dicen: te gusta, no tomes decisiones en el primer momento... No en caliente pero como que son... siempre están tirando de mí para que yo siguiese. Sobre todo en ese año catastrófico que lo quería dejar. Madre mía lo que me hubiese perdido.

IÓ167: ¿En dónde crees que has encontrado más dificultades en los diferentes ámbitos: familia, amistades...? Donde digas: lo tengo claro.

IM167: Pues es que yo creo que no he tenido muchas dificultades. Yo creo que más en lo social, en esos años.

IÓ168: Social, ¿de amistades?

IM168: De amistades, sí.

IÓ169: Esos amigos o etapa de la adolescencia que...

IM169: Sí, esos años que al final yo entiendo que es la parte más dura de la discapacidad. No la más dura de la discapacidad, pero tu al final vas a estudiar, el deporte casi nada, es adaptado y tu familia es tu familia. El ámbito social pues... al final una persona tímida también tiene dificultades. Yo me quedo con el social y eso que nunca me ha costado, igual ahora más que soy más asocial. (...) La Marta que entró hace años no hace la misma vida social que la de ahora y Carla no lo entiende. Yo se lo intento hacer ver que ya cuando creces... que jobar, ya soy la más mayor.

IÓ170: (...) Ahora quiero que pienses hacia qué apoyos hayas podido recibir a lo largo de la vida y te hayan ayudado. Para romper un poco el hielo cuéntame cómo es tu día a día.

IM170: Pues me levanto, voy a trabajar... Si esto hubiese sido hace 2 meses... Me levanto, voy a trabajar, como, me echo la siesta, bueno... no me echo la siesta, voy a entrenar, teletrabajo. Pero sí, se me va en trabajar y entrenar. Cuando me quiero dar cuenta se me ha ido el día. Bueno hay días que voy al fisio pero más lejos que eso nada.

IÓ171: Entonces tienes una rutina adquirida. (...) ¿Tú crees que en esta vida que llevas tan

monótona...? Bueno, que no sé si tú la consideras monótona.

IM171: ¿Sabes qué pasa? Que mi vida con mi discapacidad siempre estás a ver qué me espera hoy. Es como, ¿me va a dar un “dino”? ¿Se me va a salir algo? No estoy con la tensión, pero es cómo: A ver qué me va a pasar hoy.

IÓ172: Quiero que me expliques ¿qué es un “dino”?

IM172: Ay, no pongas “dino”, pon brote espástico.

IÓ173: Lo definiré como brotes espástico pero quiero que me des la definición. Me parece importante porque hasta incluso en el trabajo pongo “dino”...

IM173: A ver, lo puedes poner porque al final se ha quedado como una broma. Porque alguien dijo: Ah, te pareces a un dinosaurio. Porque fue la forma de quitarle hierro a algo que parece gordo y puede ser gordo. Como me pasa y lo tengo e intento que sea lo más natural posible.

IÓ174: ¿Crees que esa rutina que tienes en tu día a día crees que puede venir dado de la realización de la AF?

IM174: Me organizo bien desde que hago deporte, eso seguro. Puede que sí, aunque lo de trabajar es una rutina total que todos tenemos. Pero claro, si no hiciese deporte seguro que mis tardes serían de una forma diferente o bueno, me pasaría toda la tarde durmiendo, no lo sé. Según cómo tuviese el día, pero yo creo que sí y no me cansa. Sí que es cierto que siempre aprovecho a hacer vida social los fines de semana, que es algo que me parece super importante. Como me gusta, no me cansa.

IÓ175: Dentro de la natación, ¿qué apoyos crees que has tenido?

IM175: Seguro que los de antes también me enseñaron algo, pero Silvia es la que me dijo: yo quiero competir. Y ella fue la que me llevó, bueno, y Juan que era el voluntario que venía a estar conmigo, que él fue el que me llevó, y Carras. Bueno, Javi me trajo aquí que hay que reconocer que fue el que me trajo aquí. Carras ha sabido adaptarse a mis cambios de enfermedad, a mi evolución y no ha tirado la toalla en ningún momento, que podría haberme mandado a mi casa ese año en cualquier momento. Entonces sí, esos 3.

IÓ176: Vale, esos han sido tus apoyos en la natación. ¿De qué manera crees que las diferentes instituciones con las que te has cruzado han podido afectar en tu relación con la actividad física?

IM176: Si hubiese estado en otra asociación que no hubiese tenido parte deportiva pues no sé si hubiese hecho deporte. De pequeña seguro que sí, pero de más mayor igual yo no seguiría yendo a nadar.

IÓ177: ¿Y Fusión qué representa para ti? Ya no lo vemos solo como club Fisión, sino

mirando de forma general. Fusión es un club para personas con discapacidad, ¿qué importancia social crees que tiene y qué repercusión crees que tiene en ti?

IM177: En club se creó para facilitarnos la vida competitiva a todos los que estábamos porque cada uno éramos de nuestra madre y de nuestro padre y al final aquí no había club que no fuesen inclusivos. Se creó para que organizase el club, para que facilitase los... al final entrenamos en el centro, pero necesitas un sitio para poder entrenar y para eso está el club. Yo creo que ha sido positivo para todos.

IÓ178: ¿Qué opinas tú sobre los clubes inclusivos? ¿Tú crees que Fusión podría dar el paso a...

IM178: Fusión se supone que ya ha tenido gente sin discapacidad, pero se han ido.

IÓ179: O sea, Fusión es inclusivo.

IM179: Sí, es para personas con y sin discapacidad. Es que había gente de montaña, creo.

IÓ180: O sea, ¿Fusión puede aceptar ahora mismo en natación a personas sin discapacidad?

IM180: Sí, lo que pasa es que al final no hay nadie. No creo que sea por nuestra parte sino que a nivel de natación, teniendo clubs como los que tienes aquí, pues entiendo que no te vayas al Fusión porque el Parquesol tiene dónde entrenar. Nosotros al final no tenemos un sitio dónde poder entrenar.

IÓ181: Claro, sois todos tecnificación y entrenáis aquí (piscinas del CEAR Río Esgueva), pero si sacarais un grupo fuera de tecnificación se podría apuntar cualquier persona.

IM181: Sí.

IÓ182: Antes en Burgos y ahora aquí, ¿crees que se ofertan actividades para personas con discapacidad para que hagan deporte?

IM182: Allí en Burgos, al yo estar en un colegio concertado y no en uno de motóricos pues no lo sé. Yo creo que sí que iban a los colegios de motóricos, sobre todo la escuela del BSR a animarles a hacer ese deporte. A mi colegio no porque estaba yo sola.

IÓ183: ¿Y aquí? Por ejemplo, a nivel deportivo en la universidad.

IM183: Ah, no, no, nada.

IÓ184: ¿Cómo crees que se puede fomentar ese acceso a personas con discapacidad a realizar actividad física?

IM184: Ir a los colegios, porque a mí colegio vino los de rugby a darse a conocer y a ver si alguien se quería apuntar y tengo amigas que desde ese momento juegan al rugby. Entonces, es lo mismo. Si tú no conoces un deporte, tú no te vas a apuntar. Vienen, te lo presentan, te llama la atención e igual te apuntas.

IÓ185: Entonces, ¿crees que las asociaciones, federaciones... hacen lo suficiente como para

cumplir esas demandas de exigencia deportiva?

IM185: Yo creo que no porque claro, al final no vas a estar en todos los coles. Bueno, la federación tiene lo de Tiempos Paralímpicos, que eso al final sí que funciona. Pero claro, eso se hace solo aquí en Valladolid, se te quedan las demás provincias...

IÓ186: ¿Crees que está conseguida la plena inclusión dentro de la natación?

IM186: No, yo quería ir a los campeonatos universitarios y yo nunca pude. Y ahora sí.

IÓ187: ¿Ahora sí que se puede?

IM187: Ahora sí que se puede y antes me exigían la misma mínima que una persona sin discapacidad. Y ahora se puede porque los han hecho inclusivos, o sea hay mínimas para nosotros como pruebas adaptadas y otras para sin.

IÓ188: ¿Y tú competirías con personas sin discapacidad?

IM188: No, yo competiría a nivel adaptado por puntos “Multi Disability” y los otros a su rollo.

IÓ189: Hemos hablado a nivel universitario, pero ¿a nivel de otras competiciones? Inclusión dentro de la natación.

IM189: ¿En un campeonato de...? pero, jo, es que se tendría que hacer porque al final somos nadadores todos, pero sí que es cierto que sería un poco jaleo. Jobar, durarían 20 años las competiciones. Yo creo que se debería fomentar como el Consejo, una competición que tienen inclusiva, tú has ido a uno de esos, seguro. Pues ese...

IÓ190: En ese, tú al final no compites contra...

IM190: Hombre, claro. A no ser que ellos compitan por puntos “Fina” y nosotros por “Multi Disability” no se podría separar, porque tampoco es justo porque si te ganan y te van a ganar siempre por tiempo. Si que es cierto que deberían hacer algún campeonato aunque sea de mezcla, porque al final el deporte siempre es el mismo.

IÓ191: Entonces, para las personas con discapacidad, ¿qué apoyos o medidas crees que hay que fomentar para la práctica de la actividad física?

IM191: Que lo conozcan y que tengas sitio para poder hacerlo. Que quien se lo enseñe, sepa adaptar ese deporte a esa persona y que tenga los medios necesarios para hacerlo. Porque por mucho que yo quiera hacer triatlón y no tengo una bici y no voy a poder. Y a lo mejor yo me lo puedo gastar pero hay gente que no tiene recursos.

IÓ192: Entonces consideras que la figura del profesor o entrenador es importante. ¿Qué tiene que tener esa figura para poder trabajar con personas con discapacidad?

IM192: Noción, tiene que saber del tema. Tiene que tener la capacidad de ser innato o tener la capacidad de hacer que él lo pueda hacer.

IÓ193: O sea, que tiene que ser vocacional.

IM193: No vocacional, innato me refiero que no todo el mundo es capaz de saber que yo, que no hago piernas, saber adaptar un entrenamiento para mí. Considero que tienen que tener un conocimiento más amplio de la discapacidad del que tienen ahora. Vamos, mis profesores de EF ponían empeño, no sé si sabían tanto de discapacidad.

IÓ194: Vale, ya estamos terminando. (...) Quiero que pienses en aquella persona que te haya marcado y que creas que es la persona a la que más tienes que agradecer en esta vida. Qu seguro que luego vas a tener a más, pero quiero que te focalices en una, expliques por qué y luego ya pases a otra.

IM194: Pero, ¿a nivel deportivo o qué?

IÓ195: No, a nivel de todo. (...)

IM195: A mis padres. A mis padres les tengo que agradecer el haberme educado y haberme hecho así. Si no estuviera. Es como lo de: ¿por quién voy a los JJPP? Si vas rascando... pues a mi madre que me ha parido. (...) Mis padres y bueno, a mis hermanos también que han tirado de mí. Si ya me decían que no iba a andar a los 3 años, pues si me llega a tocar otro padre pues igual sí que estaba en una silla desde los 3 años. De ahí la importancia de mis padres.

A nivel deportivo a Silvia, porque ella empezó esto. A Carras que me ha aguantado 9 años y se ha comido todo. A Javi por traerme aquí. A nivel de la uni a mi entorno y sobre todo a mis amigas que siempre estaban ahí. El año ese del hospital siempre me pasaban los apuntes y no se enfadaban de que yo sacase más nota que ellas con sus apuntes. Y a mayores a ti Óscar, que me has aguantado mucho y creo que ya.

IÓ196: Y lo que queda todavía.

IM196: Pues toda la vida ya. (...) Yo creo que seguro que dejo a alguien y luego me voy a arrepentir. Yo creo que sí, de cada ámbito me quedo con ellos.

IÓ197: (...) Quiero que me digas, ¿qué es para ti Carras? ¿Qué te transmite?

IM197: Para mí es como mi padre. No, pero en serio, si yo estoy aquí, si no tira la toalla ninguno de estos años, ni aquel año ni cuando competía y no había manera de que saliese... ni “cuando te inventas los dinos para no competir” (sarcasmo). O sea que yo entiendo que entiendo que era muy difícil de comprender todo esto porque me costó hasta a mí pero Carras no dudó de mí en ningún momento. Entonces eso a mí me ha dado una tranquilidad... bueno, Carras, Silvia y mucha más gente que está fuera del ámbito deportivo. Carras siempre encontraba la manera de tirar de mí y que él no duda, bueno no sé si ha dudado, se lo puedes preguntar. Creo que él no ha dudado de mí nunca. Creo que Carras es esencial en esto, yo

siempre lo digo, si Carras se hubiese ido ese día que dimitió, yo, a día de hoy no estaría aquí. Seguro que más gente tampoco, pero que Carras ha tirado de mí, sobre todo en ese año en el que todo el mundo decía que yo me estaba inventando eso que me pasaba. Carras si lo pensó no me lo dijo, pero Carras siempre me estuvo apoyando.

IÓ198: (...) Antes has dado a alguien ficticio, 3 argumentos para que haga deporte. Quiero que intentes dar un mensaje a la gente que está empezando a hacer actividad física, tenga o no discapacidad.

IM198: ¿Para que haga deporte?

IÓ199: Que se está planteando hacer deporte.

IM199: El deporte es fundamental, te da muchas cosas y te enseña muchas cosas. Lo de saber esperar y no rendirse es la principal, pero te da muchos valores y la parte social. Entonces yo creo que desde pequeños el deporte tendría que ser esencial que no todo el mundo lo hace. Te enseña tantas cosas que creo que se deja en un segundo plano. Creo que todo el mundo tendría que hacer algo, no a nivel deportivo, sino para hacer algo en su vida que le ayuda, el deporte a nivel físico te ayuda y a nivel psicológico también.

Transcripción 5. Vídeo 1 de Marta Fernández

Vídeo 1 de Marta

El siguiente vídeo recoge tan solo la transcripción de las partes de la aparición de Marta en este recurso audiovisual de la FEDEACYL titulado: Mujer y Deporte Marta Fernández y Raquel Martínez. Al igual que en el vídeo 2 de Luis, tan solo transcribo la información relevante que Marta dice en estos 2 minutos y 17 segundos de vídeo.

Este es el enlace del vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=J2-UC-YtyCc>

Todo él es narrado a continuación:

00:00-01:20

VIIIM1: Iva a natación terapéutica desde los 9 años, pero a nivel deportivo empecé hace 5. Cuando tenía 19 años mi enfermedad empezó a empeorar. Yo tenía diplejia y de repente comenzó a aumentar la espasticidad a un brazo, a la mano... estuve a punto de dejarla por los dolores. Pero bueno, seguí y seguí y menos mal. Me gustaría llegar lo más lejos posible, pero donde se pueda. No me pongo límites.

Transcripción 5. Carla Santos

Rompehielo previo al inicio de la entrevista

IÓ1: Empezamos con el primer bloque que es para conocerte un poquito a ti y en el que quiero que te sueltes, que ya nos conocemos de antes, pero si además del trabajo puedo conseguir conocerte un poquito más pues mejor.

IC1: ¿Tipo qué estudio y tipo de eso?

IÓ2: No, no espera. Vamos a hacerlo mejor. Primera pregunta es, yo ya lo sé porque conozco, pero quiero que me describas un poquito cómo es tu discapacidad y cómo la ves desde tu punto de vista.

IC2: Pues una discapacidad física que no se vio, supuestamente, en las ecografías y tal. Entonces mi familia no sabía nada. Y...

IÓ3: Vamos que fue algo congénito. Luis por ejemplo fue una agenesia de cuerpo calloso, el nombre técnico de la tuya no lo sabes, ¿no?

IC3: No, si me lo hubieras dicho se lo hubiera preguntado a mis padres. Sé que es agenesia pero no sé el tipo ni nada.

IÓ4: Ahora que ya hemos hablado de tu discapacidad, vamos a algo un poquito más amplio, el concepto de discapacidad que ahora se habla mucho de él a nivel social. Quiero que me digas qué es y qué significa para ti el concepto de discapacidad.

IC4: Para mí, me parece, lo veo algo como características diferentes a las que estamos acostumbrados a ver en personas más convencionales. Que tú dices la figura de una persona más o menos habitual en la sociedad, pues con características diferentes, pero que te hacen ser la misma persona que el resto.

IÓ5: No deja de ser un concepto muy general que dependiendo de la persona lo ve de una manera o de otra. Por eso os pregunto a vosotros para saber vuestra opinión y cómo lo veis vosotros mismos.

IC5: Eso, son características diferentes pero que no te hacen mejor, peor ni fuera de la sociedad ni nada. Eres como el resto, pero con algo que no tiene todo el mundo.

IÓ6: Vale, me has dado tu opinión. Ahora bien, ¿te acuerdas que hace un par de años o 3 cambiaron el concepto de en vez de llamar a las personas con discapacidad de ese modo tendría que ser a través del concepto de diversidad funcional? Esa pelea de intentar cambiar constantemente esté bien o esté mal, yo aquí no puedo opinar. Pero ese lenguaje socialmente utilizado, ese y otro que se utilizan, ¿tú qué opinas de ese lenguaje?

IC6: Yo creo que le busques el nombre que le busques va a terminar siendo lo mismo y si lo utilizas cómo lo tienes que utilizar, tipo si tuviera discapacidad, es una persona con discapacidad pues no creo que haya que buscarle más vueltas a eso. Las cosas son como son y buscarle otros nombres me parece un poco... si no vas a ofender a nadie... si tú lo estás diciendo como es y no lo utilizas a malas, un discapacitado por ejemplo si es a malas pues no. Pero si utilizas el concepto como es pues no... usar otros nombres me parece un poco... no sé.

IÓ7: Esta anterior va un poco hilada a la siguiente pregunta. A ver cómo te lo enfoco... Hay diferencia en que cada persona lo vive de una manera, entonces, esta forma de ver la discapacidad ¿tú crees que hay cierta diferencia entre la sociedad en general con respecto a la gente de tu entorno?

IC7: Sí, o sea tú por ejemplo vas... yo salgo por ejemplo con mi familia, mis amigos, con la gente así cercana eh... ninguna vez, o sea nunca se me ha hecho de menos. Como que ninguna vez se me ha cuestionado si lo puedo hacer, simplemente a veces sí “te ayudo”, tal, no sé... a veces sin hacerlo yo tan siquiera, pero como que lo ven pues como algo como tú o como yo. Pero, por ejemplo, vas por la calle “ay pobrecito”. Es que la gente se piensa que es más gente que no podemos hacer las cosas porque sí, sin saber si podemos hacerlas o no. Y la gente de tu entorno como que confía y sabe que lo vas a poder hacer sea lo que sea.

IÓ8: Sí, vamos que tienen ciertos prejuicios...

IC8: Sí.

IÓ9: En el caso de Luis nos pasó algo similar en él era consciente de que la gente de su entorno era totalmente...

IC9: Sí, es como familiar y como que lo ven... Vamos, yo creo que nadie de mi entorno lo ve como algo así... es distinto, pero no diferente. En cambio la gente en la calle, o sea en general claro, la gente lo ve así como algo exagerado o que se acaba el mundo o cosas así.

IÓ10: Sí, mucho más dramático. Vale, Ahora ya nos salimos un poco de este tema. Quiero que seas un poco objetiva contigo misma, que ya nos conocemos de antes y que puedes abrirte, aunque ya te conozco. Quiero que me des una descripción de ti misma. ¿Cómo te ves a ti misma?

IC10: ¿Tipo?

IÓ11: ¿Cómo eres? ¿Forma de ser? Que no te de vergüenza...

IC11: Vergüenza no, no sé. No se me ocurre... ¿En relación a la discapacidad o así sin más?

IÓ12: ¿Cómo eres con respecto a todo? Daría lo mismo.

IC12: Pues....

IÓ13: Si quieres que sea asociado a la discapacidad...

IC13: Así en general no sé. Pensando así pues...

ÍO14: Si quieres lo damos una vuelta y lo vemos más tarde.

IC14: Vale, me lo voy pensando.

ÍO15: Volvemos a hablar sobre la discapacidad, tú has vivido toda la vida con ella, como has dicho ha sido congénita, has nacido con ella, entonces no ha sufrido un golpe como las personas que quedan parapléjicas... A lo mejor has tenido ciertas fases de aceptación, Me puedes hablar un poquito de ese proceso, de si tú has tenido algún proceso de aceptación y de cómo te encuentras o cómo asimilas ahora mismo tu discapacidad.

IC15: Pues de pequeña era como que no te dabas cuenta de nada cuando eres pequeño, entonces yo como los demás. Luego ya cuando yo tenía así 11 o 12 años, era como que sí que se notaba y ... es más lo que te creas a ti mismo tipo, yo cuando me cambie del colegio al Instituto decía: bueno es que ahora, llevo en el colegio toda mi vida y ya me conocían perfectamente y ya en el Instituto dije es que verás ahora no sé qué... no voy a poder conocer a nadie porque qué vergüenza, qué van a pensar de mí... y luego en el Instituto es que nadie me dijo nada literalmente. Es vamos... es más eso, lo que te creas tú a ti mismo, pero también por cosas que oyes y ves. Luego al final tú maduras y la gente también madura entonces es algo que se va viendo completamente normal y por ejemplo en el Instituto de aquí de Valladolid tampoco ha habido nadie que me haya dicho nada. Entonces es, como que hay diferentes etapas como que la gente las va cambiando, es como que hace a los 12-14 años, 15 yo creo así, pues que sí que costaba y decías: es que por qué, es que no sé qué... es que así no voy a gustar a nadie, no sé qué... Y bueno, eso actualmente no es del todo que digas: me quiero tal y como soy pero por mi discapacidad no, o sea, 0. Eso no va a haber ninguna manera de cambiarlo entonces...

ÍO16: Bien, me gusta. Ahora ya vamos a terminar el primer bloque. Seguimos con el enfoque de visión hacia la discapacidad, pero nos metemos ya en lo que te gusta, el tema del deporte y de la actividad física. Quiero que me digas ¿qué papel tiene en tu vida la actividad física, de forma general y qué es para ti la actividad física en tu día a día?

IC16: Pues... ay yo creo que es más... ahora mismo como más disciplina antes era como hoy voy a entrenar, mañana no y me lo paso bien un rato entrenando con los del club y tal. Y hoy, ahora mismo, o sea ahora mismo yo creo que disfruto más de la natación que antes porque al tomármelo más en serio y saber... al final es como un tipo de desconexión. Voy a entrenar y estoy ahí pues con Carras, con Luis, con Marta, Unai y tal, y es como pasar un buen rato fuera de ti mismo y además, con gente con la que tienes confianza y estás a gusto con ellos. Entonces eso dentro de la actividad física pues también. También para ser una persona un

poco más como disciplinada, también los valores del deporte en sí, tipo el... ¿cómo se llama? Que ahora no me sale... deportividad, el esfuerzo... Por ejemplo, mi hermano nunca ha hecho deporte y se nota que mi hermano No tiene el sacrificio y el esfuerzo que puede tener una persona que sí ha hecho deporte y esos valores básicamente. Yo creo más valores a nivel personal, que luego también beneficios físicos claramente, pero sobre todo valores a nivel personal.

IÓ17: Antes de empezar directamente con la Educación Física, un poco tu proceso educativo. ¿En qué centros has estado en primaria, en infantil...? A lo mejor no te acuerdas, pero cuéntame lo que sabes.

IC17: Sí, estuve en Infantil Y Primaria en el mismo, en uno concertado de monjas, y luego en la ESO estuve en otro, en uno público y ahora en bachillerato en otro público. En primaria y en infantil, era como en el Zorrilla, o sea con el programa motórico, había muchísima más gente como en silla de ruedas y con distintas discapacidades. Entonces en ese colegio como que sí, además el hecho de que al ser concertado estaba todo más controlado y sí que en educación física, no me acuerdo de casi nada obviamente, pero sí que hacían más por la inclusión básicamente. Además, también me acuerdo que fue nuestro primer año de bilingües porque eran más cosas a incluir y era como que todos los profesores colaboraban con todas las clases a lo que fuera. Además, en mi clase no sé si había otros dos chicos más del programa de motóricos entonces claro como que ya no era yo la única como que...

IÓ18: ¿Ese centro estaba especializado en motórico? ¿Acogía a personas con discapacidad física?

IC18: No.

IÓ19: Vamos, cualquier persona con cualquier discapacidad. (...)

IC19: En el colegio no sé 100% cómo era pero vamos que había gente con otras discapacidades.

IÓ20: Era inclusivo vamos...

IC20: Sí, estaba especializado en eso. Y bueno, mis padres me llevaron allí por eso básicamente. Preguntaron por centros, tal y vieron que ese tenía ese programa y me llevaron allí. Y ... entonces como que ya no era yo sola en clase como que había más gente que tenían que ayudarles y tal y como que yo... en Primaria creo que no había nada que ya no pudiera hacer tipo... puedes hacer gran cosa con niños de 9 años, pero sí, yo creo que en ese sentido en el colegio bastante bien. Luego ya en la ESO tuve distintos profesores, el típico que le da igual todo que si te quieres poner a jugar al fútbol, ponte, si quieres quedarte hablando, ponte... entonces en ese sentido bien porque tampoco se rompía la cabeza a pensar, luego otra

que... La típica de Cooper, test de resistencia y poco más, eso lo puedo hacer y tampoco me preocupaba mucho. Por ejemplo, también jugamos al voleibol y tal y aunque yo no juego igual que otra persona, pero bueno sí que podía y jugaba, no había ningún problema. Y bueno, creo que alguna actividad así más que yo no pudiera hacer no me acuerdo. A lo mejor sí que había alguna que no podía hacer, tal, y se lo decía y siempre había como... el gimnasio siempre estaba partido en dos y en una había siempre fútbol y en la otra, otra actividad y si no podía esta pues me iba a jugar al fútbol o lo que sea. Y luego ya con otro sí que vino Una persona así, un poco más decente, Aparte de actividad física mandaba también trabajos y tal. Ese sí que ponía bastante más empeño en cosas tipo hacía muchas cosas de las que yo no podía hacer pero ponía mucho más empeño en: pues hazlo de esta manera, hazlo de esta otra tal... Pero bueno, A lo mejor pensaba dos cosas yo no podía hacer ninguna y me decía: mira no las hagas.

IO21: vamos que te intentaba adaptar todos los ejercicios posibles y cuando no encontraba adaptación te mandaba a sentar, ¿no?

IC21: Sí, y luego en bachillerato, la quitado este año no la tengo, pero vamos que por lo que me han contado Los de mi clase no podría hacer nada, por ejemplo, bádminton no podría agarrar la raqueta, parkour hacen, tampoco podría hacer parkour, mmmm ¿qué más hacían? Balonmano creo que también, no puedo, escalada, tampoco... Por eso, aparte, me he quitado un peso de encima. Porque con ese profesor estuve un par de clases hasta que me convalidaron Educación Física y...

IO22: ¿Esa convalidación la solicitaste por tecnificación?

IC22: Sí, y por discapacidad, pero la pedí por deportista.

IO23: (...) A lo mejor nos repetimos un poco pero quiero que enfatices en los puntos en los que te habría preguntar a continuación. como tú me decías clases de Educación Física, ahora supuestamente tú no podrías, como no participas tampoco lo sabes a lo mejor el docente sí que te lo adapta. que me digas si los centros en los que has estado considerabas que participabas en las clases de educación física y bueno, me has contado un poquito tus recuerdos, a ver si recuerdas alguna cosilla más de esas clases de Educación Física en las que como me has dicho, participabas.

IC23: Es que, yo creo que en la ESO, es que de primaria apenas me acuerdo pero vamos en primaria todas o casi todas al 100 %. En la Eso sí que me acuerdo de alguna más, me acuerdo de haber estado alguna vez sentada y tal, pero era tipo, el rollo que el profesor decía: bueno, si no lo queréis hacer pues no lo hagáis. Por lo que no terminaba sentada yo solo, sino que había más gente. Bueno por ejemplo en las pruebas de balón medicinal, que yo me acuerdo

que no las hacía, pues estaba yo sola ahí sentada porque era como un examen, entonces en vez de hacer otra cosa tipo como un examen de fuerza pues no me lo hacía directamente. O ... alguna prueba así más pero ya no me acuerdo la verdad. Bueno, baloncesto por ejemplo que se me da muy mal porque para botar la pelota y todo ... A unas malas, pero bueno me hacía la prueba como podía. Pero bueno, en ese sentido había pruebas que no buscaba otra manera pero otras que sí, que lo hiciera como pudiera.

IÓ24: (...) Hay ciertas personas con discapacidad que necesitan ciertas ayudas dentro del centro educativo, ¿tú recuerdas si en las clases de EF recibías algún tipo de ayuda de ese tipo?

IC24: No, recuerdo que yo no, otro de mi clase de Primaria sí que lo tenía él. Más no a nivel de movilidad sino que había siempre refuerzo de matemáticas o cosas así. Y sí que había normalmente en ese programa así, que toda la gente era del turno de discapacidad, pero yo no, no tenía.

IÓ25: Entonces, tu posición dentro de esas clases de EF que has recibido, ¿cómo las describes?

IC25: Puf. Como una más, pero no siempre. Pues eso, casi siempre lo hacía tal, pero sí que había en ocasiones que no. Entonces, es como sí, una más pero a veces no.

IÓ26: En la siguiente, yo te preguntaría si en estas clases en las que participabas si a lo mejor no acudías a las clases porque hay en algunos casos, que por ejemplo, en el centro donde yo estuve que había algún alumno con el que justo acoplaban la hora de EF con “físio”. O se si a ti te pasaba.

IC26: Sí, sí ,pero yo creo que más que en EF era en tutoría, o religión o cosas así. Y este año, por ejemplo en bachillerato, este año, sí que hay otro de mi clase que es de motóricos y tiene físico en la hora de EF.

IÓ27: Es lo que suele pasar, que para no adaptar o, yo es la visión que tengo, que a lo mejor en vez de adaptar las clases de EF...

IC27: Sí, vamos, para quitarte “la movida”.

IÓ28: (...) Pero vamos, tú esa posición no la has tenido porque dentro del aula te sentías como una más pero a veces no.

IC28: Sí.

IÓ29: Ahora bien, vamos a mojarnos un poquito en esas clases. Con respecto a los docentes de EF, ¿qué actuación recuerdas que tenían? Ya me has ido contando algo, sí que me decías que a veces realizaban adaptaciones, otras veces no... ¿Crees que a la hora de planificar ...? porque esto es como un entrenamiento, cuando Carras va a entrenados no improvisa, lleva

algo hecho. ¿Tú crees que los docentes cuando iban a clase llevaban algo planificado específico para ti?

IC29: No, o sea ellos llevaban, si acaso, el que tuve en cuarto de la ESO, tercero creo que no, es que no me acuerdo en tercero. Estuve con uno que sí que era muy bueno y tal, y él como que sí que llevaba las cosas preparadas, pero se encontraba con que yo no lo podía hacer y él no tenía pensado en ¿podrá hacer esto o no? Él simplemente, de repente le decía yo: oye que esto no puedo hacerlo. Y bueno pues o me dejaba, bueno, al fin y al cabo somos 28 personas, lo puedo entender, que no tenga que estar una clase entera pensando en qué puedo hacer yo, pero también un poco de caso. Luego también el resto de profesores que tuve en la ESO se preparaban las clases de milagro y sí que ha habido algún punto en el que he dicho: pues por no estar diciéndole que no puedo hacer esto lo dejo y me pongo a hablar un rato con quien sea o cosas así.

IÓ30: O sea que te tenías que salir más o menos de las clases para no...

IC30: Sí.

IÓ31: Entonces, en este sentido ¿tú crees que los docentes que has tenido a lo largo de tu vida han tenido la suficiente formación para adaptar las clases de EF a personas con discapacidad?

IC31: No, yo creo que no vamos. Y si lo han tenido no lo han demostrado mucho.

IÓ32: Vamos a adentrarnos en el tema de la actividad física, ya nos salimos de los centros educativos, y hablamos un poquito de tu experiencia en la calle, en la piscina o fuera de la piscina. Que tampoco sé si has hecho algo a mayores de la natación. Con Luis por ejemplo surgió el tema del fútbol, que había hecho fútbol estando asociado a la Asociación Eusebio Sacristán junto con Unai y tal. Entonces, tiramos un poquito de ahí. Fuera del colegio o instituto, ¿qué actividad física realizabas?

IC32: Hacia, no sé si antes o después, hice baile. Bueno, era una de estas actividades extraescolares fuera de EF. Hice baile no sé si un par de años o así...

IÓ33: Pero, ¿era baile urbano?

IC33: Baile moderno creo que era. Luego hice gimnasia rítmica y luego ya creo que natación, bueno... también hacía claqué.

IÓ34: ¿Ballet?

IC34: No... claqué, es una parte oscurísima de mi pasado jajajaja. Es que lo dejé... es que lo dejé hace cuatro años o cinco.

IÓ35: Bueno, pues sí que has estado tiempo.

IC35: Sí, sí, estuve desde los cuatro años hasta los doce y nadie se lo cree.

IÓ36: Vamos que tienes los zapatos típicos con la chapa.

IC36: Y eso, hice claqué y luego ya natación.

IÓ37: Me gusta, me gusta.

IC37: Mis amigas dicen que si las vacilo o algo.

IÓ38: Por ejemplo, yo bailaba flamenco.

IC38: ¿Qué me dices? Eso es mentira.

IÓ39: Es verdad, es verdad. Luego te enseñé una foto. Tengo el traje campero ahí...

IC39: Necesito verlo, eso necesito verlo.

IÓ40: Tú sueltas, pues yo también. Entonces, ¿algún deporte o actividad física a mayores?

IC40: No, creo que no. Ninguna más.

IÓ41: A parte de la natación, vamos.

IC41: Natación, bueno eso, baile, gimnasia y tal, pero yo creo que ya.

IÓ42: ¿La natación desde cuándo?

IC42: Desde pequeña, desde que íbamos con las abuelas a la piscina, ahí en el colegio... a ver yo creo que lo mejor que me ha pasado en la vida. A lo mejor yo creo que también los típicos cursillos de los sábados o así, y luego ya natación como tal en el club yo creo que entré con ocho años en Calle 4 de Salamanca.

IÓ43: Hemos hablado ahora un poquito del tema de tus inicios, me acabas de decir que no te acuerdas de cuándo o cómo empezaste en la natación sí fue mediante los cursillos, entonces a lo mejor eso lo tendríamos que preguntar a tus padres porque me interesa.

IC43: Sí que recuerdo que la infantil íbamos los viernes, bueno los viernes y los martes creo que era...

IÓ44: ¿En un programa de formación del centro educativo?

IC44: Sí, que íbamos en el típico autobús en el que iban las abuelas con nosotros ahí súper pequeños. Pero eso, yo creo que mis padres sí que me llevaron a cursillos para aprender a nadar y tal, pero no me acuerdo de eso

IÓ45: Es que ahora la pregunta que te quería hacer es si recuerdas el motivo por el que empezaste a hacer natación.

IC45: Ah, sí, sí. en el colegio pues porque nos llevaban a todos, pero luego ya más así seriamente fue por el traumatólogo por la espalda y eso. Vamos, como todo el mundo que nace con discapacidad.

IÓ46: Recomendación médica pura y dura.

IC46: Sí.

IÓ47: En esos años, me has estado contando que hacías natación luego cosas más relacionadas a la danza, a la expresión corporal... ¿Conocías en Salamanca algún tipo más de actividad? O vamos, cuando has llegado aquí (a Valladolid), a lo mejor aquí te lo han ofrecido. Algún tipo de oferta deportiva a mayores, otro deporte que puedas hacer como por ejemplo: hay un equipo de atletismo. Pues puedes hacer por ejemplo en Salamanca que está la pista cubierta o baloncesto adaptado...

IC47: No, yo creo que no. Si se lo dirían se lo dirían a mis padres en todo caso, pero yo creo que si no me llevan a ningún sitio fue porque no se lo dijeron.

IÓ48: Vale.

IC48: Porque yo creo que mis padres sí que me hubieran llevado, que mis padres son muy de eso.

IÓ49: Ahora, no sé si lo recordarás sobre todo por el tema de la danza, ¿en qué clubes y asociaciones has formado parte?

IC49: baile y gimnasia rítmica era del colegio, era una actividad extraescolar del colegio, y luego claqué era una chica que daba sus clases. Y luego ya a natación en el club Calle 4.

IÓ50: O sea, Salamanca estuviste en el club Calle 4 ¿y ahora?

IC50: En Fusión.

IÓ51: ¿Desde cuándo llevas en el Fusión?

IC51: 2017 yo creo que así. Yo creo que me inscribí en el 2017 al Fusión.

IÓ52: Esos son datos que luego yo los puedo sacar, se los pregunto a Geles me pasa los datos y ya está.

IC52: Yo creo que sí, que fue el primero. 2017 o 16 pero por ahí.

IÓ53: Y cómo recuerdas esa formación, vamos a ver, primero de las clases de danza que aunque iban enlazadas al centro educativo son extraescolares.

IC53: Sí, pues recordar es que literalmente solo me acuerdo de las típicas actuaciones que hacías a final de curso que hacías con todos los padres ahí y de los entrenos, que bueno de los ensayos no me acuerdo de nada ahora mismo la verdad. Pero yo creo que al ser en el colegio y al estar tan incluida en el colegio yo creo que igual que el resto.

IÓ54: Me voy también un poco a que en las clases de EF, en las que a veces te sentías incluida pero a veces no, ¿esa sensación la tienes de esas clases extraescolares?

IC54: Yo creo que no, pero porque al ser eh, baila y ya está y que a mayores al ser tan pequeños pues, bueno, haz tu el paso que te da la gana mientras que tus compañeras también dan el paso que les da la gana a cada una. Luego en gimnasia rítmica sí que me acuerdo que lo hacía con prótesis y las fastidie la articulación de la muñeca, que no es articulación, es

simplemente una muñeca. Yo me acuerdo de romper cinco veces la muñeca cada curso como mínimo. Claro, mis padres me quitaron de gimnasia rítmica porque jolín estaba rompiendo una prótesis que no es nada barata. Entonces claro, al final dejé gimnasia rítmica por eso, por las prótesis. Y en los entrenos pues igual, yo creo que como era super pequeña pues haz el pino con los codos o lo que sea. Y luego en claqué normal, porque solo es con los pies y en natación, cuando entre en el Calle 4, a ver también era pequeña, 8 años, pero sí que, bueno es que había un entrenador que sí que estaba bastante vinculado con la natación adaptada, y conocía a Javi y todo, y bueno, fue quien me metió en eso vamos. Y sí que claro, se implicaba más y además no estaba yo sola de adaptada en mi club, que luego había otra chica, creo, sí, otra chica que estaba a lo mejor un par de años cuando yo empecé. Y luego había otro que era intelectual también, pero estaba pero no, vamos que era muy mayor, vamos que cuando yo entré él tenía 25 años.

ÍO55: Sí, que no era como Geles que os saca bastante más edad. Que no es por discriminar a Geles.

IC55: Sí, que era mayor pero no tanto. Y, pero, claro él era, iba con el equipo máster que no sé si había en mi club en esa época, no lo sé, pero yo no le veía casi. Entonces claro, al no ser la única era como más inclusivo, sí. Luego ya cuando ese entrenador se fue, vino otro, que bueno, siempre me han entrenado como al resto, que claramente no llegaba al mismo tiempo que ellos pero bueno, que nunca he dejado de entrenar por eso.

ÍO56: ¿Vamos que Calle 4 es un club totalmente inclusivo? Entrenabas con personas con y sin discapacidad.

IC56: Sí, y luego ya vino otro entrenador que había estado entro club de Salamanca, que había estado también anteriormente en el Calle 4 que luego volvió cuanto estuvo con nosotros tal. Y no sé, como que era más exigente, que a lo mejor se daba cuenta de las cosas, pero como que bueno, bufff, si me puedo quitar... vamos que me exigía menos que al resto, que el lógico pero hasta cierto punto en el sentido de: tienes que llegar con ellos. Y yo no puedo llegar con una persona que tiene los dos brazos, evidentemente. Entonces claro, en ese sentido como que un marrón que me intentaba quitar pero que a veces era muy marrón, o sea es física, no voy a llegar a la vez que ellos. Y en ese sentido sí que se me quitaron las ganas de entrenas, además que tenía 11 años, 12 o 13 y decía: pues es que vaya mierda, es que no sé qué... Pero bueno, nunca lo deje lo de entrenar y tal. Simplemente me acuerdo de una vez que estuvimos entrenando de lunes a miércoles que tampoco era tanto y cuando vino me dijo: no me acordaba de tu cara, no sé qué. Y digo: pues si es que no me apetece entrenar contigo tampoco voy a venir. Y luego ese se fue todos los que han venido a Calle 4 que han sido, ¿3 o

4? Sí, 3 o 4 o 5 puede ser. Nada muy bien, cuando llegaba con ellos pues bien el entreno, si no llegaba: descansas 15 segundos más, o sea sales 15 segundos después, te quito una serie para que termines el ejercicio a la vez que ellos. Y bastante bien.

IÓ57: ¿Y ahora con Fusión?

IC57: Ah, muy bien. Siempre pues claro, cada uno es diferente, pero a la vez nos trata a todos por igual. A sí que es como que...

IÓ58: Sí, es un trabajo mucho más específico.

IC58: Sí, y que no es solo voy a prestar atención a esta persona sino que como todos somos iguales va todo a todos. Luego sí que por ejemplo, en Calle 4, claro yo era la única porque luego los otros dos chicos con discapacidad se fueron, yo, competir con Calle 4 yo creo que solo lo hice los tres primeros años, luego ya fui con el Fusión, pero porque iba sola y no me gusta ir sola a las competiciones. Y claro, tampoco es que los entrenadores se preocuparan muchísimo y que también lo entiendo porque las competiciones tampoco tenían tanto nivel, es comprensible. Luego ya el año pasado con el europeo y tal el entrenador que había ya sí que se preocupó y movió el culo por las cosas. Pero sí, como que en ese sentido en las competiciones no se preocuparon mucho.

IÓ59: Ya te había comentado que quería tirar un poco del hilo en eso de los clubes inclusivos y no sabía que Calle 4, que tú habías estado en Calle 4. Pensaba que tú habías estado entrenando allí pero que pertenecías a Fusión

IC59: Yo solo al Calle 4 y del Calle 4 al Fusión.

IÓ60: y esa experiencia de pertenecer a un club, o sea esa experiencia de poder entrenar con personas...

IC60: Súper bien o sea tipo, ahora que ya no entreno con ellos puedes decir: es un peso que te quitas de encima, de no llegar detrás de ellos tal. es como que me parece un ambiente diferente al de entrenar la verdad, o sea a lo mejor puede ser por el ambiente de Fusión que no es malo, pero es diferente. Y es como que me gusta la experiencia de haber podido entrenar con gente de convencionales, pero era gente de mi edad que estábamos haciendo lo mismo tipo estudiando la ESO, teníamos la misma madurez y tal. Entonces es como tus amigos que además les ves haciendo lo que te gusta. Y en Fusión es como tus amigos, pero no como que puedes ir al parque con ellos sino que... ¿No sé si me estás entendiendo?

IÓ61: Sí, sí.

IC61: Es como amigos que están estudiando la ESO, bachillerato... Pues eso que con Geles muy bien, pero claro no tenemos el mismo punto de la vida, claro. Entonces como muy bien, pero a veces es como qué dices: necesito el apoyo de la gente de mi edad o del mismo punto

de madurez que yo. Entonces es como distinto pero me alegro mucho de haber podido vivir eso.

IÓ62: Igual que todo tiene sus pros y sus contras, claro. Pero que no lo descartas, sino que es una experiencia diferente. (...) Con respecto a lo de claqué, me ha llamado la atención de ¿por qué empezaste? ¿Sabes? Es que has hecho el comentario de: es solo pies. ¿Cambiate de la gimnasia rítmica porque rompías las prótesis?

IC62: No, yo creo que lo hacía a la vez. Gimnasia rítmica y claqué lo llegué a hacer a la vez. Pero lo donde sé por qué una profesora del colegio lo hacía y dijo a mi madre: mira que guay. Y mi madre para eso es bastante mala, mi madre para aprender es bastante mala así que dijo: hay pues mira. Y mi hermano también venía a claqué conmigo cuando empezamos. entonces fue porque se lo dijo una profesora y nos apuntó a los dos y luego ya se apuntó a mi madre. Mi hermano se quitó y yo me quedé. Íbamos fue por casualidad.

IÓ63: Y con respecto a los monitores que has tenido estos años, hemos hablado ya bastante de ellos, pero ¿qué recuerdos, así de los que más te llamen la atención, tienes de los que más recuerdes? Por ejemplo de danza recuerdo que la monitora me hacía esto.

IC63: De baile sé que me acuerdo que, bueno me acuerdo que tengo un pequeño recuerdo, casi nada, así como si nada de claro éramos súper pequeñas y cada uno a su bola. Que una niña en la actuación de 3 años me haga Una voltereta mientras que otra me hace El pino, pues le daba igual a la profesora, evidentemente. Luego en gimnasia rítmica pues qué voy a decir, del estilo. Luego en claqué era un grupo bastante mayor que había niños pero que nos fuimos, ese grupo a lo mejor duró dos años. Y luego ya con los entrenadores del Calle 4 fue más Con gente que más estaba por eso no te hablé de más de claqué y más porque no me acuerdo casi, porque solo he tenido un par de monitores. Y luego ya en el Calle 4 con los entrenadores y tal, el primero también estuvo súper poco, bueno es que no sé si lo puedo decir. (...) Sí, vamos fue por entrenador de basura, no sabía entrenar a nadie. Se fue gente del Calle 4 y claro le echaron a lo mejor así que... y luego el siguiente fue el que parecía el Ejército con él. a casi nadie nos gustaba ir y éramos todos pues eso pequeños, 12 años, y estábamos todos agobiadísimos por ver qué tiempo me hago en el entreno entonces era como... pero en el sentido de inclusión lo que te dicho antes: si llegas, bien, si no pues también, tienes que llegar. (...) Y luego ya creo que han sido tres chicas o así las que hemos tenido qué bien, pero porque yo me llevaba bien con ellas tipo al final era como una cercanas, no cercana de amigas pero sí de “jajas” y estar en el entreno pues bien. y luego en el sentido de entrenar y eso pues bien, como que sí que me escuchaban y las decía: pues oye a 50 no llego. y me decían pues descansas y sales a la siguiente. Entonces en ese sentido pues bien y ya con el

último era como más disciplinado, hacía las cosas como debía de nadador y tal. Ha sido como entrenos para mí totalmente, o sea yo me acuerdo de haber estado un día que a lo mejor teníamos dos calles, éramos no sé si 5 y a lo mejor estábamos menos en mi calle y estaban ellos haciendo un entreno y a mí me mandó otro totalmente diferente para mí. Me dejó su móvil, me puso el intervalo tal y: lo tienes que hacer con esto, no sé qué... En ese sentido ha sido el que más, Luego a lo mejor también no solo ha sido distinto por La adaptación de los tiempos con respecto a los compañeros sino por la adaptación del ciclo de competición

IÓ64: ¿Y ahora? ¿Ahora tienes un recuerdo de alguien del que comentar algo?

IC64: No.

IÓ65: ¿No tienes recuerdos de Carrasco?

IC65: Si claro, no lo había pillado. Sí claro, ahora no me entrena nadie. Nos ponen calles por los tiempos que tenemos parecidos para que vayamos todos al mismo ritmo, no picarse sino seguir a alguien. Por ejemplo, yo cuando hago piernas, Luis hace remadas, yo remadas no hago, Luis piernas no hace. Pues a cada uno nos manda una cosa que podamos hacer. Pero yo creo que sí, lo más importante tipo colocarnos en las calles por tiempo para que podamos seguirnos y no vayamos descolgados del entreno y luego pues eso, si yo no puedo hacer un ejercicio por la discapacidad que tengo, porque yo no voy a hacer remadas ¿de qué me va a servir? De nada. O Luis tampoco hace piernas que no le va a servir de nada Pues buscar la manera de que ese ejercicio no te lo pierdas, o sea esa parte del entreno. O sea en ese sentido Carras siempre busca cualquier manera de que lo hagamos todos.

IÓ66: (...) Me gustaría que me dijeras ¿qué es para ti la natación adaptada?

IC66: Para mí, ahora mismo significa, ¿ahora mismo o en global?

IÓ67: Ahora mismo. Ahora mismo que es el momento en el que más valor se puede decir que lo tienes...

IC67: Yo creo que ahora mismo es aparte de una manera de, como una manera de conectar conmigo, pero a la vez saliendo de mí misma. Es como no puedo conectar igual cuando estoy entrenando que cuando estoy en mi habitación pensando mirando al techo. Es como una manera diferente de ver o sea de conectar conmigo y de pensarme las cosas. Yo lo veo diferente cuando estoy entrenando que cuando estoy en la habitación sin saber qué hacer. Y luego también se nota un montón que la disciplina que he cogido, ya no solo en natación, si no ahora estudio, natación, estudiar, dormir... antes era como, bueno, ahora me pongo a estudiar si eso. Es como una manera de organizarme a mí misma y luego también por toda la gente que he conocido en la natación. Yo creo que, bueno junto a scout, bueno voy a scout. Ha sido como una manera de conocer a un montonazo de gente que yo creo que no conocería

de ninguna forma. O sea, si no hubiera hecho natación no conocería a la mitad de la gente buena que he conocido porque entre que el deporte te da muy buena gente y que luego encima conocer a gente con discapacidad te ayuda, tipo: es gente que piensa cosas parecido a ti, ha vivido cosas muy parecidas a las tuyas. Luego también es bueno conocer a gente sin discapacidad, realmente, tienes que conocer de todo y puedes encontrar lo mismo en una persona con que sin. No han vivido lo mismo que tú, o sea miradas por la calle, por ejemplo. En el sentido de conocer a mucha gente, me gusta pensar un montón que ha sido gracias a la natación que son las mejores personas que he podido conocer. No te da tan solo cosas buenas de pensamientos buenos, a veces también te frustra, te hace sentir no mal contigo, a veces sí, pero al final no es el punto de la natación y del deporte, pero a veces tu cabeza.... ya sabes. Esas cosas que te llevan a decir no quiero hacer más natación o no sirvo para esto, al final terminas viéndolo de otra manera y dices: gracias al estar mal por esto estoy viendo las cosas de otra manera.

IÓ68: (...) ¿Qué beneficios crees que son los que te ha aportado la natación?

IC68: yo creo que las personas que he conocido, muy importante para mí la verdad, la forma de ver las cosas tipo; para hacer deporte los valores que adquieres te hacen ver las cosas diferente a como si no estuvieras y... no creo que los valores más importantes así son el esfuerzo y deportividad. La deportividad yo creo que va unida al altruismo, pero al altruismo más personal el de dar sin esperar a que si entrenas esperas tus resultados, pero aprendes que no siempre están. salud física evidentemente... es que hay más cosas que se me ocurren pero no sé cómo decirlo.

IÓ69: Si se te ocurre alguna palabra similar yo intento ayudarte.

IC69: A ver, personas, los valores del deporte...

IÓ70: Vamos a hacer una actividad en la que con 3 palabras, dejo que lo pienses, con las que describirías para ti lo que es la natación a nivel personal. En resumen ¿qué es la anotación para ti en 3 palabras?

IC70: No sé si llamarlo así pero, desconexión.

IÓ71: Por lo que hemos estado hablando anteriormente entiendo que utilizas la natación para desconectar del mundo pero para conectar contigo misma.

IC71: Sí, sí... yo creo que también orgullo, pero no solo por tema personal sino por tema de mis amigos y mi familia que les hace ilusión como puede ser verme hacer la mínima, pues orgullo personal y el los de tu alrededor. Y el esfuerzo o el sacrificio, el ver a gente que lo intenta una vez qué dice: yo paso. Si lo intentas una vez o en el primer intento no ha salido y

ya pasó, pues a mí eso me parece un valor bastante importante no solo en el deporte sino la vida general y que no toda la gente lo tiene ni lo sabe tener.

IÓ72: ¿Y esa actitud la has visto dentro de la natación adaptada, a falta de esfuerzo?

IC72: Sí, sí porque ya no solo entrenando en adaptada, te puede pasar en general. Que sí, en la NA lo he visto porque es con gente que compites, pero en mí misma, por ejemplo, hace unos años cuando unas marcas que decías: ¿pero ¿qué es esto? yo paso. Entonces los siguientes entrenos, los dos siguientes entrenos en la siguiente semana, por ejemplo, si competía un sábado en la liga de aquí me salía mal y decía: pues lunes martes y miércoles hasta que no me vuelva a apetecer no vuelvo a hacer nada del entreno. Es algo que estoy contenta de haber aprendido que no tiene que ser así.

IÓ73: Sí, vamos que es algo que se aprende como formación que luego hay gente que Por muchos años que esté no...

IC73: sí, gente que intentándolo una vez dice: no me ha salido no lo hago más. La mayoría de la gente, si tienes orgullo, pero del orgullo del de lo tengo que hacer por mis narices, lo vas a sacar el esfuerzo antes o después. yo antes era igual lo que pasa es que lo intentaba, no me salía, decía yo paso, claro, me hundía, pero ahora es como no, por narices lo tengo que hacer. Es una mezcla de.. que lo tengo que hacer por narices no voy a dejar de hacer esto, si lo intento y no me sale, no lo voy a dejar hasta que diga: ya no puedo más, he dado todo de mí, ya no puedo más.

IÓ74: (...) Quiero que me digas ¿qué significa para ti la competición? ¿Qué recuerdos tienes de tus primeras competiciones? ¿Cómo lo vives ahora?

IC74: A ver ahora, si esto me lo preguntas hace 3 meses y te digo que no te contesto y ahora todavía me cuesta algo, pero lo que ha tocado este año. En Oviedo, fatal y claro yo me dije: después de estar entrenado tanto tiempo, venir a Valladolid, estar entrenando e ir a Oviedo y que me saliera penoso. Fue como: imposible, imposible, lo dejo, no puedo... encima en el siguiente campeonato que pasó un mes de Oviedo, también no me salió como tenía que salir entonces yo me dije que no quería competir. Se lo dice a Carras, ya que no puedo competir, no quiero. Y claro, se quedó con una cara... y se lo dije: Carras no quiero competir, no te lo digo para que me eches la bronca y que me digas no compitas sino para que me digas qué puedo hacer a querer volver a competir. entonces este año como que al cambiar yo misma, antes lo veía como un juego en el que solo quiero ir a entrenar sino que quería competir, ahora es como, Dios mío competir, no quiero ir a entrenar solo. Ha cambiado un poco, pero aun así las últimas competiciones las he disfrutado un montón tipo la de Castellón y Barcelona. Barcelona fue muy guay, como la manera de volver a gustarme, que no era que no

me gustaba sino como que llegué a plantearme a renunciar a la beca y volver a mi casa otra vez. en Barcelona por el momento en el que volvió a gustarme, no igual que antes, pero yo creo que por el nivel de madurez. no por la competición en sí, antes era como un juego e ir a competir ver a la gente y qué bien me lo voy a pasar este fin de semana, voy a la piscina me tiro al agua, hago un ratito el muermo en la piscina compitiendo, si sale bien, pues qué bien y si no sale me da igual. Y ahora es como voy a la competición centrada, ya estaré con la gente cuando tenga que estar... Me lo podría tomar de diferente manera y disfrutarlo más pero a veces es como que todo tiene un proceso para tomármelo en serio y que dentro de un año o dos, o lo que sea, pueda disfrutar en serio a partes iguales.

IÓ75: o sea que has tenido se cambió de madurez, que antes era un juego y ahora queda un poquito más de miedo por respeto.

IC75: Sí, ahora es como estoy jugando aquí lo que va a pasar con mi vida.

IÓ76: ¿Pero lo disfrutas o no?

IC76: Ahora mismo las dos últimas sí las dos anteriores, no.

IÓ77: Pero no las has disfrutado porque te ha salido mal el resultado.

IC77: No, porque yo mismo iba pensando en: qué mal. Que sí, es falta de confianza en mí misma porque soy muy negativa, pero por qué siempre el preferido ponerme lo peor y si sale mal pues ya me lo esperaba y si sale bien, pues que bien. Y eso está mal. como que en Barcelona, en el 200 estilos, era la prueba en la que la cague catastróficamente en Oviedo y en el campeonato después, porque como es la prueba en la que tengo la mínima y me estaban mirando todo el rato no seleccionadores yo iba con miedo, sufría antes de tirarme. recuerdo estar subida en el poyete y decir: no me da miedo, es una prueba más, que salga lo que salga, simplemente la tengo que nadar y ya está... y baje un montón. Toda mi vida he pensado que me iba a salir fatal y después me salía bien porque me lo tomaba como un juego y no me presionaba porque no me saliera bien siempre pero claro, ahora me decía que iba a salir fatal, yo me lo creía y me salía fatal entonces era como: ahora no me funciona esto que estoy haciendo toda la vida. yo creo que el ir cambiando yo misma, a lo mejor dentro de 5 meses o así me va a salir como yo quiero.

IÓ78: Sí, notas más presión por ver la competición de una forma más seria.

IC78: Sí, pero porque a lo mejor no la sé gestionar o lo que sea. Posiblemente.

IÓ79: Eso a base de más madurez y de más práctica... Ahora que hemos hablado de competiciones más actuales, no has podido ir al europeo, pero quiero que me reflejes ¿qué significa para ti Los Juegos Olímpicos? ¿Qué es ese gran exponente para ti?

IC79: Yo creo que no lo veo pero porque me pilla muy muy lejos. Que luego le digo esto a Marta y me echaría la bronca diciéndome que no está tan lejos. Como que yo lo veo muy lejano, que ojalá ir. Ahora mismo, no te digo ojalá ir, pero por la presión de: dios mío, unos juegos ¿cómo voy a ir? La que voy a liar ahí. Sí que es un sitio al que quiero llegar, evidentemente, sí que me hace mucha ilusión y ver a Marta y a Luis digo: que guay, madre mía. No pienso ahora mismo mucho en los JJPP.

ÍO80: Me lo estás contando cómo lo ves con vista a voy a seguir entrenando o no, pero ¿qué crees que significan para ti ir a unos JJPP? N digo que sean los de París, sino que si tú fueras a París o en los de 2028 ¿qué significarían para ti?

IC80: Yo creo que significaría que he sabido hacer bien las cosas, que a lo mejor llego y no he sabido hacer las cosas, todo puede ser, que a lo mejor llego y sí que las he sabido hacer. Yo creo que significaría como... lo puedo ver de dos maneras, que todo ha merecido la pena, pero puedo no ir y que también haya valido la pena. Tengo ahora mismo dos maneras de verlo. (...) Yo creo que podría ser la máxima recompensa que pudiera tener un deportista, ir a unos JJPP. Y jolines, me encantaría en unos años, pero a nivel significar no sé qué decirte, la verdad.

ÍO81: Tanto hacer natación, como cualquier actividad física fuera del ámbito escolar siempre repercute, por ejemplo te quita tiempo. Quiero que piensas y recapacites en la influencia que ha podido tener la natación en varios ámbitos de tu vida como la familiar, las amistades... Para bien o para mal. Que veas ese enlace de la natación con el resto de ámbitos de tu vida.

IC81: Es lo que he oído muchas veces y es lo que yo también pienso. Es cuestión de prioridades, tipo: antes, casi ningún viernes iba a entrenar y cuando me decían que había que entrenar un viernes me decía que qué me está contando este, que un viernes a entrenar va a ir él.

Y ahora, ¿cuántos viernes no habré ido a entrenar esta temporada? ¿Dos? Porque me he ido a mi casa. Cuestión de prioridades y que hay tiempo para todo al final y si ordenas tus prioridades vas a tener tiempo para lo primero y para lo segundo, yo creo. Yo creo que es necesario todo, yo creo que es necesario entrenar, como es necesario salir con tus amigos. Por ejemplo, si un fin de semana tengo que entrenar viernes y sábado y el domingo competición, pues un fin de semana que me quito de estar con los amigos, pero si veo que luego no puedo más entrenando pues no entreno y tengo que salir. Porque son distintas de complementar las cosas. Estar con tus amigos te puede hacer sentir bien y te va a salir bien la natación y a la vez estar bien contigo mismo y gracias a la natación te hace estar bien con tus amigos. Como que hay que encontrar el equilibrio al final. Al igual con los estudios. Voy a entrenar todos

los días, pero hay veces que cuando estoy de exámenes a mitad de semana es imposible. Es encontrar el equilibrio para que las dos cosas puedan fluir. Luego con la familia también, te quita tiempo de estar con ella pero al final yo creo que la gente de tu entorno sabe qué es lo que te importa y a ellos les prestas la atención que se merecen y no tiene que ser malo. El deporte te quita mucho tiempo, pero si lo sabes gestionar y llevarlo te puede dar más vida en general.

IÓ82: Hemos hablado de amistades y familia y me has dicho que el deporte te quita mucho tiempo. Para los estudios, ¿crees que te ha quitado suficiente tiempo como para no poder compaginarlo a veces bien?

IC82: En la ESO yo era nefasta, o sea nunca me ha quedado más de una y siempre era, pues imagínate, Matemáticas porque no sabía dar el profesor y no entendía nada y luego historia pero porque no la estudiaba. Que yo pensaba que la estudiaba, pero porque pensaba que la estaba estudiando y no la estudiaba. En la ESO, llegaba de entrenar y no me ponía a estudiar hasta las 00:00 de la noche y yo luego me día: he estudiado un montón y encima llegando de entrenar cansadísima. Y yo me creía que había estudiado un montón. Claro, este año ha sido el que más cuenta me he dado del tiempo que el tiempo que dedicaba a estudiar, lo dedicaba para estudiar. Ha sido como que estudiando la mitad que el año pasado, saco muchísimas mejores notas. Es como que sí aunque a lo mejor al año que viene no te digo lo mismo en segundo de bachillerato, jajaja. Ahora mismo, este año, es como que me ha servido un montón para tienes esto para este tiempo, tienes que descansar y tienes que entrenar, pues ponte y dedícate a lo que estás haciendo al 1000%. O sea, cuando estás entrenando, estas entrenando, cuando estás estudiando piensa solo en estudiar y luego también descansar. Te quita tiempo, pero luego es el equilibrio de eso, de hoy no puedo ir a entrenar pero he estado estudiando cuando tenía que estudiar o me pongo a estudiar esto y me pongo 100% a estudiar, no puedo estar con el móvil, no puedo estar pendiente de otra cosa. Entonces, sí que te quita tiempo, pero que si te sabes organizar consigues llevarlo todo.

IÓ83: Y para terminar este bloque de preguntas, quiero que te imagines que tú tienes que animar a una persona con discapacidad, vamos, ¿qué le dirías a todas las personas con discapacidad que quieren empezar a hacer deporte o cómo les animarías a que se introduzcan en el mundo de la actividad física?

IC83: Yo les diría que...

IÓ84: Dame 3 argumentos.

IC84: Lo primero la salud física y el bienestar en general que vas a tener por hacer deporte. Segundo, si es una persona con discapacidad a la que se lo tengo que decir, que va a conocer

a gente que ha vivido cosas muy parecidas a ti y que piensa como tú porque al final te va a entender bastante mejor que una persona que no ha vivido lo mismo. Por último, pues...

IÓ85: En este caso ¿si no es una personas con discapacidad?

IC85: En el deporte hay un montón de gente de todas las razas y de todo tipo. Te puede servir como cuando cambias de colegio que conoces a un montón de gente, pues en el deporte lo mismo y practicando algo que te va a venir bien. Entonces es doble beneficio.

IÓ86: Ahí te pongo el mismo ejemplo que me has puesto tú, que empezaste a nadar en un club normalizado, totalmente inclusivo que...

IC806: Es que no recuerdo exactamente lo que me dijeron en ese momento, de verdad que si me acordara te lo diría. Pero sí, yo creo que aunque fuera de convencional es lo mismo, gente que vas a conocer haciendo cosas que te gustan.

IÓ87: Y ¿el tercer argumento? El primero, salud, el segundo amistades y conocer a gente...

IC87: Las cosas que vas a aprender yo creo, ya no solo del deporte en sí como en la natación la técnica, en el atletismo pues, la técnica de atletismo, jajaja. A mí por ejemplo me gusta un montón hablar con un amigo mío que juega al fútbol en Salamanca y que me cuente un montón de cosas super técnicas y que me las cuente y me las explique, que luego habrá un montón de gente a la que no le guste, pero luego también aprender a la frustración, a la recompensa y cosas así. Valores. Aprender en general lo resumiría.

IÓ88: (...) En este apartado de la entrevista vamos a hablar un poco de las barreras que te has encontrado en tu vida. Vamos con las arquitectónicas, con las físicas. Teniendo en cuenta que te has movido por muchos lugares de España e incluso por más de uno del mundo quiero que me digas ¿qué barreras arquitectónicas te has llegado a encontrar practicando actividad física?

IC88: Yo, por mi discapacidad bastante pocas. Ahora pensando así y antes cuando lo he leído y tal... Ocurrírseme ahora mismo no se me ocurre ninguna.

IÓ89: ¿Y alguna que no sea arquitectónica?

IC89: ¿Tipo?

IÓ90: No os han dejado parar porque...

IC90: Ah, sí. En la Warner pararon la atracción porque tuvo que venir “no se quien” a preguntarme que si se me iba a caer la prótesis. Estuvieron con la atracción parada. Me dijeron que no me iban a dejar montar por si se me fuera a caer la prótesis, pero digo: ¿tú qué sabes como la llevo yo puesta o no? Yo les decía que no se me iba a caer, vamos, sabes que la tienes puesta y la sientes y sabes que no se te va a caer. Es que se puede salir volando y dar a

alguien y cosas así. Pero más por desconocimiento también. Arquitectónica... los cinturones, a ver a veces me cuestan por ejemplo o...

IÓ91: En la piscina ahora para salir te manejas perfectamente, pero ¿cuándo empezaste qué tal para salir del agua?

IC91: Bien, siempre. Yo creo que me las buscaba para salir rozándome por todo el suelo, pero bien, yo creo.

IÓ92: Planteando un poquito esto, me dices hacia ti y hacia tu propia visión. Como has estado en muchas piscinas, ¿recuerdas en alguna en la que no hayas podido acceder no solo tú, sino cualquier compañero con mayor dificultad a la hora de nadar? (...)

IC92: Sí, a lo mejor piscinas de un campeonato de España que no haya podido acceder alguien no va a haber casi porque las buscan para que pueda entrar la gente, claramente. Yo creo que en alguna ocasión sí que hemos tenido algún problema de: ¿y ahora cómo bajamos a este por aquí? Y cosas así. Por ejemplo, dio la casualidad que en la última competición en Castellón había sitio debajo de la piscina para estar la gente, pero tuvieron que dividir al equipo para que los que no pudieran subir a las gradas se quedaran abajo y la otra mitad del equipo en las gradas. Es como que tienes la suerte de que hay playa en la piscina, pero imagínate que no la hay y ¿cómo subes a alguien a las gradas?

IÓ93: Y esas posibles barreras que te has encontrado, ¿cómo crees que han podido llegar a afectar a esas personas a la hora de realizar actividad física?

IC93: Por ejemplo, en las piscinas municipales, Marta habrá tenido problema para entrar alguna vez, yo porque si tengo que saltar un bulto lo salto, pero por ejemplo Pettar (compañero en silla de ruedas) o quien sea. Claro, una piscina municipal que no está pensada para que cualquier persona pueda entrar, que sí, pero al final no pasa eso nunca. A sí que claro, va una persona una vez, ve que no puede dice: yo ya no vuelvo, no vuelvo a hacer deporte en esta piscina o no vuelvo a hacer natación porque no puedo entrar en esta piscina. Tu imagínate que vas una vez y piensas: jobar, si todas las veces van a ser así no podré hacer ninguna vez piscina y ya lo deja. Nunca lo he hablado con alguien pero puede ser eso perfectamente. Yo no pienso así, pero pensaría así si tuviera la visión de que me pasa eso.

IÓ94: Pasamos a las barreras sociales. Hemos hablado bastante de tu día a día, de tu infancia, de dónde te mueves... ¿Tienes algún recuerdo de algún momento en el que hayas sufrido algún tipo de discriminación?

IC94: Sí, en un campamento en el que fui de natación iba casi todo gente convencional, era gente bastante buena, yo era malísima. Recuerdo que tenía 12 años o así, que era bastante

mala, que a ver, que no soy aquí la mejor, pero un poco mejor que antes sí que soy. Entonces yo iba lentísimo y la gente era bastante buena. Era como que estorbaba completamente.

IÓ95: Pero ¿por qué te daba esa sensación?

IC95: Lo dijeron ellos mismos, o sea... a ver cómo te lo resumo. Básicamente, tenía 12 años, no sabía hacer ni la mitad de cosas que sabía hacer ahora obviamente. Necesitaba ayuda para un montón de cosas. Era como que el campamento estaba dividido por grupos de edad, y claro, yo estaba con el grupo de mi edad que eran inmaduras todas, yo también, claramente. Les molestaba que les pidiera ayuda. Entonces me hicieron el vacío completamente y por suerte, ha sido gente muy buena que he conocido en la natación en ese campus, que enteraron porque me vieron llorando. Conocí a una chica de León, se enteró de que yo iba y era un año más mayor que yo, entonces no estaba con ella. Me dijo: Yo estoy por aquí, si necesitas algo alguna vez vienes y me lo dices. Entonces se enteró de que yo estaba así y con dos amigos suyos más, vinieron, me sacaron de la habitación de las de mi edad, me dijeron: no vuelvas a venir aquí con ellas, tú te vienes con nosotros. Me metí en la habitación de las del 2003, con ellas super bien y me dijeron: no les hagas ni caso, ni las mires... Super bien, pero claro, ya te llevas el recuerdo de las otras. Que dices: jolín, es como... En ese sentido yo creo que ha sido la mayor discriminación, y luego en la calle así, miradas o en algún sitio de: da igual, tú esto no lo hagas. Si sí que lo puedo hacer, tú qué sabes, si ni siquiera me has preguntado. Es como que siempre se tiende a pensar que no vas a poder a que sí y es totalmente al revés.

IÓ96: Sí, ese prejuicio siempre le pasa factura.

IC96: Sí, porque además la gente con discapacidad siempre buscamos la manera en que lo vamos a hacer de cualquier forma. Rara vez te vas a encontrar a alguien que haya intentado hacer algo que tu puedas hacer sin más, de cualquier manera para poderlo hacer. Entonces la gente tiende a pensar que no podemos, cuando suele ser al revés.

IÓ97: Y en la actividad física, que me has contado lo del campamento que era deportivo, pero ¿recuerdas alguna vez que hayas hecho actividad física, en Calle 4 o en cualquier lado, que hayas tenido ese de discriminación? Porque me has dicho que en Calle 4 te adaptaron los ejercicios en todo momento...

IC97: La verdad es que creo que en Calle 4 no tengo ningún recuerdo de discriminación. Yo creo que también como estuve desde bastante pequeña y que jolines, estás en un club de natación que de repente te pueden venir 5 personas como yo, como que sí que se lo tomaban más en serio. En el campus éste discriminación total, luego los ejercicios ni caso con el tiempo de intervalo... Más de eso yo creo que no, la verdad.

IÓ98: Alguna vez, a parte del campamento, ¿te has sentido rechazada?

IC98: A ver, sí, obviamente. Es como que yo sé que sí, pero ese recuerdo en mi cabeza está borrado. Yo sé que sí pero ahora mismo me tengo que poner a pensar en mi cabeza fuerte porque fue en tal, tal... Es como que yo sé que ha pasado pero prefiero borrarlo de mi cabeza. En el sentido de amigos y eso nunca, nunca. Puede ser más en el sentido de chicos, tal, no sé qué... Por ejemplo, en un campamento de scout un amigo me dijo: yo sé de al menos dos tíos que sí que se liarían contigo pero por las manos no sé qué. Es como que no es rechazada como tal pero... Que no me dolió para nada, que además recuerdo que no sé cómo le dije lo que le dije en la época en la que estábamos, pero le dije: pues bueno, ¿qué quieres que te diga? yo soy así y no voy a cambiar y ya está. Que eso fue a lo mejor hace 3 o 4 años perfectamente, que yo en ese momento me podría haber puesto a llorar, no sé cómo le dije eso, la verdad. También porque me lo dijo uno de mis mejores amigos, me dijo: no les hagas ni caso, que si no te quieren así es porque no te merecen. Yo creo que en el sentido de amigos y tal, no lo llamaría suerte porque es una cosa que es normal, entonces llamarlo suerte, a ver, sí que suerte porque tengo muy buenos amigos, pero suerte en el sentido de que no te hayan rechazado sería un poco, no discriminatorio sino como...

IÓ99: ¿No discriminatorio, pero sí como un trato diferente?

IC99: No, como que das a entender que te van a tratar mal. Claro, das a entender que te van a tratar mal. Llamarlo suerte porque te traten mal o te vayan a tratar diferente es como malo porque das a entender que te van a tratar diferente sí o sí. Por ejemplo, en los casos de mis amigos en ninguno ha sido así.

IÓ100: Es un concepto bastante general y a lo mejor te lo tienes que pensar, no hay problema porque tenemos tiempo. Quiero que pienses de forma abstracta y quiero que me digas ¿cómo ves tu posición dentro de la sociedad actual? Ya te digo que es abstracto, intenta asimilar la pregunta y soltarla de una forma natural, que no es...

IC100: Yo me definiría como una persona cualquiera. Ahora mismo voy al instituto con personas cualquiera, a lo mejor algo más diferente por ejemplo la natación o vamos, estar en un equipo de natación adaptada que es lo más diferente que puedo hacer. Practico deporte igual que una persona sin discapacidad puede hacer igualmente. Tengo una posición que podría tener cualquier otra persona de la calle.

IÓ101: Me has comentado ya alguna cosita pero quiero que me describas y me hables de tus relaciones de amistad ¿cómo describirías tu relaciones de amistad a lo largo de tu vida?

IC101: Siempre he sido una persona bastante cercana, puedo conocer a mucha gente, vamos que me puedo llevar bien con muchísima gente. Me acuerdo que una vez una profesora se lo dijo a mi madre porque eran amigas, y dijo: es que siempre la veo con personas diferentes.

Literalmente me puse con 80 personas diferentes, pero luego cercana soy a 2 personas contadas.

IÓ102: O sea que eres reservada para algunas cosas pero abierta a todo el mundo.

IC102: Sí, para pasar un rato, bien, como pasarlo con casi cualquier persona, luego ya para abrirme pues como que no soy igual con todo el mundo. Siempre he tenido amistades largas e intensas. Del tipo de mucho tiempo y muy bien con una persona, pero bueno todo al final termina. Muchísimas amistades que yo pensaba que iban a ser para toda la vida han terminado, evidentemente. Ahora mismo, bastante bien. Este año al venirme aquí a Valladolid, ha sido como el punto de darme cuenta quién sí y quién no estaba en mi vida. En ese sentido me he quitado a un montón de gente que me pensaba que darían todo por mí y yo por ellos y no ha sido para nada así. Ahora mismo yo creo que estoy en uno de mis mejores puntos de amistades yo creo, que sí, que me falta un montonazo de gente por conocer, evidentemente.

IÓ103: ¿Crees que en todas estas amistades que has tenido y has dejado de tener se han podido ver afectadas por tu discapacidad?

IC103: Yo creo que 0. A lo mejor sí que ha habido gente que en el instituto o en la ESO de acercó a mí porque era nueva y por el: voy a conocerla a ver cómo es ella en sí. Hubo un par de personas en el instituto que se acercaron a mí pero tan solo por conocer a ver cómo era yo, no por pena ni nada, ahora mismo esas personas son mis mejores amigas. Yo creo que una amistad por pena no empieza, o sea, una buena amistad por pena no empieza. Yo creo que uno de mis mejores amigos de scout, que es el que me dijo lo de que si no me querían por eso es porque no me merecen, yo creo que ha sido de las 3 o 4 personas, de las cosas que se me ocurren así por la cabeza de conocerme pero por saber de mí, no por... a ver que a lo mejor sí que se ha visto afectada, pero que en realidad no afecta pero sí que para conocer más.

IÓ104: Sí, que fuera sincero. ¿Y en el resto de relaciones sociales? Por ejemplo, ¿has ido a solicitar algo en algún establecimiento y no has notado alguna conducta diferente o que notarás que fuera discriminatoria?

IC104: Por ejemplo, cuando voy al Mercadona, pero es dependiendo de la persona que te toque. El otro día cuando fui, era una chica super maja que me ayudó a sacar el dinero y luego me ayudo a guardarlo, era super maja. Pero luego hay sitios que imagínate, vas a un bar, te ponen una cuchara... es que me estoy acordando que el otro día cuando fui con Marta y fui a pedir una cuchara y justo cuando la fui a coger pues como que entre que la agarré y tal, pues que me costó un poco más. Y es que la gente pone una cara como de: ay dios mío. Y es como: ¿por qué? Yo creo que depende mucho de la educación que te den porque si te

enseñan a normalizarlo está la cajera que te ayuda a guardarlo y si no lo tienes normalizado o si lo ves como un pobrecito o como una persona rara, pues es como que esa gente sí que se nota un montón el rechazo que les causas. Se nota un montón a simple vista pero yo creo que es más la educación que la gente reciba.

IÓ105: Ahora salimos del ambiente de amistades y tema físico. ¿Cómo crees que la natación puede afectar a la socialización? Me has dicho antes que la natación te ayudó a conocer a mucha gente y demás, ahora, de forma general ¿cómo crees que afecta eso? ¿Cómo afecta la actividad física en la relación social?

IC105: Pues mira, si no hubiera empezado a hacer natación en Calle 4 no hubiera conocido a un montonazo de gente de mi club que me llevo genial, de esas que este año me han escrito y me decían: ¿pero cuándo vienes? Qué quedamos. Entonces, en ese sentido si estás en un club en el que estás agusto y tal puedes socializar un montón y conocer gente. Y abrirte, al final estás haciendo un deporte que estás con gente con la que vas a ver casi todos los días y es como tus amigos del colegio, los vas a ver todos los días. Es lo mismo, solo que en vez de por la mañana, por la tarde. Conocer a un montonazo de gente.

IÓ106: Ahora quiero pedirte tu opinión, ¿crees que fomentar la sensibilización hacia personas con discapacidad es algo que ayudaría en la sociedad para promover buenos valores? Te pongo un ejemplo, has hablado antes de valores de la natación.

IC106: Yo creo que valores del tipo... La discapacidad da valores diferentes que pueden ser... Igual que la natación te da sacrificio, la discapacidad te da la perseverancia de que vas a intentar algo y no te va a salir a la primera posiblemente. Yo por ejemplo para abrocharme el botón del pantalón me ha costado 80000 veces. Pero claro, es algo que vas a tener que hacer por satisfacción propia de: yo tengo que hacer esto yo sola. Es como que vas a tener que intentar un montón de veces algo que a lo mejor la gente no sabe. Hay gente que te dice que te ayudan a hacerlo y yo les digo que no, yo lo hago y he aprendido a hacerlo yo sola. Son valores que a lo mejor la gente no es consciente que una persona puede tener y a simple vista muchísimas veces... por ejemplo, es muy diferente una persona así como yo a una que va en silla. Una persona como yo se la ve algo más independiente que una persona que va en silla de ruedas que a lo mejor parece que depende de alguien completamente y no es así la mayoría de las veces. Yo creo que hay muchos prejuicios en la sociedad en sí el tema de sensibilizar, no sé, pero a lo mejor sin tabúes. Porque la gente suele tener muchos tabúes. Hablar sin más, algo totalmente normal. Otra solución no se me ocurriría, pero sí, suele ser algo del tipo: ay dios mío no le voy a preguntar.

IÓ107: Sí, normalizarlo mucho más y como tú dices los tabúes. Si la gente lo habla y lo respeta, no hay problema.

IC107: Es como que muchas veces es mucho más feo que estés detrás de una persona preguntando que qué le ha pasado a que... que no te acerques a una persona y le digas que qué le ha pasado porque está feísimo, pero no estés cuchicheándolo por detrás y cuando esa persona no esté delante puedes decirte: ¿qué le habrá pasado? Yo creo que es hablarlo con más naturalidad porque es algo como natural que le puede pasar a cualquier persona ahora mismo. Ahora mismo puede tener un accidente que esté pasando por ahí o puede nacer mañana mismo tu hijo sin una pierna, perfectamente.

IÓ108: ¿Crees que la actividad física, el deporte, son medios por los que enfrentar esas barreras?

IC108: Yo creo que sí, a veces es como que... La gente de mi club no tenía ni idea de lo de la natación adaptada. Un montón de amigos de mi club, que luego ya me han ido conociendo, han ido a mis competiciones y tal, pues no tenían ni idea del mundo de la natación adaptada y de qué competiciones teníamos, cómo eran las clases, cómo eran las mínimas... Entonces es como que a mí me gustaba un montón verles diciendo: dios mío pero cuánto estas entrenado para ir al europeo. Como que es algo que la gente no se suele esperar, entonces yo creo que la actividad física sí que influye un montón. A mí me gusta un montón haber podido entrenar con gente convencional porque yo he aprendido un montón de ellos y sé que ellos se han interesado un montón por aprender. Es algo que creo que la inclusión ayudaría un montón para el tema de esos aprendizajes de todos.

IÓ109: Ahora, con todo lo que hemos dicho, que hemos hablado del tema de los prejuicios de la discapacidad. En la actualidad se habla de muchísimos temas, pero yo notaba que antes se hablaba mucho más del tema de los prejuicios que actualmente se habla más de política, de COVID... ¿Crees que hay una cierta concienciación social en la que las personas están luchando contra esos estereotipos, esos prejuicios que hay contra las personas con discapacidad?

IC109: Yo creo que la hay pero por la gente que conoce a gente. Yo creo que una amiga mía que me conoce y que sabe lo que yo vivo va a tener mucha más concienciación y no va a tener prejuicios que una persona que va por la calle sin discapacidad. La gente de mi entorno o del entorno de la discapacidad va a tener mucha más concienciación de hablar sin ningún tabú, sin ningún reparo, que alguien que no está acostumbrado. El entorno. Es como que se ha dado el paso que el entorno se ha concienciado, bueno concienciado o como lo quieras llamar, pero no el paso de que la sociedad lo esté.

IÓ110: Es que me has puesto el ejemplo de Calle 4, pero también en tu centro me habías dicho, en los centros educativos en los que has estado siempre había más personas con discapacidad. ¿Tú crees que al igual que en Calle 4, la gente que ha estado contigo en clase tiene muchos menos prejuicios que la gente de la calle?

IC110: Sí, muchos menos. Sí, estoy 100% segura. Porque son cosas que tú de primeras dices que: ¿cómo lo hará esta persona? Y al ver a alguien hacerlo pues dices: Si es capaz de esto yo pensaba que no, es capaz de hacer todo lo que quiera o bueno, todo lo que pueda. Al mezclar así a la gente todos podemos aprender de todos y es algo que se debe tener en cuenta.

IÓ111: Vamos al último bloque de hoy que es el de barreras psicológicas y emocionales que te has encontrado a lo largo de la vida. Hemos hablado de la actividad física y de cómo te ha afectado de diferentes modos, pero ahora vamos a enfocarlo a ¿crees que la actividad física te ha podido ayudar en tu salud mental?

IC111: Ahora mismo... jajaja.

IÓ112: Se sincera, que no todo tiene porqué ser blanco, que también hay un negro y un gris. Que todo es bueno y malo.

IC112: Hace un tiempo te diría que sí. Este año mi mente está un poco desequilibrada.

IÓ113: Bueno, estás bastante estresada y ya no solo por la natación. Como me has dicho ahora lo enfocas como una disciplina que tiene sus cosas buenas, que prefieres estar entrenando a competir y claro, ahora ves eso de competir como una tensión. Es normal que eso junto a bachillerato te de mucha más tensión. Ahora, tu opinión hacia ¿la actividad física te puede generar salud mental?

IC113: Depende de cómo te lo tomes, yo he sido muy tonta, muy tonta. Lo sigo siendo a veces, o sea muy tonta. Al final el verme a mí misma me lo he tomado muy mal, que sepas por dónde voy más o menos. A la larga, yo creo que cuando salga de aquí de mi cabeza, creo que sí que te puede dar una salud mental que no te lo puede dar cualquier cosa como el deporte.

IÓ114: ¿Tú crees que realizar actividad física puede cambiar tu forma de ver la vida?

IC114: Sí, te puede cambiar el día y consecutivamente los días, pues te cambia la vida. Puede tener un día de mierda e irte a entrenar, desconectas, piensas en otra cosa y vuelves. No eres una persona diferente pero cambias tu forma de ver el día. Claro, aplicado a todos tus días sí que cambias tu forma de verlo todo.

IÓ115: Teniendo en cuenta tu propia discapacidad, ¿cómo crees que es tu enfoque de vida?

IC115: ¿Con el deporte o en qué sentido?

IÓ116: ¿Tú crees que por tener una discapacidad tu enfoque de vida es diferente al de los demás?

IC116: Yo creo que no, o sea yo creo que ahora mismo enfoco mi vida igual que una persona de mi edad. Quiero hacer una carrera, quiero seguir haciendo deporte... A lo mejor algunas personas no piensan en el deporte pero yo en este sentido sí. Entonces, yo creo que a lo mejor la cambia en ese sentido de que a la hora de cuando me vine aquí decía: es que ¿quién me va a hacer las coletas? Que es una cosa que me puede hacer cualquier persona al final. Ya no solo en el sentido de quién me va a hacer una coleta sino de por ejemplo a la hora de ir a la universidad me da más miedo de la universidad de cómo va a ser todo. Entonces yo creo que no la cambia pero como que vas con más cuidado. Y ya no solo a mí, sino a mis padres también.

IÓ117: Hablando del tema psicológico, ¿tú consideras que puede llegar a ser importante un apoyo psicológico?

IC117: Sí, yo creo que en cualquier momento de tu vida un psicólogo de va a ayudar en lo que sea. Yo creo que nunca viene de menos.

IÓ118: ¿Tú has recibido algún apoyo psicológico?

IC118: No, no.

IÓ119: Normalmente la visión que se tiene de ir al psicólogo es como la de ir a un loquero.

IC119: Sí, totalmente. Hasta yo a mis padres se lo he dicho que un psicólogo ¿de qué? Yo nunca he ido pero mi hermano sí. Pero sí, al psicólogo se le tiene como para las personas que están enfermísimas de la cabeza, pero es como cuando te duele la cabeza y vas al médico. Pues el psicólogo es lo mismo.

IÓ120: (...) ¿Tú, e tu día a día, podrías considerar que te esfuerzas más que los demás?

IC120: Más que los demás no lo sé, pero a lo mejor sí que tengo que ponerle más empeño a algo que... pues eso, que tú te abrochas los cordones sin más, a mí a lo mejor abrocharme los cordones me supone 2 minutos más que a ti. A lo mejor sí que es algo más de esfuerzo, pero que al final es por la recompensa de mí misma.

IÓ121: En tu caso la natación, ¿crees que la actividad física te ha ayudado a lo largo de los años a tu superación personal?

IC121: Sí, yo como te dije empecé que lo intentaba una vez y me decía que para qué lo iba a intentar más veces y ahora es que hasta que no lo haga... Y ya no es solo en la natación sino que es como que hasta que no me ate los cordones bien no voy a dejar el nudo mal hecho o hasta que no termine de hacer el ejercicio bien no lo voy a dejar a la mitad, cosas así. Entonces yo creo que sí que ha influido así un poco en general.

IÓ122: Ya hemos hablado de ello, tú me decías que habías notado prejuicios de gente de fuera, pero ¿qué crees que pensaba la gente cuando te veía de pequeña? Porque tú de pequeña me has dicho que ibas a tu bola, pero ¿ahora de mayor?

IC122: Por ejemplo, mi madre y mi abuela me han contado muchas veces de que veían así como de: pobrecita niña. Comentarios así como de: pobrecita. De: va a hacer esto.

IÓ123: De pena.

IC123: Sí, de pena, es básicamente como: ¿qué futuro va a tener? Pues el mismo que tú. Como que en ese sentido, tú ves una persona con discapacidad y dices: ¿qué va a hacer? Pobrecita.

IÓ124: Y de mayor igual, sigues montando en el autobús y sigues sufriendo cosas similares.

IC124: Yo ahora no voy igual que cuando era pequeña, ahí sin prótesis por la vida. Yo como una persona normal. Que luego la gente sigue pensando el: pobrecita. Pero: ¿pobrecita de qué? Es la peor frase que puedes decir, pobrecita, ¿por qué?

IÓ125: Ahora vamos a algo un poco personal. ¿Cuál es tu mayor miedo en la vida?

IC125: Mira, mi mayor miedo no tiene nada que ver con la discapacidad. A ver cómo te lo explico, ahora mismo no estoy en el mejor punto de mi vida y a la vez sí estoy en el mejor punto de mi vida, me di cuenta hace mes y medio. Viendo fotos me di cuenta que era mucho más feliz antes, yo creo que mi mayor miedo es no ser feliz al 100% nunca. No tiene nada que ver con la discapacidad ni nada.

IÓ126: ¿O sea que tienes miedo de no terminar siendo feliz por tensiones de fuera?

IC126: Yo creo que o perder personas que sí me hacen feliz o no vivir de lo que me haga feliz. Que puede que no pase porque casi nadie vive de lo que le hace feliz, es raro encontrar a alguien que viva de algo que le hace al 100% feliz. Es distinto que te haga feliz a que te hagan feliz. Yo creo que eso, no tener la vida que me haga 100% feliz, o sea no tiene que ser un 100% feliz pero sí al 50 o 90% feliz. O entrar en un bucle así en la cabeza, porque ahora mismo mi cabeza es más que yo entera, es como no saber salir de un bucle psicológico.

IÓ127: ¿Y cuál es tu motivación en la vida? Un objetivo grande que te hayas propuesto y que te plantees ahora mismo hacer.

IC127: Ahora mismo, ser la misma persona que... no la misma persona pero ser... es como que siento que he perdido, a ver suena muy cursi, pero siento como que he perdido mi esencia. Ahora mismo mi mayor reto, mi mayor ambición es encontrarme al 100% bien conmigo misma con todo lo que hago, que sí que disfruto, pero no con todo y no tener cosas que no debería en la cabeza.

IÓ128: Vamos a hablar un poquito de tu familia, ¿cómo consideras que ellos han ido afrontando a lo largo de los años tu discapacidad?

IC128: Esto me lo contó mi abuela, muy dramática, que cuando nací y todo el mundo me vio así dijo que madre mía y mi abuela: ¿quién te cogió? Yo fui la primera que te cogió, nadie sabía qué hacer. Y yo: vale abuela, vale que nadie me quería, ya me ha quedado claro jajaja. Y eso, que no sabían que hacer y literalmente Luis entró en mi casa cuando yo tenía una semana de vida, los padres de Luis fueron a las primeras personas que conocieron. Porque claro, buscaron a gente que hubieran tenido el mismo caso y seguir para adelante. No sé, mi familia siempre ha sido como que todo lo que pueda, que lo haga y no ha sido como...

IÓ129: O sea que desde el primer momento tu familia buscó ciertos apoyos en la vida de Luis.

IC129: Sí, fue como venga y no como: ay madre mía.

IÓ130: ¿Crees que has tenido sobreprotección? Que te hayan dicho: no, no hagas esto que lo hago yo.

IC130: Puede ser que sí por la discapacidad, puede que haya sido sí por eso, pero yo creo que también porque soy la hermana pequeña. Vamos que mi hermano también ha estado muy protegido, pero por el hecho de mis padres, que son así y no por miedo. Que a ver, al ser la pequeña y tener discapacidad es como: a ver. Pero yo creo que hasta cierto punto, porque yo creo que ya se dieron cuenta poco a poco de a lo mejor: vamos a proteger a la niña en esto o bueno no, vamos a dejarlo. Entonces es como que sí pero como que recapacitaron y se dieron cuenta enseguida.

IÓ131: Hemos hablado antes de cómo la natación ha afectado a tus relaciones de amistad, ahora quiero que sea al revés. ¿Cómo crees que la familia y las amistades te han llegado a afectar en el mundo de la natación? Ya no hablo de tu rendimiento, de cualquier manera.

IC131: ¿Tipo? No sé si es desde este punto pero por ejemplo, tipo que me digan: ¿cómo me alegra que seas la prima deportista y que te esfuerzas por conseguirlo?

IÓ132: Sí, cualquier relación que tu veas que tus relaciones lleven a tu actividad física, al deporte.

IC132: Al final es del tipo oír a mis amigos decir: que puta ama eres. O: me alegro un montón. Pues claro que me motiva, evidentemente. Igual que de mi familia que me digan: que bien Carla, que orgullosos estamos de ti. Todo esto influye. Y luego ver a mi familia que se ha alegrado porque he conseguido cosas o que me animen y tal pues sí que hace, claro. Pues eso, mi hermano nunca ha sido constante con el deporte, o sea 0. Y es como que a mis padres no les afecta pero que les gusta ver que hago deporte y que es salud. Entonces mis

padres me lo han dicho mucho que se alegran de que haga deporte y de que tenga una constancia de que vaya a entrenar. Entonces yo creo que entre familia y amigos es como recíproco, como que si me salen las cosas bien o mal y ellos me animan, que qué orgullosos están, es como darles y ellos me dan.

IÓ133: Y para terminar quiero que me expliques un poco ¿dónde te has encontrado más dificultades: en el deporte, en la familia, en las amistades...? En el ambiente que tú consideres.

IC133: Yo creo que en el ambiente social, pues eso, a la hora de ir a comprar con monedas lo paso fatal, ¿sabes? Es un infierno para mí ir a comprar. Luego, por ejemplo, aquí en la residencia porque la gente está así, pero llega a ser en un colegio y la gente se te queda mirando. A ver que eso a mí me da lo mismo, hasta cierto punto. Pero aquí 3 o 4 miradas a lo mejor. Yo creo que en ámbito social porque claro, depende de la educación que reciba cada persona. Por ejemplo, en natación, al ser natación adaptada, además, todo está como más preparado. Con mis amigos he ido echando a gente de mi vida y luego sabes con quién te quedas y con quién no. Y bueno, que luego la familia no tiene porqué tratarte siempre bien, pero que con mi familia bien. Y eso, yo creo que ha sido más en el ámbito social.

IÓ134: Hemos llegado al último bloque de preguntas que va sobre los apoyos que hayas recibido a lo largo de tu vida en todos los ámbitos, pero sobre todo en los que hayan influido en lo que nos interesa, en la actividad física en general. Esta primera pregunta es un poquito general y sirve como rompehielos. Quiero que me expliques, ¿cómo es un día normal para ti? Tu día a día.

IC134: Me levanto, me visto, me voy al instituto, estoy allí y cuando termino vengo aquí, como, estudio un rato, voy a entrenar, vuelvo, me ducho, estudio otro rato, ceno y me voy a dormir.

IÓ135: Ayer hablábamos de gracias a la natación y que te la tomabas como una disciplina y que estás viviendo en la residencia eso ha generado una rutina, ¿no? ¿Tú crees que antes cuando nadabas y estabas en la ESO tenías una rutina? ¿Te imaginas que la tendrías sin haber hecho natación?

IC135: La podría tener al tener así toda la tarde libre, pero yo creo que al tener toda la tarde libre, porque si no hubiera hecho natación no haría otra cosa a lo mejor. Pues al tener toda la tarde dices: pues ya me pongo a eso de las 18:00. Como que desaprovechas más el tiempo, yo creo.

IÓ136: Dentro de todo lo que hemos hablado de lo que es para ti la natación, ¿me puedes decir qué apoyos o ayudas tienes dentro de la natación?

IC136: De entrenadores como Carras. Que ya no es solo entrenador, que le cuento un montón de cosas y es el primero que sabe por la cara que tengo si me pasa algo, sabe cómo ayudarme siempre. Y al final no es solo entrenar en el agua, es saber el si te pasa algo fuera y dentro del agua, me parece algo muy importante y es algo de Carras muy importante, yo creo.

IÓ137: Vamos, es un icono de autoridad para ti pero que te apoyas mucho en él. ¿En entrenadores del pasado ves como algún reflejo parecido al de Carrasco?

IC137: En uno, en el último que tuve un poco, pero al final como que sí que te preguntaba un poco: ¿estás bien? Pero luego al final era más como una figura de entrenador del tipo que te preguntaba un poco, bueno sal de entrenar y tal y ya está, no te preocupes.

IÓ138: ¿Y algún otro tipo de apoyo que se salga de entrenador? Federación, clubes, padres en específico... Por ejemplo en alguna competición que tus padres te hayan animado... Algún apoyo que hayas recibido.

IC138: La federación siempre nos lleva a los campeonatos y hace los trámites de cuándo vamos como Castilla y León. Luego mis padres, pues eso, en las competiciones regionales y tal y en algunas que no son Regionales siempre me han llevado, cuando yo les dejaba ir porque no me gusta que vayan.

IÓ139: Ahora que hemos hablado un poco de las instituciones, ya sean federaciones, clubes... perteneces a Fusión. ¿De qué manera crees que han contribuido en ti, en tu vida en la natación?

IC139: Pues yo creo que Fusión sí que tiene una parte bastante importante porque ya no es solo natación, hay muchos más deportes dentro del Club Fusión. Es como que ha sido muy variado todo y que puedes conocer a gente con diferentes discapacidades y haciendo diferentes deportes y te fijas. O sea que a mi conocer a una persona de boccia te fijas y es como si no fuera una persona de boccia, que me da igual. Claro, ves a distinta gente que puede hacer todos los deportes y tal. Es como que el Fusión es muy inclusivo ya con toda la gente y que luego es un montón de gente metida en el Fusión. El ambiente de que hay un montón de gente en tu equipo está guay.

IÓ140: Antes en Salamanca y ahora aquí, ya no solo las instituciones porque también pueden ser la federación o tu club en específico, ¿crees que se ofertan suficientes actividades para personas con discapacidad? Por ejemplo, a ti ya me dijiste que no te lo habían ofertado, pero a lo mejor a tus padres recibieron la oferta de la federación o así, pero ¿tú crees que ahora mismo las instituciones ofertan suficiente?

IC140: Pues no lo sé, la verdad. Yo creo que se podría ofertar más porque creo que hay programas bastante limitados yo creo, por lo que yo veo y tal. Pero yo creo que aun así se intenta bastante ofrecer cosas.

IÓ141: Para esa oferta, ¿de qué modo o medio crees que se puede utilizar para introducir a personas con discapacidad dentro de la actividad física?

IC141: Yo creo que con el ejemplo de los demás, del tipo que si quieres ofertar un cursillo de los fines de semana para personas con discapacidad pues puedes traer a atletas para que enseñen a esa gente, o sea, como a gente modelo, yo creo que sería buena idea.

IÓ142: Ya no solo dentro de la actividad física y en programas específicos. Tenemos el ejemplo tuyo que has estado en un club totalmente inclusivo, entonces ¿qué opinas de eso de que hasta los clubes no destinados de forma específica a las personas con discapacidad a que abracen la acogida de...?

IC142: Eso está muy bien, yo creo que puede favorecer a las dos partes, tanto a las personas con discapacidad como al resto. Puedes aprender tú de ellos y ellos de ti. Está muy bien que haya clubes específicos para gente con discapacidad porque así estás como, no más recogido, pero en un sitio en el que va específico. Luego también está muy bien, me gusta haber estado en un club como Calle 4 con inclusión, porque me ha servido un montón aprender de ellos, verles nadar y ya no solo nadar sino también en el ámbito personal y tal. Y ellos de mí yo creo que también han podido aprender.

IÓ143: Entonces, en definitiva ¿consideras que las asociaciones no hacen el suficiente esfuerzo? Que podrían hacer algo más.

IC143: Sí, creo que podrían hacer algo más.

IÓ144: Con lo que respecta a la materia deportiva, que luego en tema de educación... pero nos centramos en eso.

IC144: Sí, vamos por lo menos lo que yo he visto.

IÓ145: Ahora, ¿dentro de la natación crees que está conseguida la plena inclusión?

IC145: ¿Natación adaptada o natación en general?

IÓ146: En general y adaptada.

IC146: Pues no sé, la verdad. La natación en general... ¿te acuerdas de esos campeonatos que íbamos del escolar en los que iba también Carras y tal?

IÓ147: Sí.

IC147: Que se notaba un montón que íbamos adaptada y convencional, cada uno por nuestro lado. Era como... porque nosotros podemos estar con una persona de convencional pero como que ellos ven el deporte adaptado como más aburrido. La gente tiende a ver el deporte

de las personas con discapacidad más como sin chicha, aburrido y tal. Y yo creo que en ese sentido sí que se podría hacer más en enseñar que no es así y que puede ser igual de emocionante que un campeonato de España sin discapacidad.

IÓ148: Totalmente.

IC148: Yo creo que plena inclusión o tal no, que tampoco es que sea exagerado.

IÓ149: Entonces dices que no está totalmente conseguida la plena inclusión, que las asociaciones tienen que hacer más. ¿Qué apoyos o ayudas ves que serían necesarias que se hicieran para generar eso que estamos hablando, esa plena inclusión?

IC149: Puf.

IÓ150: Te lo estoy poniendo difícil.

IC150: Ayudas no lo sé, pero actividades de gente mezclada, o sea gente con discapacidad y sin discapacidad y que hagan lo mismo y estén disfrutando de un mismo deporte sin ningún problema. Ayudas y tal no sé.

IÓ151: Vale, ya casi estamos que quedan pocas preguntas. Ahora vamos a algo más personal. ¿Quiero que, de forma abierta y personal, que tienes la suerte de que nos conocemos y tenemos algo más de confianza, que me dijeras a qué persona o personas debes más? A aquella que quieres agradecer algo.

IC151: Así de primeras a Carras y a César que fue mi último entrenador. Que a Carras le conozco desde hace un montón. A Carras por todo lo que te he dicho antes de que ya no es solo de entrenador, que puedes estar con él en una competición y estar muy bien, luego estar compitiendo bien porque está apoyándote y que luego te enseñe a hacer la técnica de lo que sea. Entonces es como una persona muy completa. Y luego a César mi entrenador que si ve esto espero que no se piense que le odiaba porque fue como un entrenador duro y que fue el que puso las cosas de decirme: tal y tal.

IÓ152: Más serias.

IC152: Sí, y que luego ha sido de los que más me ha ayudado del tipo que me hice la mínima del europeo por primera vez y como que a él también un montón. Él me hizo ver las cosas, ¿sabes? Luego también a Javi, porque fue el que me metió en natación y tengo el recuerdo de que habló con mi primer entrenador que yo era super pequeña. A mis padres y eso, aunque ando un poquito enfadada con ellos, pero a mis padres también evidentemente jajaja. Y luego a algunos amigos y tal. Y bueno a usted también que sino el peso muerto no se levanta solo jajaja. Y el peso muerto ayuda a mariposa, pero a ti también obviamente. Y que ya no solo por el gimnasio y eso, que también en la resi, escucharme llorar de no hacer nada.

IÓ153: Sabes que yo encantado, tengo la posición de entrenador y de becario. Sabes que viniste con un poquito de miedo por pensar que Óscar iba a ser estricto o el malo, pero estoy para ayudar.

IC153: Para terminar, ¿tienes algún mensaje que quieras dar a estas personas que quieren empezar a hacer deporte o que están empezando a realizar deporte?

IÓ154: Pues que creo que a la larga siempre va a tener muchos más beneficios de los de los que parece que no. Que tú cuando estás metido en el proceso dices que no, pero luego viéndolo desde fuera trae muchas más alegrías que penas, yo creo. Y la gente que puedes conocer es, yo creo, la parte más importante del deporte.

Transcripción 6. Raúl Marcos Carrasco

Breve rompehielo individualizado para abrir conversación con cada uno con una somera explicación de las intenciones que se tiene y de lo que ya hemos desarrollado hasta ahora.

IÓ1: Breve descripción personal. ¿Quién eres y que relación tienes con Marta, Luis y Carla?

IR1: Soy Raúl Carrasco, entrenador del centro de tecnificación de DA de Castilla y León. Lo que tengo es que son nadadores del centro y la relación es que soy su entrenador del centro de tecnificación. Y eso es lo que tengo, esa es la relación o vínculo que tengo yo ahora con ellos.

IÓ2: A mayores eres...

IR2: El entrenador del centro de tecnificación de natación normalizada, también soy su entrenador. He tenido nadadores que han estado compitiendo en Pekín 2008, tuve 2. Bueno, colaboré, fui entrenador auxiliar en ese momento y luego tuve a otra nadadora que ahora no está aquí que es Esther que fue también a los JJPP de Pekín que es cuando yo me inicié en el deporte paralímpico.

IÓ3: Como experto y persona cercana a estos 3 deportistas ¿qué nivel de inclusión social consideras que disfrutaban estos tres deportistas?

IR3: Pues yo creo que tienen una integración total. Yo no veo que estén excluidos en ningún momento, para nada. Tanto en el ámbito deportivo como en el ámbito social. No he notado exclusión en ningún aspecto hacia ellos. Al contrario, lo que yo he visto, claro. A lo mejor ellos han tenido alguna cosa en su vida privada que yo no me he enterado, pero bueno. Yo lo que he visto es al contrario. Aunque claro, a veces las caras... las personas a lo desconocido, a lo diferente siempre se quedan como un poco... paradas. Yo por o menos mi sentimiento ha sido que es total, los veo totalmente adaptados a la vida y a la sociedad. A lo mejor han tenido alguna anécdota de gente que los ha mirado mal o raro, pero bueno yo lo veo total. Incluso los estudios, sus compañeros, salen... Yo los veo como unos adolescentes puros y duros, totales.

IÓ4: ¿Hasta qué punto crees que la discapacidad de los tres más que una dificultad es una oportunidad?

IR4: Pues yo creo que sí, porque ellos... Yo tengo las dos partes, entreno a nadadores sin discapacidad y con discapacidad y te juro que ahora la diferencia más fuerte que estoy viendo es, sobre todo en estas generaciones, no hablo de otras generaciones que tuve, que ellos al momento de afrontar una cosa, tienen sus dudas, sus miedos, todo lo que quieras, pero al final ellos lo afrontan. Tienen su momento de bajón, como todos, pero luego se serenán y dicen: yo voy a poder. Todos tienen sus miedos, son adolescentes y no dejan de serlo, pero todo lo

demás afrontan mejor sus miedos y los problemas porque un nadador sin discapacidad es como azucarillos en leche, se diluyen rápidamente, lo ven todo muy negro, lo quieren dejar ya, es que esto es muy duro, muy fuerte... Ahora fíjate que es lo que más me choca, que los que lo tienen más fácil, vamos que tienen más habilidades porque tienen más habilidades para resolver los problemas y es al contrario, lo resuelven mejor los nadadores con discapacidad porque yo creo que ellos ya vienen rompiendo moldes y luchando contra su discapacidad que es un reto más. La capacidad de resiliencia es mucho mayor.

IÓ5: ¿Qué importancia llega a tener la captación de personas con discapacidad a través de diferentes medios, como por ejemplo con Tiempos Paralímpicos”, en estudiantes con discapacidad?

IR5: Yo, por la experiencia que he tenido me parece esencial. Los padres no se dan cuenta que les tienen en una burbuja, son demasiado protectores. Ya se pasan de protección. Y les viene bien porque yo he visto que el deporte les viene bien, les está siendo inclusivo para todo, para poder entrar en la sociedad, para poder tener compañeros, amistades... les viene fenomenal. Esto del deporte les está viniendo muy bien para integrarse en la sociedad porque yo tuve nadadores con discapacidad que su familia inconscientemente, o conscientemente, les tienen en una burbuja y entonces ellos... Inconscientemente, las familias les ponen límites, les limitan y cuando entran en el deporte y en un grupo yo creo que ven otra forma y socializan bastante bien. Eso es otro mundo totalmente. Tuve un caso de una chica que es que su familia la tenía que vamos... que no le dejaba ir ni a la vuelta de la esquina si no iba la familia. Y ahora esa chica ha acabado Educación Social, al principio para hablar con ella todo era... vamos. Todo lo que fuera diferente o fuera de su ámbito era muy extraño para ella, pero después ya fenomenal. Por eso te digo que el deporte en sí, les viene bien para integrarse socialmente.

IÓ6: Una vez se unen y participan en estos programas ¿Cómo deben continuar de su participación en ellos para que se beneficien con vistas a un futuro lejano?

IR6: Pues debe ser paulatinamente progresivo porque les viene bien. Ahora mismo nosotros estamos con el grupo de la Victoria, que es el grupo de “motóricos” que es un poco para integrarse y ver un poco cómo va esto, luego hay otro grupo que es el de Boli que es uno que tiene un entrenamiento un poco más evolutivo y nos falta que el golpe de pasar de la Victoria a aquí, a Río Esgueva, era brutal porque estamos hablando que iba dos días y claro todo esto les viene muy grande. Te vienen aquí y ven a todos como ya más profesionales y vienen de allí que están super cuidados que hay un monitor por cada dos deportistas y al venir aquí y ven que es zafarrancho de combate, todos juntos ahí, supervivencia total... pues claro, les

choca. Ya tuvimos un chico que vino aquí y lo dejó por todo el agobio. Y luego el padre pues claro, en vez de decirle: tú sigue. Le protege, diciendo: ay pobre, a ver si encima sufre más que por lo de su discapacidad. Que eso es el error. Y ahora se está intentando hacer un grupo que está entre medias que es el de Rebe o el de Sofía y me parece esencial para que luego evoluciones deportivamente. Yo creo que la evolución deportiva va de la mano de la educación social y de la educación para el desarrollo personal. Yo creo que el deporte es fundamental para el desarrollo de una persona. Te enseña valores, que eso es importantísimo en esta sociedad.

IÓ7: ¿Qué influencia crees que ha tenido la NA en sus vidas? Beneficios, desventajas y factor inclusivo.

IR7: Ahora vamos a hablar un poquito más individualmente. A Marta le ha venido de perlas, no, lo siguiente. Marta era una chica de Burgos, sobreprotegida por sus padres allí. Entrenaba dos días cuarenta y cinco minutos, bueno, entrenaba, eso era más un baño. Y claro cuando vino aquí los primeros meses fueron duros para ella, pero duros. De lloreras, de llantos, pero porque no asimilaba que estaba en una burbuja. Allí cuando tenía un problema ya estaba mamá y papá y él no te preocupes, siéntate que no pasa nada y de repente aquí se tenía que sacar las castañas del fuego. Que al final tu añades la discapacidad, que tuvo un par de narices que vino la chica de Burgos contra su familia. Vino aquí, se ha sacado la carrera... y le ha venido como persona le ha enseñado unos valores impresionantes y lo más importante, que psicológicamente ella es más fuerte tanto para afrontar su vida, como deportivamente. Le he notado, sobre todo este año, un cambio que ella no se calla ni nada. En el sentido de: yo tengo estos sentimientos y los digo. Ella está más madura física y psicológicamente, aunque fíjate que su discapacidad ha ido a más. Ella psicológicamente ha ido a más, pero a mejor. Porque antes todo era un mundo, se le iba todo el mundo, era una llorera constante. Incluso cuando ella hablaba lo hacía con timidez, sin firmeza, y eso es falta de madurez. Que ya ahora ella dice que esto es lo que pienso y lo saca. Antes era tener un examen y eso era la Tercera Guerra Mundial. Todo eso ha evolucionado a favor de ella.

Luis es de otra manera. Es diferente, porque Luis, la discapacidad suya la tenía super asumida. Él era un chaval super feliz y lo que pasaba es que él vivía en su mundo “happy”. Otro problema que tenía es que sus padres están divorciados y cada uno tiraba de una manera. Su padre decía que es un chico con discapacidad pues no le voy a meter más, ya tiene su discapacidad y ya no voy a hacer más con él, que sea feliz, ya pobrecito que viene con discapacidad. Y la madre intentaba enderezar. El problema era ese, que se chocaban. Pero él venía y le daba igual, venía, jugaba y sacaba todo jugando. Pero él inconscientemente

superaba retos, ha jugado al fútbol, hacía surf... es que lo de Luis es alucinante, pero también la educación que le han dado de la superación de su discapacidad. Él no ha tenido nunca que su discapacidad le haya impedido hacer cosas. Jamás ha tenido esa sensación él. Yo cuando le conocí le vi por aquí como vamos, que le daba lo mismo llevar arrastrando unas chanclas en las rodillas, ni le daba por saco llevar unas zapatillas del revés... lo de la vergüenza a Luis no sabe lo que es o el sentimiento de culpa, nada, cero. Ahora más, poco a poco, pero es eso, falta de madurez. Poco a poco, él se ha dado cuenta de lo que puede conseguir y ahora ya los estudios mejor, aunque todavía hay que estar encima de él, pero es él. Los estudios son diferentes, ahora ya está en la universidad. El primer año que estuve con él le quedaban cinco o seis y su padre decía: es Luis. ¿Cómo que es Luis? Tuve con él aquí unas broncas... no están acostumbrado a que le exiges mucho, hay gente que dice que con tener una discapacidad que ya demasiado tiene pues hay que hacerle un poco más la vida normal. Para mí no tienen discapacidad, son gente que tienen 18 años, 17, 15... son gente adolescente y les trato como eso. Yo no me quedo con el envoltorio, yo les saco del envoltorio. Tengo que sacarles, tengo que saber que este chaval tiene 18 años y tengo que tener claro que este chaval tiene 18 aquí en la cabeza, o sea no miro si tienen una discapacidad porque si no les limito yo también y no quiero limitarles. Ellos tienen que ser grandes en todos los aspectos. Y luego Carla, es... a ver. Carla es la primera vez que entra aquí. Para ella ha sido todo muy fácil en Salamanca. Con el desarrollo ya hacía todo y para ella como que no pensaba y no le influía la presión ni nada. ¿Qué pasa? He venido a Valladolid y estoy en un centro de tecnificación, estoy ya que tengo que obligarme, bueno no obligarme, pero tengo que sacar resultados. Hostia que es que estoy aquí y tengo que demostrar que estoy aquí y porqué estoy aquí y no solo a mi sino a sus padres. Que también son diferentes padres, por eso te digo que también la familia es muy importante. Porque en este caso su padre la presiona bastante, por ejemplo, en el caso del peso y todo lo demás. Yo la veo como al principio Marta cuando vino. La misma película. Aunque ella es más madura y más adolescente que Marta. Qué casualidad que tres campeonatos que seguimos, los más importantes, siempre tiene algo y son unos dramas que alucinas. Porque todo es fatal, porque estoy malísima, porque nunca estoy bien, ni los tiempos le gustan, todo está mal. La presión todavía le puede. Le falta madurez, vamos, es la edad que tiene, tiene 16 años, ¿qué esperas? Pero la discapacidad a ella no le afecta. Sí que es verdad que la edad que tiene le gusta gustar, porque es una chica de 16 años porque le mola, porque lo veo. Pero hay veces que sí que se tapa los muñones, pero bueno no es una chica que su discapacidad le impida hacer esas cosas.

IÓ8: ¿Qué diferencias hay entre esos deportistas que terminan siendo de élite y todos los demás?

IR8: Ganas, ganas de progresar. De realizarse más, de que le guste. La diferencia del que llega arriba al que no llega son las ganas. Puede haber otros factores, que son psicológicos, mental... pero principalmente es tener ganas de progresar. De que cuando las cosas vayan mal, de seguir y seguir luchando. Es difícil, no todo el mundo llega, por eso. Es por actitud, no es por otra cosa. A ver, que hay otros que por mucho que se pongan no pueden hacer nada. El principal es tener ganas y luchar, luchador puro y duro, luego lo demás ya vendrá. Yo nunca jamás les digo que tienes que ser campeón del mundo, es que tienes que llegar al Campeonato de España. Yo lo que les digo es que lo importante es que mejoren sus marcas. Es desarrollo personal, que luego viene la medalla, que luego viene un récord de España o me voy con la selección... Pues mira, eso es lo que tú te llevas, pero lo importante es tú y tus marcas. Eso es lo más importante para mí. Yo intento inculcárselo, pero luego eso ya es verdad que lucho contra vientos y contra tempestades porque vienen por otros lados: que tienes que ser campeón de no sé qué, campeón de no sé cuántos... en fin, yo creo que puedo tener un poquito más de influencia y puedo modificarles esa película, pero bueno, en fin, eso es otro tema.

IÓ9: Antes hablábamos de una forma de conseguir que las personas con discapacidad conozcan y practiquen AF. Otro de los incentivos que hemos visto en las entrevistas ha sido la prescripción médica ¿Cómo se llega a las personas a través de esta recomendación médica y qué puede conseguir este medio para los pacientes?

IR9: Por ejemplo, la gente cuando ha tenido un accidente, por ejemplo en Toledo, va a la piscina. Lo tienen como más terapéutico al principio, se puede captar por esa fórmula. La piscina es terapéutica, es un deporte que dentro del agua, discapacidad no hay, te puedes mover como quieras o como puedas, pero bueno es más fácil. Hay gente que al principio vino por eso. Luis empezó “motóricos” por terapia y bueno, poco a poco les vas enganchando. Julia también, Julia tiene el síndrome de Charcot Marie Tooth que es degenerativa y le viene bien el deporte porque no sufre y no tendría problemas para equilibrios. Para el fortalecimiento de la musculatura es la natación, para ella es esencial, o sea, es vital como a otros más. Por eso es para la gente con discapacidad la natación es muy rehabilitadora.

IÓ10: Una vez estas personas participan en el ámbito de la AF, como en el caso de estos 3 deportistas ¿Qué influencia inclusiva tiene en sus vidas?

IR10: Aunque sea natación inclusiva, aunque tenga NA que tenga nuestros campeonatos, no sé qué, hay un convenio con la Federación Española, otro con la Federación de Castilla y

León de Natación que hay competiciones que los nadadores con discapacidad y sin discapacidad compiten juntos eh. Eso es un buen momento para poder competir. Y luego también hay otro momento en el que se puede competir que es el Campeonato de Comunidades Autónomas que es inclusivo, el Consejo, que van tanto nadadores con o sin discapacidad juntos y eso es, estoy viendo que cada día es mucho mejor. Nuestra selección vamos juntos, da lo mismo que seas con o sin, vamos que van a la misma habitación, vamos al mismo hotel... Había otros años que no, pero bueno se intenta que vayan juntos e incluso entrenamientos juntos. Y luego cuando pasan los años y los nadadores sin discapacidad me preguntan por lo de con discapacidad y tienen buena relación, se siguen en redes sociales... Yo ese campeonato lo veo muy muy bien, e incluso tiene relevos inclusivos y lo veo fenomenal. Nuestra federación con la federación de natación lo de la inclusividad lo ha entendido muy bien, pero hay otras federaciones y regiones que aún no lo entienden muy bien, que incluso ven al nadador discapacitado como un estorbo. No les deja seguir el ritmo, porque se ve. Nosotros lo hemos llevado muy bien e incluso entre ellos, cuando llevo un nadador con discapacidad, los de sin discapacidad les ayudan y sin yo decirles: eh, coge a ese chico y ayúdale. No, no, no, al contrario. Entre ellos hay buena miga. Por eso te digo que nosotros en esta federación, en esta región, tenemos la suerte de que ese aspecto cada vez se lima más y que incluso yo a veces ni lo veo la diferencia. Hay veces que hay aquí campeonatos que han competido en campeonatos normalizados y no ha habido ningún problema, al contrario, fenomenal.

IÓ11: ¿Qué aspectos pueden ser mejorables? ¿Cómo se podría hacer?

IR11: ¿En el deporte de natación? Eh... en el centro no, pero a nivel regional en los clubes veo que hay algún club reticente en este aspecto y es lo que hay que luchar, que todavía no vean al nadador con discapacidad un extraño o un estorbo, hablando en plata. Que lo vean como un beneficio. Es por eso por lo que tendríamos que luchar. Se que los clubes, aquí en Castilla y León, que tienen el espacio muy limitado, que tienen mucha gente en las calles, que a lo mejor un nadador con categoría alta no les estorba tanto o como Cubi, pero a lo mejor un nadador con mucha discapacidad, claro, ahí... Hay clubes como el Acuático León que tiene a personas con gran discapacidad como Naiara que tiene una discapacidad severa y la tienen en el club, y la tienen inclusiva totalmente, la entrenan y me parece fenomenal. Hay otros clubes que todavía... O Marco que está en Palencia que es un chaval que tiene una discapacidad todavía más alta y está entrenando en el club. Por ejemplo a mí el Club de Natación Palencia chapó con ellos porque la inclusividad es total y hay otros clubes de alguna otra región que todavía pues les cuesta bastante, bastante, bastante.

IÓ12: Los clubes inclusivos, opinión a nivel social y cómo se pueden fomentar.

IR12: Cien por cien. Carla en Calle 4 estaba fenomenal. El tema es que claro, el dinero. Los clubes te dicen: uff. Es que claro, tienen que sacar otra licencia con natación y otra licencia con NA. Tienen que darse de alta en el club y en la federación de discapacitados. Entonces, esa opción de doble licencia de tú este chaval entrena en el club contigo y cuando compita con DA competirá con Fusión y así te quito el rollo de encargarte de viajes, de no sé qué.... o de trofeos de NA inclusiva que no tengas que estar pagando el viaje y demás, eso lo hablamos con Calle 4. Calle 4 sin problema y el Acuático León. Que Acuático León, tuvo la idea de hacer sección de DA, pero claro, como lo que te acabo de comentar, que dijo que eso son gastos y no solo gastos, que si solo va uno, uno o dos... claro. No es lo mismo que cuando van todo juntos en grupo que aunque sea un deporte individual te gusta estar arropado por un club que sabes que cuando tú estás nadando está fuera animando. Y solo depender del coche y ala y nos vamos pues es un poco insípido. Por eso yo quedé con el Acuático y el Soriano, que está Olga, que entrena allí que es su ciudad y entrena allí con ese club y su entrenador y luego compite en DA en Fusión.

IÓ13: ¿Pueden realizarse competiciones inclusivas?

IR13: Pues sí. A nivel nacional sé que en otros países se está haciendo ya, que hay no todas las pruebas, pero alguna prueba podría meterlas en el Campeonato de España absoluto o infantil. Se que, por ejemplo, hay nadadores con discapacidad que han hecho mínima y están nadando, nadan sin problema, pero no digo eso. Claro, das la opción solo a categorías altas, claro las categorías bajas es impensable que lleguen a una mínima de un Campeonato de España normalizado. Entonces alguna prueba meterles porque por ejemplo sé que hay campeonatos a nivel internacional que sí compiten nadadores con y sin en el mismo campeonato. Que sí es verdad que luego lo que pasa es que se hace muy largo y mucha gaita. Que el tema de organización es una locura, ya es una locura, pues metes más gente pues peor todavía. No estaría de más, para esa forma inclusiva, no solo en el campeonato del Consejo sino en otros campeonatos meter alguna prueba. No solo nadadores con discapacidad muy muy leve y hagan mínima y vaya sino algo más especial. Eso es algo complicado.

IÓ14: Los nadadores comentaban la posibilidad de competiciones en los que se baremaran los resultados mediante puntos Fina y los Multy Disability. ¿Qué opinas?

IR14: Puede ser, es una fórmula para que yo creo que también los clubes al deportista con discapacidad lo vean de diferente forma. Dirían: !Hostia! Pues este me sacaría unos puntillos para la clasificación. Van al Campeonato de España estos... y les podría interesar tener personas con discapacidad, sí, sí.

IÓ15: ¿Por qué crees que han tenido malas experiencias en la EF?

IR15: Todo a la educación... no sino al profesorado. Yo soy profesor de EF y la verdad es que en el currículum que yo tenía, la verdad es que ahora ha cambiado, cuando yo estudiaba no estaba el Plan Bolonia, no lo viví, yo soy de la otra época. Y la verdad, ¿Qué diéramos clase a gente con discapacidad? No lo vi en ningún momento en mi carrera, cero. Pero claro, decíamos: claro es que el profesor no tiene ni puta idea, hablando en plata, de dar clase a una persona con discapacidad. El profesor, luego también está en el interés del profesor o la motivación del profesor. Que luego hay profesores que luego... Yo hice un trabajo en mi carrera que estuve durante tres meses en un colegio de Valladolid con un ciego, con una ciega, Olga se llamaba, por cierto... (...) Y sabía que había una chica ciega dentro del colegio y yo quería estar para ver cómo le daba la profesora EF. Se que ella estaba en clase, totalmente, estaba en clase involucrada. Tenía una máquina para pasar todo a braille, venía una profesora de la ONCE para enseñarle un poco más de braille y todo esto. Pero en EF me interesaba. Entonces di clase e hice un trabajo de ella y vi como ella estaba inclusiva en clase, No la dejaban sola en clase, siempre había un compañero. Se lo repartían sin ningún problema, no decían: no, no, no... La bajaban a clase y ella jugaba a baloncesto con los demás, lo que pasa que usaban un balón con cascabeles. Adaptaban el trabajo con ella. Aunque había cosas que no me gustaban, cuando jugaban un partidillo de baloncesto a ella la dejaban, ella hacía como pases y tiros, hacía juegos de equilibrios, coordinaciones de ojo-mano con la pelota de cascabeles. Cuando había partidillo ella no lo hacía. Ella no hacía el partidillo aunque los pases y eso sí que o hacían con ella, le pegaban una voz y ella lo cogía: Olga, derecha, Olga, izquierda... Pero cuando había un partidillo de toma el balón y a jugar, ella no participaba. A ver, te estoy hablando de hace ya... ¿tan mayor soy? Veinte años más o menos y ya había esta historia. Demasiado bien. Porque yo venía de cero patatero, esto de DA he hecho lo de ensayo error, voy probando y si veo que esto no furula pues lo quito, y esto es así. Luego los profesores yo creo que la vagancia, que era vagancia de: jo, este chico, quiero esto y déjame de rollos. Y de no tener nada para poder darlas, falta de formación y yo creo que sigue habiendo falta de formación. Yo empecé a ser entrenado de NA y no he encontrado nada que me lo explique, vamos que he ido aprendiendo a hostias y sabiendo lo que viene bien o viene mal o viendo algo en campeonatos de alguno cómo calienta o como entrena y decir: joder, que eso lo puedo hacer yo. Que eso lo hemos hecho todos para aprender. O viendo alguno o preguntando, eso es cómo uno va aprendiendo, los años te van curtiendo.

IÓ16: Me estás diciendo que el problema es la falta de vocación y la falta de formación.

IR16: Totalmente. Formación cero. Yo creo que tendría que haber alguna clase o alguna asignatura en INEF o en EF, en Magisterio, que el alumno le diera unas pautas para poder encontrar... que se puede encontrar con un Síndrome de Down o con gente que es intelectual, o con gente física en una clase de EF y que no le deje apartado y sentado. Que participe y sepa cómo lo puede hacer. Y eso es lo que creo que faltaba antiguamente, que falta formación.

IÓ17: ¿Con qué prejuicios sociales crees que se han podido cruzar los tres protagonistas a lo largo de sus años?

IR17: Yo no lo he visto, pero yo me lo imagino. Pues, sobre todo miedo a lo diferente, o bueno sé personalmente de Marta que en temas sentimentales ha tenido ese problema y es también el problema de el qué dirán. Hostia, mi novia o mi novio tiene una discapacidad. Yo sé que Luis ha tenido novia y es una chica, exnovia, sé que es una chica sin discapacidad, o sea... E incluso yo sé que ha acabado bien con ella y que incluso la madre en las redes sociales le anima y sin problema. Yo he tenido un nadador, Tite, que tiene discapacidad y su novia no tiene discapacidad y van a ser padres, o sea, ¿me entiendes? Gente gilipollas, perdón por la palabra, te vas a encontrar en todos lados, te da igual que tengas con, sin discapacidad. Gente ignorante la encontraras en toda la vida y cerrada de mente. O sea, te da igual que tengas discapacidad que también te la vas a encontrar, y el problema claro, es que estos chicos con discapacidad se los encuentran seguro. Yo sé que Marta ha tenido rechazo de chicos que estaban seguros y bien con ella pero por tema de que ella tiene PC pues le han dejado y yo le decía: pues cariño, igual es porque no te querían tanto, igual es que no te querían tanto como ellos decían. Y Carla seguro que tenga la misma película y Luis habrá tenido alguna historia igual de: no es que estás cojo, que te faltan las piernas. Seguro. El tema sentimental... Es que Marta fíjate que tuvo una anécdota que me pareció super graciosa y dije: ole tus cojones. Que me dijo que cuando fuera a meterse en “*meeting*” o alguno de estos voy a poner: soy coja. Porque la dejaron por coja... o sea es que eres coja, manda cojones por un WhatsApp, hay que tenerles bien gordos y bien puestos para dejar a una chica con ese argumento. Vamos, ya le dije yo que a lo mejor el chaval no... tenía una tara, no regaba bien el cerebro.

IÓ18: Estos 3 deportistas son casos muy concretos ¿Crees que se emparentan más con deportistas de élite que con personas con discapacidad?

IR18: Yo, como deportistas. Lo primero los veo como personas, eso es lo principal. ¿Excepcionales? No diría yo la palabra excepcionales. Ellos y antes de ellos estaba Geles. Geles sí que es excepcional. Geles estuvo en los años en los que no había nada, el DA estaba

en pañales, vamos no se sabía qué era eso, era un submundo. Ahora ya es otra cosa, se les reconoce, tienen becas, tienen premios... eso se lo dices a Geles y se descojona porque no tienen ni idea de qué es eso. Que Geles fue medallista en los JJPP y fue a recogerla sus padres a buscarla y darle la enhorabuena. ¿Qué me estás contando? Aunque la Federación de Natación estuvo entrenando con el grupo de centro de tecnificación que eran los alevines y Geles. Cuando entrenaban esos alevines, Geles entrenaba con ellos con el entrenador de ese momento que era Pepe de la Torre y Conchita Barrera. A Geles siempre, aquí en Valladolid, damos las gracias que esas historias, que ya hubo años de hace muchos años, de como digo yo: en blanco y negro. Cuando estaba Ramiro Cerdá, había gente con discapacidad que entrenaba con el grupo normalizado. Ojito que te estoy hablando de cuando aquí se abrió la primera piscina cubierta, que era Zorrilla, te estoy hablando de los años 80. Ves una foto en los 50 años de la natación vallisoletana y aparece esta chica que iba con muletas y ya entrenaba y estaba en el grupo de natación normalizada en Valladolid. O sea, esta ciudad ha ido rompiendo los moldes en ese aspecto y, además el centro de tecnificación de natación de aquí, Geles estuvo entrenando. Joaquín no, es un caso especial. Pero bueno, Geles estuvo entrenando con gente normalizada en un centro de tecnificación alevín que era más o menos su nivel deportivo, pero ahí estuvo entrenando antes de los juegos. Ahí estuvo con Pepe de la Torre, no se la excluyó. Por eso sí que se la aceptó en la federación, aquí. Por ejemplo, ese aspecto aquí bien, yo sé que aquí alrededor de Castilla y León, al contrario. Les dices por teléfono que sí, sí, la edad, tal, tal, los ven y no tenemos sitio para ti. Que eso ha pasado y lo sabemos. Por eso te digo que Valladolid desde los 80 nunca ha habido... por ejemplo, habrá habido rechazo seguro, pero bueno, yo he visto a gente que con esas discapacidades han estado entrenando con normalizada. Mejor incluso a veces que ahora.

IÓ19: Tú los ves como una figura normal...

IR19: ¿Yo? Normal, porque lo peor es eso, decir que son nadadores de élite porque lo que yo quiero siempre, que llegar arriba es muy fácil... Vamos a ver, entre comillas, llegar es fácil, pero mantenerse eso es la hostia. Eso es lo más difícil que puede haber, mantenerse. Porque la élite quema mucho. Quema bastante y yo lo que quiero es que ellos disfruten de todo y si hay años que, como le he dicho a Marta que está en su momento dulce: ojito, que esto no dura para siempre. Se lo dijo incluso Teresa Perales. Ten los pies en el suelo que habrá momentos en los que no puedas bajar un segundo, que entrenas más y no bajas y todo esto. Por eso yo deportistas de élite no les trato, les trato como personas normalizadas. Por eso digo que normales.

IÓ20: Por lo tanto, ¿han conseguido extraer tantos beneficios de la NA porque son así o es algo habitual? ¿Qué ocurre con los no excepcionales?

IR20: Yo creo que cualquier persona, yo no creo que por tener una discapacidad vaya a sacar algo más. Pueden sacar que se pueden integrar en la sociedad más fácilmente. Pero eso le pasa a gente de color, corren o hacen cualquier deporte en el que son buenísimos y la gente les adora y se compran todo lo que ellos programen. Los ven por la calle y lo mismo les denuncian o se apartan: uy que este me va a robar. Esto es igual, no porque tengan discapacidad vayan a tener diferencia en el desarrollo con la natación, no tiene nada que ver.

IÓ21: Tras analizar sus vidas hemos visto que tienen unos pilares que les han servido de apoyo inclusivo y práctica de la AF, estos son: su actitud positiva, la familia, las amistades, ayuda a través de la tecnología (prótesis), entidades y la figura del entrenador/docente. ¿Qué importancia crees que tiene la actitud positiva?

IR21: Cien por cien, pero eso en cualquier persona. La actitud es lo más importante en la vida, como seas negativo siempre te va a ir mal. Siempre tienes que estar abierto y creer que todo va a venir bien. Si dices que, bueno todos tenemos nuestros días malos eh, yo incluido, pero como no tengas una actitud positiva en la vida, vamos, te vienen palos hasta en el DNI. O sea, seguro. Y tú tienes que tener siempre predisposición a ello. Si tú eres positivo siempre te van a venir cosas buenas, si a veces vienen cosas malas, da igual, siempre saca algo positivo de la vida. Saca algo positivo de eso. ¿Qué te ha venido un campeonato como el culo? Como le digo a Marta: pues mira, has estado en Sheffield, pues has estado en Sheffield. ¿Que el otro día en Lloret del Mar no ha sido espectacular para ella? Hombre, espectacular que quedo campeona, quedó primera y récord de España en 150 estilos. ¿Qué? A veces no hay que mirar el tiempo sino, uy, pues mira, he sido campeona de España e incluso con peor marca. Porque no se puede bajar siempre, las marcas no se pueden bajar siempre. Tú has tenido un buen campeonato, tú has disfrutado de un buen campeonato, no solo es las marcas, sino la estancia... hay más cosas. El ámbito, el ambiente, el equipo, todo lo demás, las sensaciones, todo lo demás. Porque a veces hay campeonatos que son preparatorios para otro campeonato. Eso por ejemplo Carla aún no lo entiende. Uy Campeonato de España, uy tengo que bajar, uy tengo que hacer la mínima que si no, que sino... Es que para ella es como que se cae todo. También hay que decirlo todo, 16 años que también hay que decirlo, que esto (señalando la cabeza) no está cerrado. Ella todavía por ser adolescente, lo del futuro no lo tiene. Ella pensar más de un mes es años luz. Es la adolescencia, es todo muy tremendo la inmediatez y que parece que se cae el mundo. Porque es lo que le hago entender. A veces la saco fuera y le digo: oye pues mira, el cielo sigue, no se ha caído ninguna nube ni nada, oye

la gente sigue hablando. ¿Te das cuenta? Es de lo que estoy hablando, es en lo que yo me enfoco. Intento que sean positivos en la vida. Que tengan una mirada en el deporte más allá de los tiempos, récords o mínimas porque va a llegar el momento en el que eso se va a acabar y ¿qué va a pasar? ¿Eso ya del deporte y venir a entrenar ya se ha acabado? Por ejemplo, esa evolución es Geles. Que a mí me gusta mucho que esté aquí, porque ellos ven el futuro. Geles viene, trabaja, entrena, hace lo que quiere e incluso muchas veces ella es la más profesional de todos. Cuando no viene, me avisa. Cuando no sé qué, me avisa. E incluso sé que se siente mal por faltar. Y es por eso te digo que un buen líder es muy importante en todos los grupos tiene que haber un buen líder. Como tengas un mal líder la has cagado y yo lo sé, menos mal que me quité esa manzana. El 700. Que eso es un mal líder, que espera que al otro le vaya mal para que a él le vaya bien. Si te das cuenta no hace falta sin discapacidad porque eso lo puedes tener con o sin discapacidad. Por eso te digo que estas personas que les falta un brazo, una pierna o que tengan una movilidad reducida no significa que lo que pase en la sociedad, no les pase a ellos.

IÓ22: La tecnología, en el caso de las prótesis.

IR22: La tecnología en el caso de Carla le han venido muy bien, porque las tiene para comer y para todo, aunque no las usa mucho, pero bueno. Le viene bien para escribir y todo. Y bueno, Marta, la silla de ruedas, no sé si a lo mejor dentro de poco se comprará como Luis la “motillo” para personas con discapacidad. Como la que tiene Luis que es así eléctrica que es una pasada. Y yo creo que él no la saca por vergüenza. Que yo creo que igual que antes le daba por saco el cante que daba porque este era... Pero yo creo que ahora no la quiere sacar por vergüenza. Yo creo que las tecnologías a estos les viene de maravillas. Porque para muchos de ellos les da la vida, les da la independencia, no tienen que depender de nadie para poder hacer cosas.

IÓ23: Ámbito social: familia y amigos.

IR23: Luis es cien por cien eso, Luis es así porque su familia le ha educado bastante bien y tuene unos amigos maravillosos para él. Unos amigos impresionantes desde pequeños que son gente sin discapacidad que le tienen como un chaval, como un compañero más y eso a Luis le ha venido fenomenal. Y Carla y Marta también sé que tienen compañeras de instituto y universidad que vamos, para ellas son íntimas. También la que está con ella de compañera de habitación en la residencia que para ella también es sublime porque le ha ayudado y sigue ayudándola. Porque cuando no está en la resi está con ella y sé que tiene compañeras de clase de la universidad que iban a buscarla, la ayudaban, iban de fiesta con ella, de cena... A ella

nunca le han excluido porque tenga una movilidad reducida. Por eso Marta le ha venido muy bien, pero vamos le ha dado la vida venirse a Valladolid.

ÍO24: Asociaciones, entidades, clubes, federaciones, becas...

IR24: Pues clubes... Marta en Burgos mal, porque el Castilla Burgos no le ha dado opción a... eso para ella no. Para eso club normalizado. Cuando vino a Valladolid a ella le vino bien, por eso se formó el club para que ellos tuvieran esa opción. Porque ellos aún aquí en Castilla y León, hay dos, el Palencia y el Acuático León, o el Calle 4. Pero hay clubes que aún parece que les cuesta bastante, bastante, bastante... En Valladolid tenemos el Fusión e intentamos ayudar. Con el Fusión, ya sabes, hay nadadores de otras ciudades que les intentamos ayudar en eso. E incluso ahora mismo tenemos nadadores fuera de la región que les hemos aceptado que son gente con discapacidad auditiva que es sus propias ciudades están totalmente aislados, no tienen nada. Es que DA no hay nada, es un desierto. Entrenan con gente normalizada, está (...) pero para poder competir en DA no tiene nada, absolutamente nada. Incluso desde la Federación de sordos les están volcando hacia nuestro club para que, como digo yo, tengan un equipo. Que es lo que les ha venido a estos genial. Nos han dado las gracias, no, nos han dado las mil gracias por esa inclusión.

ÍO25: Y la figura del entrenador.

IR25: Importante. Como en todos los lados, en todos los aspectos tienen que estar seguros de lo que hacen. Que no tengan dudas y tienen que tener un cien por cien ciego hacia eso, pero ciego, vamos. Si empieza a tener dudas o ellos tienen que se encuentran un poco sin esa figura, que es como un padre, ellos no van a tener la fuerza para poder hacer el deporte. Tienen que tener a alguien que les guíe cien por cien, en quien confíen al cien por cien... porque si no confías en tu entrenador, apaga y vámonos. Apaga y vámonos. Porque entonces no estas confiando en el trabajo que tú estás realizando. Es que tienen que tener cien por cien conmigo confianza, que es lo que con Luis o con Carla les intento transmitir. Bueno, con Carla aún le cuesta, le cuesta mucho venir y contármelo que tengo que enterarme por otros lados, pero bueno, es lógico. Pero bueno, poco a poco ya se lo dije que a mí me puede contar todo lo que quiera. Yo fui nadador y estuve ahí. Yo noté cuál fue para mí lo que yo echaba de menos y era tener una confianza ciega de mi entrenador. ¿Sabes? Porque es importantísimo, pero importantísimo en lo que tú haces que estés totalmente confiado en lo que estás haciendo. Que lo que te esté mandando tu entrenador es lo que tú crees que es la verdad absoluta. Porque como empieces a tener dudas de lo que haces con el trabajo con tu entrenador, apaga y vámonos. Cógete otro, vete con otro entrenador y empieza a entrenar con

otro entrenador porque si no es cuando empiezan los malos rollos, tu es que no me entrenas bien... eso es lo peor que puede haber. Apaga y vámonos.

IÓ26: Y esas cosas que han sacado de ti.

IR26: Me siento hasta abrumado de que me digas eso.

IÓ27: Esas cosas que sacan exactamente de ti. ¿De qué manera crees que les afecta a ellos en su vida? Ya no solo en la natación.

IR27: Es que esto es extrapolable al ámbito social. Es que yo he sido nadador y yo sé que todos los valores que yo conseguí en el deporte me han valido para mi vida futura. Es que con sacrificio y honestidad creo que consigues las cosas. Entonces yo todos esos valores que yo creo que el deporte a mí me ha dado yo se lo intento enfocar. Que les va hacia fuera, hacia el ámbito social, cien por cien, es importantísimo. Para mí el deporte es esencial para el desarrollo de una persona, no solo para el desarrollo físico que le venga bien físicamente, sino también psicológicamente porque le hace afrontar situaciones de tensión y le va hacer afrontar situaciones de estrés en la vida. Porque no todo en la vida es de color de rosa como ahora se lo pintan, porque va a haber algún momento de su vida que les falte algún familiar o que les falte algo o en la vida les rechacen, que les van a rechazar no solo por discapacidad si no por todo, y tendrán que afrontarlo y no se cae el mundo. Un día tenemos bueno, otro malo, pero hay que levantarse que la vida sigue.

Transcripción 7. Javier Alonso

Breve rompehielo individualizado para abrir conversación con cada uno con una somera explicación de las intenciones que se tiene y de lo que ya hemos desarrollado hasta ahora.

IÓ1: Breve descripción personal. ¿Quién eres y que relación tienes con Marta, Luis y Carla?

IJ1: Soy Javier Alonso, técnico de deportes de la FEDEACYL, coordinador del centro de tecnificación de FEDEACYL y la relación con Luis, Carla y con Marta es que son deportistas del centro de tecnificación, entreno con ellos de forma diaria en la piscina y desde hace años les venimos siguiendo en su evolución.

IÓ2: Como expertos y personas cercanas a estos 3 deportistas ¿Qué nivel de inclusión social consideras que disfrutan estos tres deportistas?

IJ2: Una inclusión total en cuanto a que hacen uso de la vida, de la comunidad, de una forma normal sin ningún tipo de restricción. En el caso de Marta y Carla conviven en una residencia con otros deportistas con ningún tipo de discapacidad en las mismas condiciones y en el caso de Luis aparte de asistir a la facultad con las mismas condiciones con el resto de sus compañeros, pues hace actividades que nos cuenta o nos llegan con una situación totalmente normalizada como un joven de su misma edad.

IÓ3: ¿Hasta qué punto crees que la discapacidad de los tres más que una dificultad es una oportunidad?

IJ3: La discapacidad en cuanto a, digamos que el concepto en sí, ha variado durante los últimos 20 años de una forma radical. Ahora ya, como dicen ellos, no se ve como una limitación o una falta de oportunidades sino todo lo contrario, sino como un aporte más dentro de las actividades que se puedan realizar. A nivel de sociedad, el concepto, digamos que la persona con discapacidad ha pasado de ser una persona a la que había que ocultar ,desde hace ya muchísimos años, 40 o 50 años, a una persona totalmente visible y reconocida por sus capacidades y sus valores. Sin duda, ahora el hecho de tener una discapacidad a lo mejor te limita, dependiendo de la discapacidad que tengas, a ciertas actividades, pero te da más oportunidades sin lugar a dudas de las que te podría dar antes.

IÓ4: ¿Qué importancia llega a tener la captación de personas con discapacidad a través de diferentes medios, como por ejemplo con “Tiempos Paralímpicos”, en estudiantes con discapacidad?

IJ4: Tiempos Paralímpicos no es como se puede imaginar como una fuente de captación en sí. Es más como una fuente de visibilización de que nosotros mostramos a niños y jóvenes lo

que es una realidad como es el DA y las características de estos. Gracias a eso estos niños, uno de los objetivos que está marcado es que conocen esta realidad y dentro de su núcleo puede que haya deportistas con discapacidad o personas con discapacidad que puedan hacer deporte y se puedan conseguir hacer deporte, y esto hace que nos haga tener una mayor captación, pero no realmente es el objetivo final. Sí que ha habido algún deportista que nos ha aparecido pero muy contado, muy anecdótico. A lo mejor de estos años sí que ha habido cuatro, cinco o seis personas que se han dirigido a nosotros diciendo: oye que este niño, esta persona está interesado en poder practicar este deporte porque tiene estas características. Pero no ha sido algo preparado específicamente para eso, la captación. Nos sirve principalmente para que estos niños y jóvenes que reciben esa formación puedan saber y conocer, que a lo mejor no se les queda, pero hay algo que dicen: pues una vez en el cole o en el instituto vinieron unos chicos y nos explicaron lo que hacía un deportista en la piscina que no ve, o lo que un corredor en silla de ruedas puede llegar a hacer y ahora que lo veo en la tele pues es esto. Entonces es una manera de sensibilizar a la sociedad.

IÓ5: Tú eres un principal responsable de esta captación(...) ¿Esa captación de chavales cómo la conseguís?

IJ5: Diferentes herramientas, es decir, como te decía antes la visibilidad es uno de los puntos más importantes que Tiempos Paralímpicos sirve para eso. ¿La visibilidad qué significa? Que a ti te conozcan y sepan a quién dirigirse en caso de alguna necesidad en cuanto al ámbito deportivo de que mi hijo, mi sobrino, mi cuñado, un amigo que tengo que ha tenido un accidente de moto y ahora está en silla de ruedas y quiere hacer deporte y dónde dirigirse. Todo eso es gracias tiempos Paralímpicos o diferentes acciones que realizamos o programas que tenemos en la federación. El tema de “motóricos” que hablabas antes, al final es un convenio con el Ayuntamiento de Valladolid y con la Dirección General de Educación, ahora ya no, ahora solo con el Ayuntamiento de Valladolid, en el que los niños con discapacidad motora de Valladolid que están escolarizados en coles ordinarios puedan recibir una enseñanza en la natación. Entonces a partir de ahí tenemos una serie de deportistas para un futuro de la natación o de otros deportes. Por ejemplo, también con atletismo o con natación, nuestra presencia en competiciones de ámbito normalizado. Hablando de inclusión y demás, como hablábamos antes, el que un deportista con discapacidad participe en las mismas condiciones de una forma inclusiva en un campeonato normalizado, a parte de su realización personas, de su valoración en marcas, de su posibilidad de competir y conseguir un resultado sirve para que también desde fuera vean a ese deportista. Sirve también para que digan que un chico, por ejemplo, de un campeonato autonómico, un chico de Palencia, resulta que está

compitiendo en la pista de atletismo con una persona y diga: ¡Anda! Si es que resulta que en mi ámbito también tengo a un chico o un parálisis cerebral que no anda muy bien y que hace atletismo o que quiere hacer atletismo y no sabe dónde competir. Pues ahí tenemos otra fuente de captación, a través de la visibilidad. A través de mostrar y ver lo que es el DA de una forma totalmente normalizada. Entonces son diferentes herramientas que podemos y utilizamos a la hora de dar conocer lo que es el DA.

IÓ6: Una vez se unen y participan en estos programas ¿Cómo deben continuar de su participación en ellos para que se beneficien con vistas a un futuro lejano?

IJ6: No entiendo, es que no todo el mundo puede entrar a ciertos programas. Es decir, nosotros tenemos establecido igual que cualquier otra federación normalizada un programa de tecnificación, entonces ahí solo entrarían los deportistas con un nivel que les permite el poder recibir ese tipo de formación o ese tipo de entrenamiento. Hay programas que están más orientados hacia el deporte base o hacia la formación o hacia diferentes aspectos dentro del ámbito deportivo, entonces lo primero es informar y conocer a la persona que quiere hacer ese deporte y luego coger y orientarle de la mejor manera. Es decir, oye tu nivel todavía no es suficientemente alto para entrar en este programa ya que está destinado a personas que compiten en campeonatos de España o a campeonatos internacionales, que deberías poder ir a este otro programa o nosotros no disponemos de este tipo de actividades, lo que te intentaríamos sería orientarle hacia clubes normalizados que puedan realizar ese tipo de actividad o cualquier otro aspecto. Que al deportista le des una solución, ¿vale? Que el deportista es lo que al final quiere, lo que más quiere es una actividad deportiva y que le des esa solución y que después le puedas tener enganchado para hacer actividad durante más años. Al final lo que quieres es poder tener un mayor número de deportistas, pero evidentemente no a cualquier precio o de cualquier manera, a mí a lo mejor me puede interesar porque me falta una persona para un equipo de fútbol pero a ese chico o chica no le gusta el fútbol, pues no le voy a obligar a hacer fútbol aunque a mí me interesaría que hiciera fútbol porque pudiera completar ese equipo. A lo mejor le gusta más el ajedrez y tengo que coger y decirle: mira tenemos un grupo de ajedrez con discapacidad visual que entrena en estos horarios, en estas ciudades, en estos días... entonces al final es intentar que a través de una entrevista o una llamada o lo que sea pues orientar a la persona a lo que mejor le venga.

IÓ7: ¿Qué influencia crees que ha tenido la NA en sus vidas? Beneficios, desventajas y factor inclusivo.

IJ7: En una primera fase, sobre todo a nivel de la enseñanza en sí y la superación de diferentes metas, ver que ellos pueden coger y desenvolverse de una forma normalizada como

cualquier otro niño joven de su edad en un deporte. Entonces, ese aspecto que a lo mejor en ciertas personas se puede ver como algo más limitante en el: no puedo, no soy capaz, en el no... el tener el no por delante. Demostrar que con trabajo y con voluntad puede perfectamente conseguir las metas que ellos quieren. Y luego está la parte del deporte ya en el momento en el que se encuentran los tres, en lo que es el deporte de élite, en el deporte de élite hay más exigencia que beneficio. No todo el mundo está preparado para poder estar entrenando seis días a la semana en las sesiones que están haciendo de entrenamientos y con lo que es la implicación que conlleva. Entonces, también hay una preparación como para cualquier otra persona que es que a mí no me gusta coger y diferencias entre DA y deporte normalizado, estos son deportistas y cualquier deportista que quiera o aspire a estar en una competición internacional representando a su país el grado de sacrificio y de implicación que tiene que conllevar es máximo y da igual que hagas balonmano, estés en un equipo con tus compañeros de selección que hagas piragüismo o que hagas en este caso NA. Si tú quieres pertenecer a un grupo de élite que representa a tu país tienes que esforzarte al cien por cien. No puedes coger y digamos que, por decirlo de alguna manera, descuidarte o... no. Antes, hay que reconocer que hace años, no mucho, quince o veinte años, en el DA no había tal grado de profesionalismo, ahora, sí. Ahora el DA no llega a ciertas cuotas de deporte super top como puede ser el fútbol o el básquet o el atletismo, pero el DA sin ningún nivel de... A parte de la repercusión social un nivel de exigencia como cualquier otro deporte, digamos que de ese escalón medio en el que tú tienes que estar dándolo todo si quieres mejorar.

IÓ8: Y ahora mismo me estás hablando del deporte de élite. ¿Qué diferencias hay entre esos deportistas que terminan siendo de élite y todos los demás?

IJ8: Pues mira, como cualquier otro en un ámbito normalizado se tienen que dar dos condicionantes: la calidad del propio deportista y el trabajo o el esfuerzo que imprime ese deportista. Un deportista para llegar a un nivel de selección nacional y de juegos o de competiciones internacionales, campeonatos de Europa, campeonatos del mundo, tiene que ser bueno, tiene que tener calidad, tiene que ser... tiene que tener algo: es decir, al igual que cualquier otro jugador de fútbol que empieza a jugar con ocho años se te puede dar mejor o peor ese deporte, pero sabes que si no se te da bien no vas a progresar o vas a ser bueno y una vez que vas a ser bueno, el trabajo. Si a la calidad no le unes un trabajo, te va a durar durante una serie de años o te va a permitir el poder estar ahí y el poder llegar, incluso, a ese objetivo a lo mejor en tus años más jóvenes, en tu edad de formación. Mantener y estar compitiendo con la élite solo se consigue si además de esa calidad que tienes se une el trabajo y el esfuerzo de los seis días, el estar pensando como un deportista de élite, el cuidarte, el

sacrificio que conlleva. Un niño cuando está empezando yo no le cojo y le digo que se centre, se esfuerce... al niño cuando está comenzando se lo tiene que estar pasando bien, se tiene que divertir, tiene que jugar, tiene que disfrutar con la actividad que hace y luego ya una vez que va avanzando en su aprendizaje pues ir aumentando su nivel de exigencia. Y al cabo de unos años él se va a dar cuenta que si esa actividad se le da bien y que encima quiere seguir realizándola o como cualquier de nosotros prefiere optar por otro camino.

IÓ9: O sea, el camino es que unos prefieren seguir sacrificándose y otros...

IJ9: No tiene ninguna diferencia con un deportista sin discapacidad en este caso y es lo que intentamos hacer. Estamos hablando de natación porque estamos con Carla, con Marta y con Luis, pero hablando de un deporte específico, por ejemplo, con la boccia que son grandes dependientes en sillas de ruedas y mayores necesidades de apoyo, exactamente lo mismo en este aspecto. Inicias la actividad de boccia, te lo pasas bien, conoces el deporte, te formas, sigues participando en tus primeras competiciones, pero si luego quieres participar o campeonatos de España y estar con la posibilidad de representar a tu país en una competición internacional a todo eso le tienes que unir el que se te dé bien y el que trabajes para que esté mejor y el que consigas construir esos objetivos. Entonces en función de la persona, mayores apoyos, pero el objetivo y lo que es el camino es muy similar al de cualquier otro deportista.

IÓ11: Antes hablábamos de una forma de conseguir que las personas con discapacidad conozcan y practiquen AF. Otro de los incentivos que hemos visto en las entrevistas ha sido la prescripción médica ¿Cómo se llega a las personas a través de esta recomendación médica y qué puede conseguir este medio para los pacientes?

IJ11: Pues mira, durante todo el proceso de aprendizaje, durante todos los años de formación en el aspecto de la NA lo que es la parte médica viene sobre todo recomendada en cuanto a la AF en sí, en que hagan deporte y no exista el sedentarismo. Eso les va a venir bien para su día a día en función también de sus características y tipo de discapacidad. También les va a venir bien, no solamente para el sedentarismo sino para adquirir ciertas habilidades que les pueden venir bien también en su día a día a la hora de manejarse en otros aspectos diarios. Por poner un ejemplo, un mayor nivel de movilidad implica que a la hora de poder subir un tramo de escalera, a lo mejor Marta, que no tiene una gran movilidad en el tren inferior le cuesta poder mover bien las piernas, ese mayor grado de movilidad que le da el entrenamiento diario, esa fuerza, esa flexibilidad, ese trabajo que se hace con ella en su vida diaria le permite tener una mayor resistencia, le permite tener una mayor confianza al afrontar ciertas dificultades que se pueda encontrar, por ejemplo lo que decía, subir un tramo de escaleras, una rampa o hacer un camino hacia su puesto de trabajo. Al final ese trabajo que se hace con ellos, tanto en los

entrenos cuando están empezando como ahora de mantenimiento y de trabajo de fuerza pues les sirve para mejorar ciertas condiciones.

IÓ11: Una vez estas personas participan en el ámbito de la AF, como en el caso de estos 3 deportistas ¿Qué influencia inclusiva tiene en sus vidas?

IJ11: Un mayor nivel físico en cuanto a sus... una mayor capacidad física gracias al entrenamiento que reciben, les da más, por decirlo de alguna forma, les permite el poder compaginar o realizar ciertas actividades con compañeros que a lo mejor si no tuvieran ese nivel físico no podrían realizar. Yo que sé... lo que estaba comentando justo antes del poder ir a su trabajo caminando, a lo mejor si no tuviera ese fondo físico que le da el entrenamiento, esa capacidad de resistencia, esa fuerza que recibe que trabajan las piernas, esa mayor grado de actividad física, mayor capacidad física a lo mejor tendría que cogerse un taxi todas las mañanas porque si no tiene esas condiciones a lo mejor no podría llegar... (corte de vídeo por llamada telefónica importante). La mayor capacidad física que le permite a la persona con discapacidad desenvolverse mejor en ciertas tareas, es decir, el quedar con amigos, poder realizar ciertas actividades, desde cualquier aspecto. Que a lo mejor una persona sedentaria y con discapacidad le constaría muchísimo más o no podría llegar ni a realizarlas por sedentarismo, por cualquier cosa porque luego vienen muchas enfermedades del tipo cardíacas o del tipo... de todo tipo. Personas con y sin discapacidad. En el caso de personas con discapacidad todavía con mayor motivo porque se ven en muchos caso con unos limitantes físicos debido a sus características.

IÓ12: Los clubes inclusivos, opinión a nivel social y cómo se pueden fomentar.

IJ12: A ver... Es muy difícil el poder contestar a esta pregunta de una forma tan específica. Me explico, es muy fácil integrar a una persona con una discapacidad leve, es muy fácil integrarla en un club normalizado. Muy fácil, porque apenas requiere adaptación. Es muy difícil integrar a un gran dependiente, por decirlo de alguna manera, a una persona con una con una gran discapacidad en un club normalizado, es muy difícil porque necesita lo mismo muchísimos apoyos. Uno necesita pocos o apenas apoyo y el otro muchísimos. Y luego está todo lo que digo, que entonces cada club o cada persona con discapacidad es muy importante que en esa inclusión. He dicho persona, y la persona con discapacidad, pero también la persona responsable del club. Es muy importante que ahora mismo, dependemos muchísimo de la voluntad de las personas que dirigen esos clubes normalizados para que puedan tener dentro de su estructura personas con discapacidad dentro de su ámbito deportivo y puedan desarrollar esa actividad como uno más. Pero repito, se necesitan recursos, para eso se dedica un mayor aporte económico muchas veces a la hora de poder realizar la actividad y puedo

poner millones de ejemplos prácticos. En una piscina, por ejemplo, estamos con Luis, Marta y Carla. Luis, Marta y Carla, sí son parecidos pero diferentes. Luis debido a su capacidad física se podría desenvolver seguramente en un grupo normalizado de una manera bastante sin hilar al resto de compañeros, ¿vale? No necesitaría muchísimas adaptaciones. El caso de Carla es exactamente lo mismo, ¿por qué? Porque, aunque su ritmo no sean los mismos que sus compañeros.... vamos a ponernos en la élite, un deportista sin discapacidad un cincuenta libres te lo hace en veintidós o veintitrés segundos, en veinticuatro o veinticinco el nivel que haría a lo mejor en un muy buen equipo de natación, en veintiséis o veintisiete a nivel de... a Luis su mejor marca es treinta y seis. Entonces hay diez segundos de diferencia en un cincuenta nadado a tope. Entonces si vamos a trabajar el ritmo estaríamos que una persona sin discapacidad estaría doblando continuamente a Luis, ¿eso qué ocurriría? Pues que al final en una piscina de veinticinco que tiene menos discapacidad, con diez por calle, pues... estaría todo el rato intentando adelantar al compañero que va más lento porque tiene una discapacidad. Eso no todas las personas, entrenadores, clubes... siguen o están por la labor de seguir o de hacerlo. El caso de Marta, por ejemplo, que tiene una discapacidad todavía más severa por decirlo de alguna manera, los ritmos son más lentos, entonces esa dificultad en el propio grado existiría pero luego además estaría las adaptaciones o los apoyos que necesita a lo mejor Marta u otros deportistas con discapacidad a la hora de entrar en el agua, a la hora de salir del agua, a la hora de la asistencia propia en el agua... Entonces, una persona que se encuentra en un club normalizado con treinta niños, adolescentes, jóvenes y tiene a una persona con discapacidad tiene que ver si puede recibir esa enseñanza o ese apoyo o puede hacer esa actividad de una forma correcta o tiene que destinarle ciertos apoyos para que se pueda organizar con lo más normalizado posible. No todo el mundo, por eso estaba hablando antes de las personas, no todo el mundo está dispuesto a trabajar y hacer eso. Tenemos ejemplos en Castilla y León gracias a quien sea, Dios o quien esté por ahí, muy positivos. Clubes de atletismo, de natación, de fútbol.... que están trabajando con personas con discapacidad dentro de sus grupos con más, incluso con menos, incluso con más discapacidad y que están consiguiendo resultados increíbles y yo creo que por ahí tiene que ir el futuro porque al final en un trabajo normalizado es donde el deportista con discapacidad está evolucionando de una manera más fuerte. Es complicado el hecho de coger y decir que te viene un chico con una gran dependencia que quiere nadar y que le vas a meter en el agua y que puedes poner en riesgo su integridad física y la de sus compañeros. El coger y decirle a una persona, por muy buena voluntad que tengas de trabajar, de que no puedes darle esta actividad porque no reúne los requisitos es jodido, es jodido y hay gente que a lo mejor no

quiere asumir ese trabajo extra o que dice: venga, “palante” y sin problema. Ahí, ese es uno de los aspectos a... ha ido cambiando con los años y ha ido dando a estas entidades recursos para poder hacer esa actividad inclusiva porque si no, lo que digo, al final se van a seguir manteniendo y yo creo que lo seguiremos viendo por lo que estaba diciendo, porque puede haber un riesgo en cuanto a la integridad física del deportista. Vamos a seguir yendo a clubes específicos y a clubes o secciones específicas dentro de clubes ordinarios de DA. Hay que tener en cuenta también todos los valores positivos que ese deporte a una persona con discapacidad transmite a sus compañeros en cuanto al esfuerzo, en cuanto a la capacidad de superación, en cuanto a los propios valores que la persona con discapacidad transmite también a sus compañeros. La típica frase de: si él puede, nosotros también. Al final es un ejemplo que estás dando a otros deportistas para que ellos puedan luego también valorar sus metas. Tiene que ser ese el camino, pero un camino con recursos, con medios, porque si no, no se puede, no se puede porque peligra tanto el propio deportista como los demás. Y nos estamos fijando en la persona con discapacidad física que va en silla de ruedas, que tenemos a esa persona en mente, pero también podemos pensar en un deportista ciego total o un deportista con discapacidad auditiva que no es capaz de percibir lo que pasa a su alrededor y está en una actividad de atletismo al aire libre. Entonces todas esas cosas hay que tenerlas. También unos ciertos recursos y unos ciertos apoyos para poder conseguir y que se pueda realizar de una manera correcta.

IÓ13: ¿Pueden realizarse competiciones inclusivas?

IJ13: Existen ya competiciones de forma inclusiva, que se dicen campeonatos inclusivos. Lo que hay que establecer reglamentos claros y que se especifiquen las tablas o las compensaciones necesarias en función de la discapacidad que tenga el deportista. Y vuelvo a lo de antes de la pregunta anterior, ¿para esto qué se necesitan? Recursos, recursos... porque no solamente es que exista ese programa o esa normativa o ese reglamento, si no que existan las personas para poder realizarlas. Esas diferentes tablas, las clasificaciones de los deportistas con discapacidad que es super importante y que la gente se le olvida, que no es lo mismo una persona con una gran discapacidad o una discapacidad más pronunciada a una persona con una discapacidad más leve y eso hay que baremarlo y debe haber una persona que lo haga o varias. Pues todo eso son recursos que tienen que ampliar para poder realizar esa actividad. ¿Al final una persona con discapacidad puede participar en un evento con otra persona sin discapacidad? Claro, claro, sí, sí, no en todas, pero sí que se podría poder hacer o pruebas o competiciones en las que se pueda realizar. Es decir, hay muchísimos ejemplos de actividad en la que una persona pues por mucho que él quisiera se vería muy dificultado a la

hora de realizarla. ¿Una persona, no sé, por ejemplo, con discapacidad visual total puede estar dentro de un equipo de fútbol normalizado? Pues pondría en riesgo su integridad física. ¿Una persona sin discapacidad podría realizar deporte de fútbol cinco para ciegos? Pues con un antifaz y convirtiéndole también en una persona con discapacidad o digamos que con estos recursos. No es solo adaptar para el deportista con discapacidad, sino que también al contrario se puede hacer un camino. He puesto un ejemplo claro en el sentido en el que ese deporte ya es un deporte inclusivo en sí, porque hay uno de los deportistas en los que no tiene discapacidad, que es el portero. Ya estamos hablando del deporte inclusivo en el que una persona sin discapacidad está participando en el mismo deporte que personas con discapacidad. Al final es sí, pero vamos a establecer la normativa y las clasificaciones necesarias y los recursos y dotar de los recursos necesarios para que ese deporte se pueda hacer de una forma segura y justa. Justa, que sea para todos igual. Para personas con y sin discapacidad. Que no por el hecho de ser una persona con discapacidad salgas con una ventaja frente a una persona sin discapacidad. Si queremos inclusión en un ámbito de igualdad, en un ámbito de superioridad de unos o de otros. Eso para mi es clave.

IÓ14: ¿Por qué crees que han tenido malas experiencias en la EF? ¿Qué proponéis para mejorarlo?

IJ14: Lo que estábamos hablando hace un momento, a la persona y a la formación que recibe esa persona. El profesor de EF de Marta con respecto a los de Carla y Luis, por lo que estabas comentando, ha mostrado más interés en adaptar esa clase, ese ejercicio o esa actividad a una deportista, a un niño, a una niña que tenía con discapacidad que a lo mejor el otro profesor o no tenía los recursos o no tenía los conocimientos o no tenía el interés para poder realizar esa adaptación. Para poder coger y que un niño en la escuela o un joven en el instituto pueda trabajar de una forma totalmente normalizada a otro compañero sin discapacidad se necesita a un profesorado formado, a un profesorado competente y con ganas de poder realizar ese tipo de adaptaciones y unos recursos para poder realizarlos. Eso ya depende de las administraciones... de todo. También, como te decía antes, de la propia voluntad de las personas. Hay gente que muestra más interés y más ganas por hacer ese tipo de actividades y lo ven como una oportunidad también para otros niños mostrarles otro tipo de actividades y otros que es más fácil que la persona con discapacidad que esté en un apoyo en Matemáticas y no esté aquí dando guerra en el plinto porque no puede saltar. Al final lo que decía, personas y recursos para poder dotarlo.

IÓ15: ¿Con qué prejuicios sociales crees que se han podido cruzar los tres protagonistas a lo largo de sus años? En caso de tener que tirar del hilo poner ejemplos de alguno de los tres.

IJ15: Pues las típicas miradas, ¿no? Es a lo que te refieres. Pues al final a la persona con discapacidad, guste o no guste a la persona en sí, si la discapacidad es muy visible llama la atención. Al final eso no deja de salirse de lo que se llama la normalidad, entonces al final hay personas que sobre todo los niños son muy claros al respecto. Un niño no tiene barra de medir y suele decir absolutamente lo primero que se le pasa por la cabeza, ve una persona en silla de ruedas y dice: mamá, mamá, va en silla de ruedas. Y bien, al final es algo normal la visión del niño, le llama la atención porque es algo diferente a lo que está habituado a ver pero no le da más importancia que es una persona en silla de ruedas pero cuando se va haciendo adulto o las personas adultas ponen límites a las personas por su límite de discapacidad, por su condición sexual o por el hecho de ser mujer o por su raza, ya estamos hablando de otras historias. Nos hace falta a nivel de sociedad un poquito más de madurez, de visión global, de mente abierta, de esa persona no me resta sino que me suma y me aporta... es decir: no por el hecho de tener un compañero de trabajo con discapacidad significa que voy a trabajar el doble, lo contrario, seguramente pueda aprender muchísimo más que de otra persona que no está motivada. Eso nos lo va a dar el que la sociedad siga evolucionando y siga viendo con normalidad a las personas con discapacidad.

IÓ16: Estos 3 deportistas son casos muy concretos ¿Crees que se emparentan más con deportistas de élite que con personas con discapacidad?

IJ16: No, Marta, Luis y Carla son deportistas de élite. Personas con discapacidad en la vida, en la sociedad normal, en el ámbito deportivo deportistas de alto nivel, deportistas de élite. Como en cualquier otro deporte hay personas de su edad que realiza este tipo de actividades le dedican muchas horas y mucho esfuerzo porque si no, no podrían llegar a los objetivos y metas que tienen establecidos cada uno. A nivel suyo o a nivel de entrenador o de federación o de club... sobre todo a nivel personal. Si ellos no trabajan, no realizan, no se cuidan como un deportista de alto nivel no van a poder conseguir estas metas. Entonces ahora mismo ellos son personas con discapacidad deportistas de alto nivel. Otra persona que podría ser sin discapacidad o deportista de alto nivel, pero digamos que son dos cosas que son similares, es decir, no tienen por qué coger...

IÓ17: Vamos, que no son deportistas con discapacidad sino deportistas de élite.

IJ17: Ahora mismo son deportistas de élite porque se han ganado esa condición y trabajan para seguir siendo esa condición, también son funcionarios del estado, estudiantes de CACIF o estudiantes de Bachiller... En su vida personal realizan otro tipo de actividades, pero en su vida deportista son deportistas de alto nivel. Hay otros compañeros de equipo que no lo son, hay otros niños que están realizando y que no lo son, ellos ahora mismo, lo son.

IÓ18: Por lo tanto, ¿han conseguido extraer tantos beneficios de la NA porque son así o es algo habitual? (...)

IJ18: Ellos se ven en la misma condición que otro deportista de élite y eso se lo ha dado su trabajo y sus éxitos deportivos. Ellos no se ven, o entiendo yo, que a lo mejor su visión es diferente, pero no deberían. Deben darse cuenta que están en el mismo nivel que están en el mismo nivel que los mejores deportistas de Castilla y León. A la hora de recibir premios, lo son y a la hora de recibir méritos, lo son. No hay diferencia de hace dos semanas que Luis y Marta estuvieron en el Campeonato de Europa y consiguió siete medallas Marta y una Luis, eso no significa o no tiene que ponerle en un escalón diferente por ser NA que en el europeo de atletismo si Álvaro de Arriba o Saúl Ordoñez consiguieron una medalla en ese europeo. Al final están representando a su país en la máxima competición, en el máximo nivel, deportistas de alto nivel y con la misma exigencia a nivel de entrenamientos y de esfuerzos. Dentro de dos semanas Luis y Carla van a las finales de la Copa del Mundo de natación y van a enfrentarse a los mejores deportistas de su modalidad y no tienen nada que diferenciar de una Golden League que vaya Sergio Juárez a participar en un cien. Al final el nivel es el que marca su estado en ese momento y eso lo marca sus resultados y lo marcan ellos. Habrá un momento en el que ese nivel baje y que por circunstancias de la edad, del trabajo del esfuerzo, de la disminución de lo que sea que se mantengan o que disminuya, eso depende de ellos. Esas experiencias las tienen que ver como una experiencia normalizada y similar al de cualquier otro deportista de ese nivel en Castilla y León. Marta por ejemplo y Carla que están en la residencia, no he hablado de esto con ellas, pero no creo que tengan que encogerse o se sientan intimidadas por cualquier otro deportista que está dentro de la residencia. Se supone que están los mejores deportistas de Castilla y León y ellas son unas de las mejores deportistas de Castilla y León y ya está. No hay más.

IÓ19: Tras analizar sus vidas hemos visto que tienen unos pilares que les han servido de apoyo incluso y práctica de la AF, estos son: su actitud positiva, la familia, las amistades, ayuda a través de la tecnología (prótesis), entidades y la figura del entrenador/docente. ¿Qué importancia crees que tiene cada uno de ellos? El primero es la actitud positiva...

IJ19: Pues que es un aspecto psicológico básico, si tú no afrontas una dificultad con una buena actitud o sin miedo, por decirlo de alguna manera, confiado de que todo el trabajo que llevas hecho atrás te vale para afrontar lo que tienes adelante te hace empequeñecer y verte limitado a la hora de realizar esa actividad. Es decir, afrontar esa actividad, esa prueba, lo que sea con confianza, sabiendo que has trabajado para ello y lo vas a sacar adelante, con... al final es básico para que ese resultado se pueda producir. A veces las circunstancias pueden

producir que no se dé, es deporte, el ansia, las ganas, ese positivismo se puede traducir en demasiadas ganas. Puedes tener una sensación de... eso también tienes que saber controlar y luego tú tener claro de que el trabajo que has hecho es el mejor y que luego lo has podido poner en práctica y se ha puesto, pero que luego en la calle de al lado hay uno mejor que tú, por lo que sea, porque ha entrenado más, es mejor, tiene más calidad o porque ese día ha estado especialmente inspirado y eso no tiene porqué a ti hacerte ver que de una forma negativa lo realizado. No, tú has dado todo lo posible, lo has hecho lo mejor que has podido y has dado todo lo que tenían, entonces tienes que estar contento. En Luis es un ejemplo de cómo puedes afrontar las pruebas de una forma positiva.

IÓ20: La tecnología como las prótesis (...)

IJ20: Es básico, como comentaba antes, todas las adaptaciones y recursos necesarios para poder realizar las actividades de una forma normalizada, de una forma correcta, de una forma digamos que intentando hacerla de la mejor manera posible. Al final la tecnología ha avanzado una barbaridad, la mayoría de las cosas que ahora tenemos era impensable hace cinco minutos, no hace falta irse más allá, entonces esto aplicado al mundo de la discapacidad como se está haciendo ha tenido una mayor serie de beneficios y de recursos. Las prótesis para las personas amputadas como Luis o como Carla existían desde hace muchísimos años. ¿Qué ocurre? Que esas prótesis han evolucionado de tal manera que les permiten el poder coger y realizar su actividad de una forma más correcta, más cómoda que hace su día a día más seguro, con una mayor efectividad en todo. Al final todo eso se nota. En el rendimiento deportivo si no has gastado tanto en tu vida diaria, pues tienes más para poder aportar en el entreno y al final todos lo que es las tecnologías aplicadas a su vida diaria y a los entrenos, la vida deportiva, digamos que son importantes y ha mejorado las condiciones de vida de las personas con discapacidad. Sin ninguna duda.

IÓ21: Factor social: Amistades y la familia. ¿Qué importancia tienen a nivel inclusivo?

IJ21: Ellos al final, eso ya es algo más del ámbito privado y personal. Cada uno se apoya en las personas más cercanas de una forma diferente. Yo desde fuera lo que veo es que gracias al grupo de entrenamiento en el que están han creado un grupo de amigos que eso va a ser para siempre, no se lo va a quitar absolutamente nadie. Ahora puede haber más distanciamiento o en el futuro o como sea, pero todo lo vivido por ellos se queda ahí y saben perfectamente que van a tener siempre a alguien que ha estado realizando una actividad similar en unas condiciones parecidas a las de él y saben todo el esfuerzo y lo que conlleva. Además, se traslada al ámbito privado en el que tienen a alguien con quien tomarse una Coca-Cola por ahí, salir a dar una vuelta, confesar cincuenta mil historias que puedan tener y luego lo que

hablábamos de la familia. Los apoyos que no tienen los clubes a la hora de poder realizar esas actividades con normalidad, son las familias los que lo hacen. La familia es la que lleva al joven, ya no te hablo de niño, porque los niños muchas veces van con sus madres, padres a la actividad que les toque sin discapacidad de una forma normal, el joven a lo mejor ya va el solo o con su propio grupo de amigos. Muchas veces la persona con discapacidad necesita el apoyo de su familia para realizar esa actividad que le gusta, es básico que esa familia esté dispuesta a que los sacrificios que lleva esa actividad que realiza su hijo, su primo o su nieto. Porque la verdad es que cuando se vuelca se vuelcan no solamente de forma más directa sino que muchas veces hay mucha gente que está detrás y que si hace falta echar una mano la echa. Eso es básico, que puedan tener el apoyo de amigos y familia para que puedan hacer estas actividades es básico y necesario.

IÓ22: El penúltimo pilar son las asociaciones, entidades... (...)

IJ22: Pues los apoyos que estaba comentándote antes, es decir, una persona con discapacidad en este caso y sin discapacidad necesita ayuda siempre y el que no lo quiera reconocer se está pegando contra un muro y se seguirá pegando. Nadie somos super héroes ni supermanes ni nada por el estilo, todo el mundo necesita que alguien le eche una mano en algún momento. El hecho de mi trabajo me implica en que ellos reciban ese tipo de apoyos porque al final yo, como técnico de AFEDECYL, una de mis funciones es el que el captar a esos deportistas, el conseguir que esos deportistas tengan la mayor cantidad de recursos necesarios para poder realizar su actividad, desde cualquier aspecto en cuanto a los lugares de entrenamiento hasta a las condiciones de los viajes o los diferentes materiales necesarios para poder realizar la actividad. Eso es un recurso, no siempre se tienen recursos. Entonces siempre hay que intentar el que todo o a todo lo que se pueda llegar hacerlo de la mejor manera posible, pero a veces nos gustaría el poder y yo intento el poder darles todavía más y en mejores condiciones, pero tenemos que ser conscientes también el descuidar y sacrificar otros aspectos de la federación. La federación es lo que va a permitir que ellos reciban esos apoyos, entonces sabiendo y teniendo claro esas cosas y hasta donde podemos llegar cada uno pues facilitarles todo lo posible porque en el DA todo lo que son materiales, recursos y demás se suelen multiplicar por dos o por tres. Es decir, cuando una persona o un grupo de deportistas con discapacidad va a un campeonato se necesita mayor apoyo de personas que vayan con ellos para poder coger y estar echándoles una mano con las sillas, echar una mano con lo que sea. El traslado hacia la habitación, la salida en la competición... cualquier historia. A lo mejor en un campeonato de niños sin discapacidad con uno o dos entrenadores es necesario, a lo mejor en un campeonato de NA se necesitan cuatro o cinco, a lo mejor en un deporte como

la natación el material es el básico y no se necesita mucho más allá que tirarte al agua y disponer una piscina, pero en un deporte como baloncesto en silla de ruedas se necesita las sillas de rueda, el mecánico por si acaso se rompe algo en la silla, parches para los pinchazos, necesitan fisio para todos los golpes... Son una serie de recursos que hay que darlos y que se intenta hacer de la mejor manera.

IÓ23: Por último, la figura de entrenador/profesor... (..)

IJ23: Un entrenador tiene que ser una persona de confianza, de coger y que el deportista tenga la absoluta certeza que lo que se está haciendo y lo que se está transmitiendo y lo que él quiere o lo que el entrenador quiere que haga el deportista es por su beneficio y por su propio bien. Tiene que haber una complicidad entre las dos partes para poder cogerse y haber una comunicación perfecta en cuanto a lo que si le pasa al deportista, lo que quiere el entrenador, cómo ha visto él desde fuera la prueba, el cómo la ha sentido él o ella dentro de la actividad que realice, en este caso la natación. Y todo esto tiene que ser siempre desde el respeto y la autoridad que tiene que tener también el entrenador frente al deportista. Lo que tienen que tener claro es que alguien tiene que tener la última palabra con respecto a la de cómo afrontar una prueba o como realizar un entrenamiento... y eso si el deportista no está convencido, si el deportista no está cómodo, si el deportista no está metido al cien por cien en la actividad con el entrenador, el resultado final no va a salir. El resultado final es imposible que salga. Ese grado de complicidad y de entendimiento tiene que ser o tiene que poder ser al máximo. Cuando eso se produce es una situación idílica y perfecta en la que la comunicación será perfecta y en la que los éxitos, por lo general, aparecen. Cuando eso no se producen lo mejor son cambios, cambios en los entrenadores, cambios en la actividad de los deportistas, en la forma de plantear esa actividad, en la realización de la misma... para que él poco a poco se pueda volver a sentir cómo o llegar y poder y decir que esa actividad ya no la va a desarrollar. Es difícil a veces y llegar a entender todo, pero yo creo que si el deportista y el entrenador no van en la misma dirección es muy difícil que se llegue a obtener los resultados si no hay una confianza plena en la actividad que se está haciendo va a ser complicado: sin embargo, si se produce un entendimiento máximo, luego podrá salir o no podrá salir, pero con lo que te quedas en con el camino que has desarrollado. Que es con lo que te tienes que quedar desde mi modo de ver. Una prueba de atletismo o de natación en deportes individuales, al final dan la salida, enchufan el crono, llegas a la meta y se acaba y para eso has estado trabajando cuatro años en los juegos, por ejemplo. Si esos treinta segundos, un minuto, dos minutos, lo que dure la prueba, si eso es con lo que te vas a quedar, los cuatro años del camino que has desarrollado va a ser complicado, no sé cómo explicarlo bien, va a ser difícil... no va a ser

complicado, lo que tú tienes que hacer es estar convencido es que todo ese camino que has desarrollado ha sido la clave para que tú estés ahí en ese momento. Que luego ese momento ha podido ser lo esperado o no, seguramente se va a decidir por muchas circunstancias, pero a lo mejor si tú estás contento con todo el camino que ha llevado, al acabar y obtener el resultado que has obtenido vas a estar contento, vas a estar orgulloso con lo que has hecho. Si todo ese camino ha sido tortuoso, con altos con bajos, con tal, con no sé qué, al final tú vas a mirar para atrás y vas a decir: ¿Todo esto otra vez va a merecer la pena? Pues todo eso te lo va a dar la confianza y el cariño y todo lo que hayas tenido con el grupo y equipo de trabajo con el que hayas trabajado. No solamente la persona concreta, yo no creo en esas figuras solamente, sino en todo el equipo que hay detrás y toda la gente que está pendiente de esa persona. Entonces si tú miras atrás y dices que ese camino es bueno, es porque la relación con tu entrenador y tu equipo ha funcionado y eso es realmente lo que vale la pena. Si tú miras atrás y dices: uf, otros cuatro años así. Algo va mal. Hay que analizar, hay que sentarse y analizar lo que ha pasado y decir que vamos a ir por este otro camino o vamos a tomar esta serie de decisiones para hacer esto de esta forma o cada uno por su lado y cada uno se busca sus historias. Lo ideal es que cuando tú mires para atrás digas: ostras, todo esto ha merecido la pena, luego voy a continuar o no porque estoy cansado o sigo manteniendo la ilusión, pero me ha molado el camino.

Transcripción 8. David Fernández

Breve rompehielo individualizado para abrir conversación con cada uno con una somera explicación de las intenciones que se tiene y de lo que ya hemos desarrollado hasta ahora.

IÓ1: Breve descripción personal. ¿Quién eres y que relación tienes con Marta, Luis y Carla?

ID1: Soy David Fernández soy secretario general de la FEDEACYL, mi puesto es un puesto orgánico, no es un puesto técnico de trabajador, sino que yo soy un poco la figura de coordinación de la federación, por decir así, un gerente. Yo trabajo para Plena Inclusión Castilla y León y llevo el tema del ocio, deporte y voluntariado y dentro de esas funciones, una de ellas es coordinar la federación para que todo funcione adecuadamente. Es verdad que yo me encargo un poco más de la discapacidad intelectual porque en Plena Inclusión se trabaja con discapacidad intelectual, pero es verdad que de la federación conozco un poco todo porque soy el que coordina todo y como somos pocos trabajadores a muchos eventos me toca ir, pero bueno en principio sería una función más gestora que técnica.

IÓ2: Y con esa función que tienes conoces a estos tres casos, a Luis, Marta y Carla.

ID2: Claro, a raíz de... bueno, como yo voy a muchas competiciones también porque un técnico solo no las saca adelante, ya lo sabes tú, hacen falta muchas manos, pues los conozco y además conozco todo el funcionamiento de la federación, el centro de tecnificación y claro, últimamente está teniendo mucho auge porque estamos teniendo muchos logros a nivel deportivo y quieras que no estás muy cerca de estos deportistas.

IÓ3: Como expertos y personas cercanas a estos 3 deportistas ¿Qué nivel de inclusión social consideras que disfrutan estos tres deportistas?

ID3: Pues mira, concretamente estas tres personas, fíjate serían de los deportistas que tenemos (...) De las tres personas serían, de los tres casos, de los tres deportistas son los que mejor inclusión social tienen en sus vidas y te cuento por qué. Lo primero es porque han nacido ya en una época en la que están superadas muchas barreras mentales sobre la discapacidad, sobre todo sobre la discapacidad que tienen que es física, física o parálisis cerebral. No es lo mismo la discapacidad intelectual que todavía... entender a las personas con discapacidad intelectual o incluso a las personas con discapacidad mental que es otro tipo de discapacidad es más complicado, parte de tener unos esquemas mentales mucho más abiertos, entender los comportamientos, etc. Las personas con discapacidad física, al final, el único impedimento que tienen es un impedimento físico de accesibilidad, entonces si superan esas barreras la inclusión social puede ser muy buena y en este caso Luis ha llevado siempre una vida inclusiva tanto educativamente como ya no estoy hablando del área de EF que ya es

otro tema a tratar, pero a nivel de escolarización ha estado escolarizado en normalizada siempre, a nivel de estudios ahora mismo está cursando un estudio en la Miguel Delibes, en la universidad la cual estuvo en contacto con nosotros para saber qué tipo de adaptaciones necesitaba. Pero él acude a clase regularmente, a nivel de amistades, igual. Carla lo mismo, Carla se vino aquí al instituto a Valladolid para poder entrenar aquí y vamos, por lo que yo sé su vida es totalmente inclusiva en el instituto. Ella hace vida y que además está en la residencia que el régimen es mucho más estricto, pero bueno es una chica de diecisiete años que lleva una vida totalmente plena y normal dentro de las características del deporte de élite que también implica que tengan mucha dedicación y pierdas cierta parte, sobre todo relacional, en el sentido de ocio y de vida social, pero bueno quitando eso... Y luego Marta, su vida es tan inclusiva que sacó una plaza laboral en la Subdelegación de Gobierno y está trabajando como una persona sin discapacidad haciendo su trabajo, tiene su vida laboral, tiene su vida de ocio... es verdad que Marta por su discapacidad que es mayor, necesita más apoyos, pero bueno luego es una chica que tiene muchísimas habilidades. Estas tres personas solo tienen un hándicap que es el físico y si pueden superar esas barreras a nivel de inclusión social no deberían de tener ningún problema, no deberían Yo creo que no lo tienen.

ÍO4: ¿Hasta qué punto crees que la discapacidad de los tres más que una dificultad es una oportunidad?

ID4: Pues mira, más que una desventaja al final las personas, las que tienen unas capacidades normales, me refiero a nivel psicológico eh, se adaptan a las situaciones que les vienen y que les vienen y que tienen y yo creo que tanto Luis, como Carla como Marta así lo han hecho. A ellos aceptar su discapacidad e incluso le sacan su beneficio y es cierto que ellos te dicen o vamos todos los deportistas de élite que hablo y conozco te lo dicen, ellos hacen referencia a que ellos si no tuvieran discapacidad no podrían ser deportistas de élite, no es que no pudieran ser deportistas de élite, sino que a lo mejor no serían deportistas de élite. A ellos les está dando la oportunidad de destacar en un deporte. Entonces lo han aprovechado, a lo mejor si no tuviesen discapacidad no hubiesen accedido al mundo de la natación o al del deporte seguramente porque ellos tres empezaron, salvo Carla que creo que sí que empezó por hobbies, tanto Marta como Luis empezaron por tema de rehabilitación y eso a raíz de entrar a través de esto han desarrollado una carrera deportiva y se han convertido en deportistas de élite. Si no hubiesen tenido discapacidad a lo mejor no les hubiese dado por hacer deporte. Yo creo que al final eso lo tienes que convertir en una oportunidad y yo creo que esta gente que son tres chavales muy inteligentes pues han sabido desarrollar sus y aceptar su discapacidad y verlo como una oportunidad.

IÓ5: ¿Qué importancia llega a tener la captación de personas con discapacidad a través de diferentes medios, como por ejemplo con Tiempos Paralímpicos”, en estudiantes con discapacidad?

ID5: Pues mira, son fundamentales en el sentido de que nosotros somos una federación que bueno, ahora sí que se nos conoce porque a través de los programas como Tiempos Paralímpicos como de los logros que estamos obteniendo pues ya se nos va conociendo, pero si antes de empezar el "boom" este del DA nadie sabía quiénes éramos, entonces sensibilizas a través de estos programas y vas a los colegios y de paso captas que es lo que te comentaba Javi o es muy difícil que aparezcan niños con discapacidad que acudan a ti porque muchas veces mucho de sus programas escolares tienen sus actividades y mucha gente... es un colectivo que no es muy cercano al deporte. Es decir que en la población sin discapacidad hay un porcentaje que realiza deporte federado que es un siete por ciento y una población con discapacidad el porcentaje baja al... no llega al uno por ciento. No es una población cerrada al deporte, pues ellos a lo mejor puede ser por el pensamiento este de: bastante tengo yo con lo mío. A no ser que sea rehabilitador no acudes, entonces nosotros tenemos que realizar programas de sensibilización y captación porque si no aquellos niños que puedan destacar no los conocemos y luego también pues que ofreces un servicio a los niños con discapacidad para que alguno tenga la vida más plena a través del deporte. También es cierto que cada vez hay menos discapacidad por los avances médicos, salvo e autismo que es una discapacidad que tiene un repunte bastante alto, pero en el resto de discapacidad los números bajan y luego Castilla y León tiene el hándicap de que tiene una población muy dispersa y para localizar a un niño pues eso... a través de programas en forma de captación nos conocen. Javi es una persona que está siempre muy pendiente de si aparece algún niño, Carla en su momento o Marta. Siempre está atento a esas cosas, ¿no? Entonces la captación es fundamental, también es cierto que tenemos muy pocos recursos para realizar la captación y necesitaríamos más. Necesitaríamos un programa específico para ello.

IÓ6: Una vez se unen y participan en estos programas ¿Cómo deben continuar de su participación en ellos para que se beneficien con vistas a un futuro lejano?

ID6: Para afianzarla dentro de... bueno pues principalmente que le ofrezcas la posibilidad de realizar deporte en las condiciones más normalizadas posibles y en las que ella se sienta a gusto. Carla empezó en la natación en un club normalizado de Salamanca y allí ha estado hasta que se ha venido aquí porque ya necesita tecnificar específicamente porque tiene diecisiete años y tiene muy buenas perspectivas de futuro, pero bueno. Sentirse a gusto,

ofrecer un espacio de confortabilidad tanto a nivel deportivo como a nivel relacional o como de seguridad y bueno yo creo que eso son un poco las claves de afianzamiento.

IÓ7: ¿Qué influencia crees que ha tenido la NA en sus vidas? Beneficios, desventajas y factor inclusivo.

ID7: Puf, total. Yo creo que ha sido... pues a diferencia de la natación yo creo que ha sido un factor muy determinando, pero mucho. O sea, mucho. Condiciona sus vidas totalmente, totalmente. A un joven, cuando eres más pequeño menos pero ahora que se van haciendo más mayores y que se están metiendo en el mundo del deporte de élite y que son personas paralímpicas es que condiciona todo de su vida, todo. En el momento en el que Luis entró en el programa de AXA, por ejemplo, Promesas, en el momento en el que Carla comienza a competir internacionalmente, en el momento en el que Marta hace el boom, pues eso ya lo condiciona todo.

IÓ8: ¿Qué diferencias hay entre estos deportistas que terminan siendo de élite y todos los demás? Estos tres casos concretos, ¿crees que son muy concretos? ¿Hay diferencias entre estos deportistas y que se asemejan más a deportistas de élite que a cualquier otro deportista que puedes conocer de otros programas de la federación u otros deportistas con discapacidad?

ID8: Sí, hombre, hay diferencia. Incluso dentro del mismo grupo de tecnificación hay mucha diferencia entre esos tres casos y el resto. Salvo... hay casos parecidos como Geles, Esther... esta gente que también ha estado compitiendo a nivel paralímpico, pero luego con el resto son muy diferentes. Yo no digo que no influya lo mismo más, porque habrá gente que eso al final es subjetivo y que también la gente lo ve cómo influye, pero hay deportistas que están dentro del mismo grupo de tecnificación que es su deporte, lo toman como algo serio, compiten y se preparan para ello, pero cuando tú ya eres un deportista de élite a nivel internacional como estos tres casos tu exigencia ya no es la misma. Te tienes que dedicar mucho más a fondo, tienes que tener muchos más sacrificios... El codearte también con deportistas de su mismo nivel, con la selección española, ir a unos juegos... eso ya influye en tu ámbito relacional.

IÓ9: Dentro de la excepcionalidad de las personas con discapacidad que realizan deporte a ese nivel, en ese grupo son más excepcionales.

ID9: Efectivamente, son excepcionales y además luego nuestra federación por ejemplo tenemos gente que hace deporte por diferentes motivos, hay gente que le gusta la competición, mucha gente, pero hay gente también que viene por el ámbito recreativo y lógicamente tampoco lo puedes comparar, ¿sabes? Yo creo que está claro que a todo el mundo que hace deporte con nosotros es porque le gusta, eso seguro.

IÓ10: Luego ya lo de competir o no ya es otra cosa. (...) Carla ha mostrado comentarios en los que este año ha notado más exigencia con respecto a la competición y Marta decía que había gente que había dejado la natación porque no le gustaba competir.

ID10: Mira, la gente que se mantiene mucho en el tiempo y que compite a lo que él quiere pues dura mucho, su vida deportiva es muy larga porque lo hace a su ritmo, el decide, etc., etc. Cuando tú te metes en el ámbito de la élite a veces no decides tú en qué vas a competir. A veces ya te dice el Comité: tú aquí, tienes que ir a este tal, tienes que ir a este cual y tienes que tal y luego si tienes unos resultados los tienes que mantener. Y luego en eso ya entra el tema de la presión, hay mucha presión a nivel psicológico. Entonces, claro, mucha gente acaba muy saturada. Por ejemplo, un caso fue Amaya Alonso. Amaya Alonso fue una deportista nuestra, fue a unos juegos, no sé si fue a dos... fueron dos, Londres y Tokio, creo que el de antes no, pero dos, mínimo. Y a la vuelta de Londres lo dejó de raíz, o sea cortó con ello pues porque tenía mucha presión. La élite tiene esas cosas, claro.

IÓ11: Antes hablábamos de una forma de conseguir que las personas con discapacidad conozcan y practiquen AF. Otro de los incentivos que hemos visto en las entrevistas ha sido la prescripción médica ¿Cómo se llega a las personas a través de esta recomendación médica y qué puede conseguir este medio para los pacientes?

ID11: Ya te entiendo lo que quieres decir. A nosotros no nos gusta, nosotros preferiríamos que entrasen porque les gusta el deporte y porque quieren especializarse en ello. No deja de ser una oportunidad también que empiecen como ámbito rehabilitador. De hecho, por ejemplo, nosotros el programa de “motóricos” siempre quitamos esa etiqueta, siempre decimos que es un programa de natación para niños con discapacidad motora porque no tienen oportunidad o no se les brinda la oportunidad de realizarlo en el ámbito normalizado, pero si ese niño pudiese hacerlo en el ámbito normalizado pues con un curso de niños de su edad lo podría hacer. El caso es que hay casos que, tú ya lo conoces porque has estado en el programa, son ratios muy pequeñas y claro, no hay recursos para eso a no ser que crees un programa específico. Pues eso, es una oportunidad.

IÓ12: ¿Cómo se debe plantear la continuidad una vez están en el programa a través de esa recomendación médica?

ID12: Bueno, que le guste. El factor principal es que le guste la natación, o sea que le guste nadar. Una vez que entra en el programa de natación que le pique el gusanillo porque si no le gusta... de hecho ahora mismo nosotros tenemos a tres, a estos tres casos, pero pasan muchos niños por nuestros programas pues nos siguen. De hecho, la inmensa mayoría que empiezan

en el programa de niños de “motóricos”, pues la inmensa mayoría no sigue haciendo natación o la sigue haciendo en un ámbito normal recreativo, pero a nivel de competición, no.

IÓ13: Una vez estas personas participan en el ámbito de la AF, como en el caso de estos 3 deportistas ¿Qué influencia inclusiva tiene en sus vidas?

ID13: Hombre, mira, es muy importante que sobre todo por el tema de la visibilizarían. Si tú eres una persona con discapacidad y hacer deporte al final rompes muchas barreras mentales de la gente que te ve: “jodé” pues esta chica... Habrá mucha gente que se pregunte: pues esta chica hace natación y ¿Cómo lo hará? Al final pensamos que una persona con discapacidad tiene discapacidad para todo y no es así, solo tiene discapacidad en un área concreta y cuando tú visibilizas que puedes hacer deporte, AF, como el resto, pues innegablemente eso influye que te sitúes en la sociedad de una manera mejor y si ya eres un deportista de élite como ellos seguro que ya por admiración, por interés, por... bueno por diferentes causas, pues la gente les va a incluir. No es lo mismo que llegue Marta en el trabajo y diga: oye que yo soy paralímpica. A decir que yo hago natación, o sea yo hago natación y la gente lo aceptará como en un buen sitio, pero cuando ya dices que eres paralímpica es: bueno, bueno, cuidado.

IÓ14: O sea, fijarse más en las capacidades que tienen más que en las que no. ¿Qué aspectos pueden ser mejorables? ¿Cómo se podría hacer?

ID14: Bua, muchísimos, muchísimos.

IÓ15: ¿Algún ejemplo?

ID15: Sobre todo a nivel base, a nivel base. Es verdad que cada vez hay más información, más interés y más formación, pero la inclusión deportiva tanto a nivel de educación en EF, en las clases tanto de Primaria como de Secundaria es muy pobre, el conocimiento es muy pobre. No se tiene todavía, te sigues encontrando todavía situaciones en las que se encuentra para salir al fisio, le tienes tomando notas o ... Es verdad que cada vez menos y hay profesores que aun no teniendo ni idea tienen mucha voluntariedad, pero la formación es muy escasa, muy pobre en este aspecto. Eso tiene que mejorar de raíz. Luego a nivel deportivo también, a nivel de federaciones deportivas o de eventos deportivos la gente que organice tiene que mejorar mucho también porque el tema de la inclusión está en bragas y en vez de un, imagínate, atleta o un nadador que en vez de acudir a nosotros acude a la Federación de Natación... La Federación de Natación dice: ¿qué hago yo con esto? ¿Qué hago yo con este deportista si no tengo ni idea de, sabes? Y también necesitan formación, de hecho, el Consejo Superior de Deportes ya ha empezado con el proceso de transferencia de los deportes a las federaciones unideportivas que yo creo que es un poco el camino para que la inclusión sea real. Un nadador tenga o no discapacidad debería de acudir a un club normalizado en la

natación sin ningún problema, lo que pasa es que requiere formación, recursos... pero para eso estamos nosotros para apoyar en ese sentido.

IÓ16: Los clubes inclusivos, opinión a nivel social y cómo se pueden fomentar.

ID16: Me vas a decir a mí que he fundado uno. Pues hombre, son... todo son ventajas.

Cuando se crea un club inclusivo o incluso se hace inclusivo lo primero es porque conoce el ámbito. No suele aparecer un club que diga: yo soy inclusivo, aunque no tengo ni idea. Generalmente es porque tiene algún vínculo, ¿no? Ya existen, como dices tú en Ojanco Montaña. Yo veo los beneficios que tiene en personas con discapacidad que son vamos, muchísimos como Campo Grande con Abdil pues que acuden personas con discapacidad y sin discapacidad en un entorno totalmente normalizado. Yo creo que tanto a nivel técnico mejoras porque tiene más conocimiento del deporte y a nivel social te relacionas con personas de todo tipo. Entonces yo probé. Me parece una buena práctica y también es cierto que si te pones la etiqueta de inclusivo tiene que serlo de verdad, que ahora hay mucha moda de que todo es inclusión, pero no es así. Si haces inclusión hazla bien, quiere decir que tu club está preparado para acoger a cualquier tipo de persona y no está destinado a ello, sino que tú tienes un club y que cualquier tipo de persona independientemente de las características que tenga y las capacidades pues hacer deporte contigo. Lo que no se puede hacer es como lo que hay de alguna entidad, inclusión, y luego no hace inclusión. Mandan correr a la gente con discapacidad a un lado y a los de sin discapacidad al otro. Que no es obligatorio, que estamos un poco en el paradigma este de que tiene tanta cabida el deporte específico para personas con discapacidad solo, como el inclusivo, como... yo creo que las discapacidades están por encima o por delante de nosotros porque cuando quieren compiten inclusivamente y cuando quieren, específicamente y ambas opciones son válida. Está claro que una persona que le faltan dos brazos no va a poder competir con Mireia Belmonte, y en una competición hay cosas. A nivel de otras cosas se pueden compartir perfectamente.

IÓ17: ¿En ese caso crees que se puede conseguir a través de diferentes medios competir una persona con discapacidad con una sin discapacidad? ¿Pueden realizarse competiciones inclusivas?

ID17: Los tiempos, las.... claro, por ejemplo, a nivel de competición está el programa este que te compensa el Multi Disability que te compensa las diferencias, pero bueno tampoco tenemos que negar la evidencia. Marta nunca va a hacer el tiempo de Mireia Belmonte, es imposible porque físicamente su cuerpo no se lo permite, entonces yo creo que esas cosas hay que aceptarlas y Marta es una deportista como la copa de un pino a nivel de esfuerzo y de

méritos tiene el mismo o más que Mireia Belmonte, pero a nivel de rendimiento y resultados, lógicamente, tampoco pasa nada.

IÓ18: ¿Por qué crees que han tenido malas experiencias en la EF?

ID18: Fíjate. Principalmente por desconocimiento, por falta de formación. La formación es muy escasa en los procesos de formación del profesorado yo soy profesor de formación y yo salí la universidad sin tener ni idea de discapacidad. O sea, ni idea. Bueno, lo conocía porque lo tengo en casa, mi padre tiene discapacidad visual y yo estaba muy vinculado a la ONCE desde siempre, pero sino no hay formación, es escasísima, es muy pobre. Ese es el principal factor, luego ya entran otros del que se quiera molestar el profesor, la dedicación, y claro ahí habrá mucha gente que dirá: yo no me quiero complicar la vida. Porque esto requiere de informarse, preguntar, conseguir adaptaciones, etc, etc. Yo creo que esos son los dos factores fundamentales, la actitud y la actitud. O sea, el saber y el querer. O sea, no se sabe y en algunos casos no se quiere. Porque muchas veces si se quiere, aunque no se sepa, al final lo sacas adelante, preguntas adaptaciones y tal. Y como en la sabiduría en este ámbito es muy escasa pues al final te conlleva a este tipo de prácticas, fíjate que de tres personas dos te han dicho que ha sido mala y una regular, o sea Marta te ha dicho que bueno, sí que el profesor se esforzaba. Y seguro que los profesores tenían poco conocimiento, pero se molestaban, les interesaba y se lo adaptaban, pero los otros dos han tenido malas experiencias y eso nos lo encontramos mucho con el tema de Tiempos Paralímpicos, o sea no se conoce. No se sabe.

IÓ19: ¿Qué propones para mejorarlo?

ID19: Pues mira, debería de ser en la formación del profesorado un área transversal que se tocara a lo largo de todos los años de la formación. No puede estar catalogado como una asignatura trimestral de los cuatro años de carrera. ¿De qué te vale eso? Imagínate que estás haciendo tu carrera y te toca en el segundo año (..) Deporte y Discapacidad y lo tocas tres meses y en cuatro años... hay mucha gente que se le olvida totalmente y es increíble. O sea, al que no le interese el tema hará la asignatura, la aprobará, es verdad que ya le sonará algo: pues yo me acuerdo de cuando... Pero al final no tienes conocimientos en profundidad. Yo no te estoy diciendo que seas experto pero que cuando te plantes en tu aula y te pongan a un chaval ciego no te bloques y que sepas que a esa persona ciega le tienes que despejar los espacios, estímulos sonoros, existen balones con cascabeles, existen deportes que practican el colectivo, etc, etc. Y eso solo se aprende en la formación y machacándolo mucho, machacándolo mucho. Nosotros hicimos una campaña que se llama Castilla y León Incluye, hace años, que son vídeos y me consta que se está utilizando mucho a nivel de educación porque son vídeo que dura un minuto cada uno y te da cuatro claves de cómo adaptar la clase

de EF. Fundamentales, que tampoco hay que descubrir la pólvora ni estudiar una carrera. Creo que es un tema que se debería de tratar más seriamente. Y luego ya no solo tratar transversalmente, sino que lo den personas expertas en ello porque también sabemos de muchas universidades, TAFAD, grados, etc, que cada asignatura se la asignan al primero que pasa. Entonces al final eso no es formación de calidad. (...) Si no sabe... entonces a mí me han contado casos bastante fragantes en el sentido de dar mal las cosas, de dar mal la información de porque a lo mejor los centros educativos contratan a un profesor y dicen: vas a dar AF Organizada, este, tal y Discapacidad. Ya, pero yo es que discapacidad no tengo ni idea. Bueno pues búscate e investiga. A sí que bueno yo creo que esas son las claves, formación transversal de la discapacidad porque además es algo nos lo vamos a encontrar sí o sí, es un diez por ciento de la población la que tiene discapacidad, no es algo residual, es un porcentaje importante. Y que luego a lo largo de nuestra vida todo el mundo puede tener, de hecho, todos vamos a tener alguna discapacidad en algún momento, cuanto más tarde mejor pero la vejez nos va a llegar y también se hace deporte para personas mayores. Entonces tienes esas dos claves, formación transversal y conocimiento de la persona que forme.

ÍO20: ¿Con qué prejuicios sociales crees que se han podido cruzar los tres protagonistas a lo largo de sus años? En caso de tener que tirar del hilo poner ejemplos de alguno de os tres.

ID20: También por falta de visibilización. Eso también ha cambiado bastante, cada vez hay menos. Cada vez hay menos prejuicios, yo creo que es en el tema en el que más se ha avanzado, el tema de los prejuicios. De hecho, hace cuatro o cinco años yo creo que fue todo lo contrario, la discapacidad se empezó a ver como algo positivo y bueno ya sabes que estas cosas a nivel político también interesan. Yo creo que eso también influyó, aunque fuese por tema político pero los políticos empezaron a hacerse la típica foto, siempre cuando hay algo, algo que destaca a nivel de discapacidad siempre se apuntan los primeros... que dices, bueno. Efectivamente, que es por interés político pero bueno, eso también nos ha ayudado eh. Yo creo que el tema de los prejuicios es un tema en el que más se ha avanzado. Fíjate hay discapacidades que están muy en vista también y que apenas tienen prejuicios como es la discapacidad física, parálisis cerebral, ceguera... esas tienen mucha sensibilización, los sordos... Esas, por ejemplo, son discapacidades que bueno, tienen mucha aceptación. Pero por ejemplo a la discapacidad intelectual o mental todavía tienen mucho estigma. (...) Eso es un tema bastante importante lo de la discapacidad intelectual, todavía hay mucho estigma porque... y fíjate que es un colectivo muy grande y yo creo que el de más. A nivel de población joven la discapacidad más abundante ahora mismo es la intelectual o enfermedad mental. La enfermedad mental eso bueno, va a ser un “boom” de la hostia. Entonces claro, si

no sabes aceptar o no conoces pues son, sobre todo, que como es un problema conductual pues te choca bastante, ¿no? Tienes conductas que son disruptivas o conductas que no son adaptativas, entonces eso la gente lo desconoce y choca mucho. Pero bueno, a nivel físico yo creo que ya te lo contó Marta, cuando se pensaban que tenía intelectual... Luego también uno de los grandes males, desde mi punto de vista de la discapacidad, es el sobre proteccionismo, el paternalismo, eso ha hecho mucho daño y hace todavía mucho daño. Como el: ay pobrecillo. La visión de la persona con discapacidad de: ay, pobrecito, fíjate, que lástima... Esos sentimientos hay que desterrarlos totalmente. (...) Y luego claro, Luis y Carla tienen una discapacidad que visualmente es muy llamativa, entonces eso el tema de las miradas puede influirte. También es verdad que son gente con mucha personalidad, sobre todo Luis. Luis no es una situación fácil y el tío, es un tío que ya le ves, se ríe mucho de sí mismo y eso es la hostia, eso es ya tenerlo superado de una manera importante. El tener humor sobre esas cosas denota que lo has superado y Luis eso lo hace continuamente porque yo lo he visto. He visto como juguetea con Marta y se ríe, digo con Carla. Luis, por ejemplo, eso que es muy importante y luego Carla también y es más jovencita y le queda un poco más aunque se desenvuelve perfectamente. Carla es una persona que no es que se deje ayudar, sí se deja ayudar pero ella intenta hacerlo todo siempre.

IO21: Incluso le molesta que le ayuden si no lo solicita.

ID21: Yo, por ejemplo, ahora con el tema del COVID las medallas ya no se las pones tú, vas con la bandejita, cada uno coge la suya y entonces Carla tiene su dificultad porque no tiene manos y claro al principio te quedas como... pero ella: quita, quita. “Pum, pum” se la coloca y si la ayudas sin preguntarle le molesta.

IO22: Hemos quedado en que son deportistas de élite y destacan con respecto a otras personas con discapacidad que practican deporte. Ahora bien, ¿crees que han conseguido extraer tantos beneficios de la NA porque son así o es algo habitual?

ID22: Hombre, a nivel social, sí. Tienen más reconocimiento. Están más en la fama, en la palestra, se les ve más. Entonces claro, tienen más beneficios, de eso no hay duda. La verdad es que también están más expuestos, lo que pasa es que en el tema nuestro para el paralímpico tampoco es una exposición muy grande, o sea que no te puede llegar a quemar, pero es indudable que cuando eres un deportista de élite obtienes más beneficios, es que no hay duda. Porque se te ve más, porque eres más reconocido, porque te normalizan mucho más, más como ellos pues cursas estudios o trabajas de manera normalizada, pues ayuda... entonces yo creo que es un factor de importancia, sí.

IÓ23: ¿Qué ocurre con los no excepcionales? ¿Tienen desventaja con estos casos excepcionales?

ID23: Yo no es que piense que tengan desventaja, sino que estos casos excepcionales tienen más ventajas que ellos. No es que sea una desventaja, el resto también tiene ventajas. El ser deportista de élite te da un plus que tienes más reconocimiento y el resto también lo tiene, lógicamente. Son personas que hacen deporte, que se le ve que hace deporte, que se mueve en un ámbito deportivo, o sea enlazado al deporte, entonces también tienen sus beneficios sociales porque ya le estás viendo, ya ves cómo nada, el esfuerzo que hace o si nada bien dices: hostias este con la discapacidad que tiene. Y empiezas a diferenciar entre lo que es la discapacidad concreta y el resto de sus ámbitos que no tienen discapacidad porque ya me dirás tú, a lo mejor Marta no puede subir escaleras, pero un nadador nada mejor que ninguno, ¿sabes?

IÓ24: Marta por ahora subir escaleras todavía puede. (...) Tras analizar sus vidas hemos visto que tienen unos pilares que les han servido de apoyo inclusivo y práctica de la AF, estos son: su actitud positiva, la familia, las amistades, ayuda a través de la tecnología (prótesis), entidades y la figura del entrenador/docente. ¿Qué importancia crees que tiene cada uno de ellos? Comenzamos con la actitud vital positiva.

ID24: La positividad en la vida es fundamental en la vida. Es igual tener una discapacidad. Está a la orden del día, la gente que... Hay muchas depresiones y ya tengas o no discapacidad, como no tengas una actitud vital ante la vida te llegas a hundir. Cuando tienes una discapacidad que en un principio se ve como algo negativo, que yo tengo mis dudas de que sea algo negativo algo al cien por cien porque luego también te requiere muchas cosas. Pues cuando tienes algo añadido tienes que tener una actitud vital positiva sí o sí y Luis ya te lo he comentado antes, Luis en ese sentido es la hostia, o sea siempre la ha tenido, siempre lo ha aceptado, siempre. Yo creo que eso es importante y Carla o Marta, lo que dices tú, yo creo que también, aunque a lo mejor no lo tienen tan destacado.

IÓ25: Otro apartado es la tecnología que les ayuda a superar barreras. Luis destaca sus prótesis (...)

ID25: Es algo fundamental. Pues mira es importante y creo que sin los avances tecnológicos habría muchas cosas que no se podrían hacer y hay muchas cosas que se hagan y se pueden hacer que antes no se podía, eran impensables. Es verdad que para la natación no les hace falta, para nadar van libres de todas las tecnologías, pero para el desarrollo de su vida diaria, o sea, fíjate Luis sin las prótesis de las piernas, es que el desplazamiento autónomo sería imposible y lo que le facilita, bueno... es algo brutal que le facilita eso a Luis, por ejemplo.

Desarrollarse, por ejemplo, una silla jöelette, antes era impensable que estuviese en la cima de una montaña una persona con discapacidad severa o con movilidad reducida o que un ciego pudiese hacer un recorrido largo en la montaña sin una barra direccional. Esos avances... luego ya el nivel de comunicación todos los sistemas alternativos lo comunican y luego los ordenadores para la gente que no puede hablar, o gente que intelectualmente... ¿sabes? Yo creo que eso es fundamental, sí.

IÓ26: El siguiente apartado sería el ámbito social, la familia y las amistades (...)

ID26: Supongo ellos te habrán dicho que es el fundamental y yo también lo creo. Yo creo que es fundamental. Muchísimo, primero tienes que tener, depende del nivel del entorno social que tengas pues tienes más facilidades u otras. No es lo mismo una familia de entorno social bajo que de una media o alta, bueno alta tampoco creo que haya mucha diferencia con la clase media, pero una familia de clase media por sus conocimientos, por su formación te ofrece muchas oportunidades y luego el apoyo que te da. La familia es incondicional, generalmente eh, luego hay de todo. Luego hay algún caso de... hay casos de madres o padres que maltratan o tienen dejadez de funciones con sus hijos tengan discapacidad o no. Eso existe, pero si es un ámbito normal el apoyo familiar es fundamental. Vamos, cuando me dijiste lo de las tres áreas y las cinco, lo primero que pensé es la familiar. Nosotros en Plena Inclusión somos una federación de movimiento, nuestras actividades son actividades que salen de asociaciones de familias porque entendemos que, lo que te he dicho antes, la familia es incondicional y la que va a estar contigo toda la vida. Si no es un caso raro la familia te va a apoyar incondicionalmente. Depende de cómo la familia aborde la discapacidad, tendrás un desarrollo más pleno o menos. Si la familia lo aborda con madurez, lo acepta, que todas no pasan por ese proceso de aceptación, pero bueno, lo acepta, lo asume, lo trabaja, busca los apoyos necesarios, busca alguien para su hijo, etc, etc. Eso es lo principal, Y de los cinco pilares, para mí me parece que es el más importante, para mí pensando en ellos. Es decir, ellos yo creo que piensan que su pilar más importante es la familia y las amistades.

IÓ27: Ahora un apartado que te afecta a ti directamente es el de...

ID27: Las entidades.

IÓ28: ¿De qué manera afectan las entidades en estos deportistas a nivel inclusivo? Clubes, asociaciones, federaciones...

ID28: No es tan importante como la familia porque para poder llegar a una entidad la familia es la que tiene que tirar de esto, pero claro es muy importante porque es al final las entidades son las que tienen el conocimiento. Porque la familia tiene la actitud y es quien te protege, quien te cuida... pero el conocimiento lo tiene la entidad, entonces la familia al final abarca

mucho conocimiento, pero necesita a las entidades que le asesoren. Entonces yo creo que es también un pilar bastante importante. Todo está... Más Marta, por ejemplo, a través de APACE Burgos que bueno, Luis y Carla, los tres están desarrollando su actividad deportiva a través de AFEDECYL y de su club (Club Deportivo Fusión) entonces necesitas a una entidad que te permita desarrollarte en diferentes ámbitos.

IÓ29: Que te ayude y te facilite acceso a recursos.

ID29: Claro, que te de recursos, que te asesore, que te dé... es bastante importante también. Es verdad que luego puedes caer en lo que se denomina la institucionalización, pero bueno, al final es que dependes demasiado de las entidades para hacer ciertas cosas. Pero bueno, al final son las que te dan las herramientas para hacer las cosas bien.

IÓ30: Y por último, creo que ya te lo había comentado antes, la figura del entrenador o profesor. (...)

ID30: Sobre todo, esto es mucho más específico ya, porque está en un área muy concreta de tu vida, no en todas. En el caso de Carla, Marta y Luis es muy importante ahora mismo porque están en un punto de sus vidas en el que el deporte de élite les ocupa mucho y es un ámbito muy importante. Es algo más específico y más pasajero, esto va a ser durante su vida deportiva y cuando esta se acabe pues se extinguirá, pero bueno. A nivel de inclusión yo creo que lo más importante es que el entrenador (...) (Corte por visita de trabajo inesperada). Lo que te comentaba, también tienes que tener la suerte de caer con un entrenador bueno, que te transmita buenos valores de forma inclusiva. Sobre todo, yo creo que es importante que el trato sea como una persona sin discapacidad, de hecho, uno de ellos que es Carras. Son Javi y Carras, es cierto que Javi es específico, pero Carras viene del mundo de la natación y les trata como si fuesen un nadador más. Ya lo has visto que no se anda con historias, él les apoya mucho y está muy pendiente de ellos de que cuando necesitan un apoyo ahí le tienen, pero a nivel de entrenamiento les mete la misma caña que a cualquier mundo. Yo creo que eso lo valoran y que se les trata como a una persona normal y corriente, que es lo que son, vamos.