

Quadern 7

# dones*i* ESPORT



Ajuntament de  
Barcelona



**Coordinació de la publicació:**

Institut Barcelona Esports – Ajuntament de Barcelona

**Imatges:**

Institut Guttmann

Josep Aznar

Jordi Garcia, Eduard Graells i Joan Asensi/ Institut Barcelona Esports

Xavier Santos

Pau Savall

Arxiu privat Montserrat Gracia

Arxiu privat Carmen Perea

Arxiu privat Carlos Bría

Arxiu privat Escola l'Arenal de Llevant

Arxiu privat Associació Dones No Estàndards

Arxiu privat Psico-Art Catalunya

Arxiu privat Club Esportiu Discapacitats San Rafael

Arxiu privat de Maria Torres

Arxiu privat de la família Boada Luna

Arxiu privat Consell de l'Esport Escolar de Barcelona

Arxiu privat Federació Catalana de Tennis

Arxiu privat de la família Casals Solé

Imatge de la coberta: CEEB

**Correccions:** Xavier Vives

**Disseny gràfic i maquetació:** Víctor Oliva. Disseny gràfic, SL

**Producció:** Motor Press

**ISBN:** 84-7794-269-2

**Dipòsit legal:** TO-792-2007

**Edició:** 2014

**Tiratge:** 1.500 exemplars

Quadern 7

# dones i

# ESPORT

3 Presentació

## **BARCELONA EN CLAU DE DONA, ESPORT I DISCAPACITAT**

5 Una història de coratge: les dones i l'esport adaptat a Barcelona  
*Xavier Pujadas i Dolors Ribalta*

## **6È PREMI DONA I ESPORT**

13 Biografia del Premi Mireia Tapiador a la promoció esportiva: Montserrat Gràcia  
*Inma Gràcia*

15 Biografia del Premi Dona Esportista: Carmen Perea  
*Ignacio Soler*

16 Premi al Mitjà de Comunicació: Encordades  
*Carlos Bría*

## **CURSA DE LES DONES**

23 La cursa de les nostres vides  
*María Jesús Ezquerro*

## **EXPERIÈNCIES**

27 Estudi d'hàbits escolars  
*Institut Barcelona Esports*

33 Dones No Estàndards i l'esport, una manera de viure i conviure  
*Carme Riu*

38 La dona amb discapacitat intel·lectual i el seu cos  
*Janick Niort*

41 Esport adaptat femení: esperit de lluita  
*Tomàs Ruiz*

45 Dona, tennis i discapacitat  
*Josep Campos i Mònica Font*

48 L'Èva, sempre sumant capacitats  
*Pitu Castells i Ingrid Forteza*

50 No hi veig cap límit  
*Carla Casals*

# Presentació



# Barcelona en clau de dona, esport i discapacitat



# Una història de coratge: les dones i l'esport adaptat a Barcelona

**Xavier Pujadas i Dolors Ribalta**

Grup de Recerca i Innovació en Esport i Societat. Universitat Ramon Llull

La història de l'esport practicat per persones amb discapacitat és una història de necessitat i coratge. Com és ben conegut, el seu origen es troba fonamentalment en els efectes devastadors de les dues grans guerres mundials del segle xx, que deixaren un rastre sense precedents de milions de ciutadans, sobretot homes joves, amb greus seqüeles físiques i sensorials. En realitat, la possibilitat que molts ferits al front i a la rereguarda tinguessin accés a la pràctica esportiva s'ha de vincular a la coincidència de tres factors. D'una banda, l'aparició de la guerra industrial massiva, capaç de segar la vida de nou milions de persones i deixar sis milions de ciutadans amb greus discapacitats durant la Primera Guerra Mundial (1914-1918).<sup>1</sup> En segon lloc, un avenç inèdit de la medicina i la cirurgia, que permeté salvar milers de persones que, en altres temps, haurien desaparegut. I, finalment, l'expansió social de la pràctica esportiva, que d'ençà de la dècada de 1920 passà a ser una activitat a l'abast de molts joves europeus i americans. No ha de sorprendre, doncs, que les primeres experiències esportives en aquest sentit es produïssin entre joves soldats cecs i amputats a Alemanya, els Estats Units i Anglaterra, hospitalitzats durant la postguerra de 1918, que trobaren en el joc esportiu un bàlsam per a oblidar

els horrors del front i una manera d'afavorir la seva recuperació.

L'inici de la institucionalització associativa d'esportistes amb greus lesions de guerra, però, es produí una mica més tard a la Gran Bretanya, amb la creació d'entitats com l'Associació de jugadors de golf amb un sol braç (1932). Amb tot, l'eclosió de l'esport per a persones amb algun tipus de discapacitat física es va materialitzar en la dècada de 1940, durant la Segona Guerra Mundial i un cop acabada aquesta. L'aparició de la figura del doctor Ludwig Guttmann, nomenat director

*Dona fent un llançament de javelina a la pista de bàsquet de l'antic Institut Guttmann de Barcelona durant els Jocs Esportius intrahospitalaris anuals.*

1975

Font: Mercè Camprubí/  
Institut Guttmann



de l'hospital anglès de Stoke Mandeville l'any 1944, fou decisiva perquè hi desenvolupà tècniques terapèutiques i rehabilitadores a partir de l'ús de l'esport, en el cas de lesionats medul·lars. Guttmann, a més, fou l'impulsor



***Dona jugant a tennis taula a l'antic Institut Guttmann de Barcelona durant els Jocs Esportius intrahospitalaris anuals.***

1979

Font: Ana Pulido/  
Institut Guttmann

dels Jocs de Stoke Mandeville el 1948, pensats per a veterans de l'exèrcit britànic, tot coincidint amb la celebració dels Jocs Olímpics de Londres d'aquell any. En aquell certamen hi participaren 14 homes i dues dones de l'Armada anglesa,<sup>2</sup> que van poder mostrar en públic les seves capacitats en el tir amb arc. D'ençà de l'any 1952, els Jocs de Stoke Mandeville s'internacionalitzaren i, el 1960, es van celebrar a la ciutat de Roma després dels Jocs Olímpics, amb la participació de 23 països i 400 esportistes amb discapacitat.

En aquest context eminentment masculí i originàriament lligat als veterans de guerra, la participació de les dones fou escassa fins a la dècada de 1960. De fet, no solament a causa de l'origen militar del fenomen, en el qual les dones tenien un paper considerat secundari per raons òbvies, sinó també perquè la pràctica esportiva pública en general encara es vinculava majoritàriament a la masculinitat. Aquest fet es mostraria amb més duresa en països com l'Estat espanyol, on l'esport femení topava amb els valors morals de la dictadura. En aquest escenari, les esportistes catalanes i barcelonines amb

discapacitat iniciaren un procés difícil cap a la visibilitat i la normalització. Un procés que, a grans trets, tractarem d'explicar en aquestes planes.

## **Les dones en els inicis de l'esport adaptat a Barcelona (1960-1969)**

L'origen de la pràctica esportiva adaptada a persones amb discapacitat a la ciutat de Barcelona s'ha de situar en la dècada de 1960. De fet, es tracta de les primeres manifestacions de l'esport adaptat a Catalunya i a l'Estat espanyol, vinculades a alguns centres mèdics i assistencials que les impulsaren, gràcies a la tasca de persones concretes i a la incidència que aquest fenomen ja estava adquirint a Europa. L'any 1958 foren inaugurades les Llars Mundet, un complex assistencial que acollia infants, joves i ancians de l'antiga Casa de la Caritat, i on es trobaven un nombre elevat d'interns afectats per la poliomielitis que no podien participar en la pràctica esportiva. Això va propiciar que, un any més tard, s'habilités l'espai anomenat Camp de Santa Rita per a desenvolupar programes de natació, tennis de taula i atletisme per a persones amb discapacitat. Poc després, a principis de la dècada de 1960, el Dr. Miquel Sarrias Domingo, deixeble de Josep Trueta i de Ludwig Guttmann a Anglaterra, fou nomenat director del primer hospital especialitzat en lesions medul·lars, l'actual Institut Guttmann, on s'incorporaren pràctiques rehabilitadores amb diferents disciplines esportives adaptades com ara la natació, el bàsquet amb cadira i el tir amb arc.<sup>3</sup> Amb l'aportació d'altres impulsors com el Dr. Emili Isamat i Joan Pau i Francàs, aquestes pràctiques inicials s'estengueren a l'esfera pública i, l'any 1963, va tenir lloc a Tarragona la primera *Olimpiada de l'esperança*, que es convertí en la primera competició oficial d'esport adaptat a escala estatal. Un any més tard, se celebrà a Reus la segona edició, on ja destacà

una noia, la nedadora infantil Rita Granada, que posteriorment tindria un cert protagonisme internacional. Una part important de l'activitat esportiva adaptada, però, es desenvolupà en el Centre de Rehabilitació de l'actual Hospital de la Vall d'Hebron a partir de 1968, impulsada pel seu cap de traumatologia, Ramon Sales Vázquez.

En aquest context de lenta progressió, els primers esforços desenvolupats a Barcelona van afavorir que les estructures de l'esport de la dictadura franquista obrissin una esclatxa institucional a la pràctica de l'esport adaptat. Centrat fonamentalment en l'esport masculí, des de la Delegación Nacional de Educación Física y Deportes que liderava Juan Antonio Samaranch, el juliol de 1968 fou creada la Federación Española de Deporte para Minusválidos (FEDM), que es reuní per primera vegada el gener de 1969 per a donar solidesa a l'esport adaptat. La FEDM entrà a formar part de la *International Sport Organization for Disabled*, presidida pel Dr. Ludwig Guttmann. Aquell mateix any s'iniciaren els *Juegos Nacionales Deportivos para Minusválidos*, en les edicions posteriors dels quals els equips barcelonins vinculats a l'Hospital de la Vall d'Hebron tingueren un paper molt destacat. La primacia de l'esport adaptat a la ciutat donà lloc a la creació, el 1969, de la Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física, inicialment anomenada Federació Catalana d'Esports per a Minusvàlids.

Aquest impuls inicial de l'esport adaptat barceloní, tot i les evidents mancances materials, es reflectí igualment en la pràctica femenina. En aquest cas, la natació catalana es convertí, a finals de la dècada, en l'origen dels èxits internacionals de l'esport adaptat femení. Els Jocs Paralímpics de 1968 a Tel Aviv, on per primera vegada participà un combinat espanyol, foren l'escenari de l'èxit de les nedadores Carme Riu i Pascual i Rita Granada. La barcelonina Carme Riu va obtenir dues medalles d'argent en braça i en

50 metres lliures, mentre que Granada fou quarta en la final de 3x25 estils. Aquests jocs foren els primers que incorporaren el bàsquet femení amb cadira de rodes.

## La primera expansió (1970-1978)

El procés d'institucionalització inicial de l'esport adaptat que, com hem vist, s'havia encetat durant els anys 1968 i 1969, visqué una etapa de creixement en la dècada de 1970. Aquesta nova etapa va coincidir, històricament, amb diferents processos que facilitaren una major visibilitat de les dones esportistes i que, en conseqüència, permeteren una primera expansió de l'esport adaptat femení. D'una banda, la dècada de 1970 propicià la irrupció del procés expansiu de la incorporació femenina en la pràctica esportiva general, especialment rellevant a la ciutat de Barcelona. En segon lloc, cal no oblidar la incidència de la transició política posterior a la mort del dictador, que va afavorir la democratització de les institucions, l'inici de polítiques esportives renovadores i l'efervescència de l'esport popular, ciutadà i també entre les dones, com un element més de la lluita per a la normalitat. En aquest context de transformació, l'esport adaptat català es va enfrontar a alguns reptes estructurals de gruix considerable, com ara la consolidació de practicants i clubs, la diversificació d'aquests a tot el país, l'increment de la pràctica esportiva entre les dones, la creació de noves modalitats esportives o el fet que les competicions esdevinguessin més regulars. Paral·lelament, atès que el reconeixement institucional ja s'havia produït, també resultava rellevant assolir un canvi en la mentalitat dels ciutadans i les organitzacions per a la plena acceptació i incorporació a l'esport de persones amb discapacitats de naturalesa diversa, com ara paraplegies, seqüeles de poliomielitis, amputacions, discapacitats visuals o paràlisi cerebral. En aquest context, cal destacar la creació de l'Associa-



ció Catalana d'Esport i Lleure (ACELL) l'any 1971, entitat pionera de l'esport amb persones amb discapacitat intel·lectual. En aquest sentit, les competicions internacionals marcaren un camí inèdit quan, l'any 1976, durant les competicions paralímpiques de Toronto també hi participaren esportistes amb discapacitat visual, paràlisi cerebral i paraplegia.<sup>4</sup> Significativament, els Jocs de Toronto ja incorporaren 253 dones esportistes, un nombre aleshores destacat que reflectia els canvis d'una època en l'esport adaptat femení.

Progressivament, a Barcelona, la participació femenina s'estengué a altres disciplines adaptades que no eren la natació, esport que havia estat el més practicat per les atletes catalanes des dels anys inicials. Així, a partir de la segona meitat de la dècada de 1970, les esportistes s'incorporaren a diferents proves atlètiques, cros, eslàlom, tennis de taula i bàsquet. En aquest sentit, cal destacar la celebració, el dia 1 de maig de 1976, del primer partit de bàsquet femení amb cadira de rodes, jugat a les pistes de l'equip de l'Asociación Nacional de Inválidos Civiles (ANIC) –actualment, Institut Guttmann– entre les representants locals i el club esportiu vinculat a l'Hospital de Sant Rafael, un centre de referència en el tractament de la poliomielitis des de feia alguns anys. Les dues entitats deixaren petjada en el panorama de l'esport adaptat femení a la ciutat i a tot l'Estat. Aquest partit fou alhora el primer que es jugà a Catalunya i a l'Estat espanyol amb cadira de rodes i amb participació femenina.

Durant aquest període, a més, aparegueren esportistes destacades com la jove jugadora de bàsquet Montserrat Gràcia Martí, impulsora d'aquest esport en entitats com ara el CEM Barcelona o l'UNES Sant Feliu. Gràcia seria, en la dècada de 1980, una jugadora rellevant en competicions continentals i mundials. També foren esportistes destacades en aquest mateix període les

nedadores Matilde Ruiz i Maria Carme Gil, Maria José Moya, Anna Maria Peiró i l'entrenadora de bàsquet amb cadira de rodes Maria José Orrio, que dirigia l'equip masculí de l'Hospital de la Vall d'Hebron.<sup>5</sup>

## De la Jean Bouin als Jocs Paralímpics (1978-1992)

En l'edició de desembre de l'any 1978 de la Jean Bouin, els esportistes amb alguna discapacitat van poder participar per primera vegada com a categoria reconeguda de la històrica cursa atlètica barcelonina. L'atletisme amb cadira de rodes, “*el primer cross con silla de ruedas*” segons la premsa de l'època,<sup>6</sup> ja era visible a casa nostra i a l'Estat en un esdeveniment obert a tothom, fent palesa la seva lenta, però progressiva, normalització. En la classificació femenina, el premi a la vencedora va recaure en l'atleta i esportista polivalent del Club Esportiu Sant Rafael, Antonia Montoro García. Campiona d'Espanya en atletisme i eslàlom diverses vegades, Montoro va destacar igualment en bàsquet amb cadira de rodes. En l'àmbit dels clubs participants, la competitivitat entre els dos grans clubs femenins, el Sant Rafael i el CEM Barcelona, es va mantenir en les diferents proves realitzades al llarg d'aquest període. L'any següent, durant el qual se celebrà el primer decenni de la fundació de la Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física, la cursa passà de la distància de 600 metres de la primera edició a 2.200 metres. Prèviament, atès que moltes de les participants eren esportistes polivalents, es féu una prova de cros a la Ciutadella per tal de preparar la cursa, amb dues categories, sèniors i júnior.

Durant aquests anys, la pràctica esportiva per part de dones amb discapacitat anà guanyant terreny en l'esfera pública i ciutadana. Així, es van realitzar diverses activitats de

promoció, com ara competicions de bàsquet femení amb cadira de rodes al Saló de la Infància, demostracions a la Rambla de Catalunya d'eslàlom en el marc de la Setmana del Discapacitat, organitzada per l'Ajuntament de Barcelona, i curses en festes populars en diferents poblacions barcelonines.

La dècada de 1980 aportà algunes novetats en l'àmbit de l'esport adaptat femení a Catalunya i, des del punt de vista competitiu, fou exitós sobretot en el cas de la natació. Alguns noms propis brillaren pels seus èxits internacionals en diverses edicions dels Jocs

tradicional travessa al port de Barcelona de les festes de la Mercè incorporà una cursa per a persones amb discapacitat.

Amb tot, cal tenir en compte que el punt d'inflexió més rellevant del període es produiria a partir de 1989 amb l'anunci oficial de la celebració dels jocs paralímpics a la ciutat de Barcelona per a l'edició de 1992, que obrí un horitzó inèdit amb relació a l'impuls de l'esport adaptat a la ciutat. L'organització dels jocs de la XXV Olimpíada atorgava a Barcelona la celebració paral·lela de la novena edició dels jocs paralímpics, que caldria



*Dona fent diana amb el cercol a la pista de bàsquet de l'antic Institut Guttmann de Barcelona durant els Jocs Esportius intrahospitalaris anuals.*

1979

Font: Ana Pulido/  
Institut Guttmann

Paralímpics, a Nova York (1984) i posteriorment a Seül (1988). En aquest sentit, cal esmentar nedadores com Anna Maria Peiró del CD Prat, la badalonina Laura Tramuns, del Club Bétulo, Esther Eroles, del Club Esportiu Sant Rafael, i l'esquiadora Susanna Herrera. El reconeixement i la presència social d'aquestes esportistes, tot i que encara escàs, millorà progressivament durant la primera meitat de la dècada gràcies al treball de la federació catalana i a l'interès creixent que despertava la seva activitat. Entre els anys 1982 i 1984, l'organisme federatiu es reestructurà i amplia la seva promoció amb més competicions integrades. L'any 1983, la

preparar per a disputar-se entre els dies 3 i 14 de setembre de 1992. Entre els diferents reptes que comportava aquesta organització, en destacà el fet que fos el mateix comitè organitzador dels jocs olímpics el que s'encarregués dels jocs paralímpics, cosa que abans no havia passat mai. Això, que sens dubte implicava l'adaptació dels espais esportius i els equipaments en general, com també que els atletes paralímpics competien en les mateixes instal·lacions utilitzades en els jocs coubertinians, representava un pas més en la normalització de l'esport adaptat. A aquest efecte, la ciutat hi tingué un paper rellevant, amb la participació d'uns

quinze mil voluntaris i una aflluència de públic molt important en les competicions, que superà els dos milions d'espectadors. Els jocs comptaren amb la participació de més de tres mil esportistes, amb diferents graus de discapacitats físiques i sensorials, dels quals uns set-cents eren dones. La capital catalana esdevingué, doncs, la ciutat de referència esportiva de tots i per a tots, i, en aquest sentit, cal tenir en compte també l'organització dels Special Olympics, una competició esportiva internacional de gran rellevància per a persones amb discapacitat intel·lectual. En aquests jocs, la participació de dones fou, aproximadament, del 30% en el cas de les atletes catalanes i espanyoles. En la resta d'equips, el nombre de dones fou lleugerament superior.<sup>7</sup>

El repte de la participació femenina també es veié reflectit en l'elecció de les diferents mascotes d'aquests certàmens. En el cas dels jocs paralímpics, es tractà d'una esportista dissenyada per Xavier Mariscal anomenada *Petra*, que mostrava el logotip dels jocs. Pel que fa als Special Olympics, es trià com a mascota la tortuga Carlota, que simbolitzava la constància i l'esforç dels atletes. Finalment, participaren set esportistes catalanes en els jocs paralímpics, sis de les quals –les nedadores Sílvia Vives, Laura Tramuns, Sonia Guirado i Tània Cerdà, i les atletes Magda Amo i Maria Teresa Espinosa– obtinieren medalla<sup>8</sup>.

Els Jocs Paralímpics de Barcelona, però, representaren alguna cosa més que un bon resultat competitiu i d'organització. Significaren un evident reconeixement social i un impuls públic respecte de l'esport per a discapacitats, atès que milers de ciutadans visqueren per primera vegada aquest tipus de competicions i que la ciutat féu un esforç important per a la seva adaptació. Naturalment, en el cas de l'esport femení, aquest reconeixement podia afavorir la seva visibilitat com a dones esportistes i com a persones amb discapacitat.

## Normalització i nous reptes

Després dels jocs de 1992, l'esport adaptat a Barcelona i Catalunya va viure una nova etapa d'impuls gràcies al desenvolupament d'accions i programes coordinats. La creació d'entitats i el reconeixement de noves federacions en aquesta etapa són un testimoni incontestable d'un procés de creixement i normalització. Cal destacar la creació d'entitats com la Federació Esportiva Catalana de Paralítics Cerebrals (1996), l'Associació Catalana d'Esport i Lleure (reconeguda el 1997 com a Federació Catalana d'Esports per a Disminuïts Psíquics), la Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients Visuals (1999), la Federació Esportiva de Sords de Catalunya (2001) o el moviment Special Olympics Catalunya (2005).

En aquest sentit, també són remarcables els diferents programes de promoció dutts a terme per les diferents federacions. Així, podem destacar el paper de l'ONCE i la Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients Visuals en la promoció esportiva i l'accessibilitat dels seus esportistes; els programes de la Federació Catalana d'Esports per a Disminuïts Psíquics, sota un triple vessant: esportiu, de gestió d'instal·lacions esportives i d'activitats de lleure i vacances; la promoció esportiva per part de la Federació Esportiva Catalana de Paralítics Cerebrals, i la creació, l'any 1992, del Programa HospiSport des de la Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física, que inicialment buscava la promoció i difusió de l'esport adaptat, amb els beneficis psicològics i físics que comporta la pràctica esportiva. Progressivament, però, es convertí en un programa que té com a objectius l'increment de la condició física necessària per a assolir la readaptació funcional, la millora de la qualitat de vida de les persones amb discapacitat física i, en definitiva, la seva normalització social. Això implica, alhora, que les persones que s'hi acullen poden

desenvolupar una carrera esportiva de competició o, en altres casos, mantenir la pràctica esportiva sense objectius de competició. El programa es coordina amb entitats i hospitals i es duu a terme en instal·lacions de gestió municipal i privada.

En les darreres tres dècades, l'esport adaptat femení a Catalunya ha viscut un progrés rellevant en els àmbits social i de competició. En aquest darrer, cal tenir en compte la proliferació de competicions amb modalitat femenina o mixta en natació, esquí de fons, bàsquet, *boccia*, hípica, hoquei, ciclisme, tennis, triatló i atletisme. Altres pràctiques, com l'esgrima o l'halterofília, encara presenten limitacions pel que fa a la incorporació de les dones. D'altra banda, la participació i el rendiment en competicions internacionals per part de les esportistes catalanes han anat igualment augmentant, tot i que queda molt camí per recórrer, atès que el nombre de participants femenines que formen l'equip paralímpic estatal, amb una important representació de catalanes, no supera el 30% respecte als participants masculins en les darreres edicions.

Així, en els darrers Jocs Paralímpics de Londres, l'esport català no va aportar cap esportista amb discapacitat intel·lectual o paràlisi cerebral, per bé que va continuar aportant un bon nombre d'esportistes amb discapa-

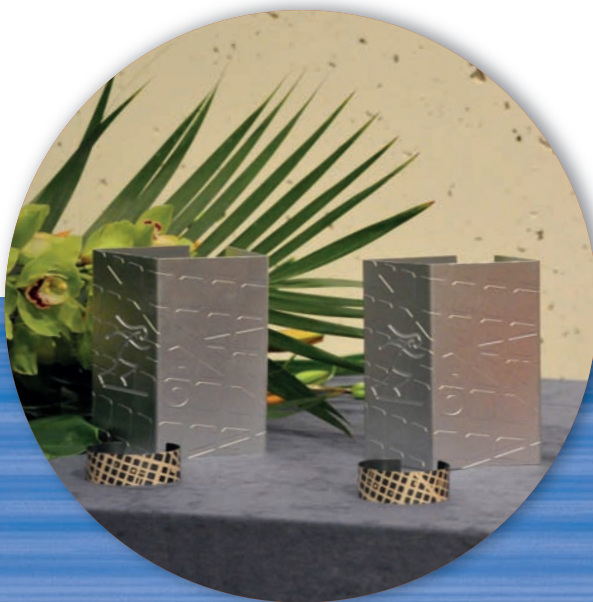
ciat física o visual, destacant la participació de moltes nedadores: Julia Castelló, Carla Casals, Begoña Curero, Esther Morales i les medallistes Sarai Gascón i Deborah Font, com també la de l'atleta nascuda a Madrid, però resident a Barcelona, Elena Congost, argent en 1.500 metres, la de la tennista Elena Jacinto i la de les ciclistes Raquel Acinas i Josefa Benítez, que va guanyar la medalla d'argent de fons en carretera, la primera d'aquesta modalitat en el nostre país.

Sens dubte, l'esport adaptat té davant seu grans reptes de futur, atesa la importància que, en general, el fenomen esportiu ha adquirit en el nostre entorn sociocultural. Així, doncs, aquesta pràctica ha passat a ser un fenomen integral amb diverses àrees d'intervenció, com ara l'educativa, la terapèutica, la vinculada al lleure i, és clar, la de l'esport de competició<sup>9</sup>. Des d'aquest punt de vista, l'esport per a persones amb discapacitat pot tenir un paper rellevant tant en la inclusió i normalització dels ciutadans, com en la construcció d'una societat fonamentada en el respecte a la diversitat i la igualtat d'oportunitats. Un escenari, aquest, en el qual les dones amb discapacitat han de jugar un rol destacat tot fent evident la igualtat i el respecte per la diversitat. La seva contribució històrica, si més no en el cas de Barcelona, així ho ha posat de manifest en els darrers cinquanta anys.

## NOTES

1. Pierre Vallaud: 14-18, *La Première Guerre Mondiale*. París, Acropole, 2008, p. 467.
2. Juan Palau Francàs i Miguel Ángel García: "Historia del deporte adaptado a las personas con discapacidad física", a *Deportistas sin adjetivos. El deporte adaptado a las personas con discapacidad física*. Madrid, CSD, 2011, p. 75.
3. Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física, [www.esportadaptat.cat](http://www.esportadaptat.cat) (text consultat el 15/10/2013).
4. Juan Palau Francàs i Miguel Ángel García, *op. cit.*, p. 79.
5. FCEDF: *40 anys d'esport per a discapacitats a Catalunya. 1969-2009*. Barcelona, 2009.
6. "Reparto de premios en el Saló del Tinell", *El Mundo Deportivo*, 7/12/1978, p. 31.
7. Informació aportada per Francesc Martínez de Foix i Manel Algeciras, de l'ACELL (Federació Catalana d'Esports per a Disminuïts Psíquics), el 5 de desembre de 2013.
8. "Jocs Paralímpics de Barcelona", a *Enciclopèdia de l'Esport Català*, vol. 3. Barcelona, Enciclopèdia Catalana i Generalitat de Catalunya, 2013, p. 416.
9. Josep Oriol Martínez i Ferrer: "Desarrollo de las áreas de intervención más importantes en las actividades físicas adaptadas y deporte adaptado", a [www.paralimpicsport.org](http://www.paralimpicsport.org) (text consultat el 15/10/2013).

# 6è Premi Dona i Esport



# Biografia del Premi Mireia Tapiador a la Promoció Esportiva: Montserrat Gràcia

**Inma Gràcia**

*Paraules pronunciades en el dia del lliurament de premis*

Qui és la Montse Gràcia? Per a nosaltres, la seva família, la Montse sempre serà la Tona.

La meva germana va néixer el 25 de maig de l'any 1956 en el si d'una família nombrosa; era la que feia 5 de set germans, tres dones i quatre homes. Una epidèmia de pòlio esdevinguda en els anys seixanta va deixar la Montse, amb tres anys, impossibilitada per a caminar. El seu camí entre hospitals, operacions, recuperacions, exercicis i "aparells" per a ajudar que les seves cames caminessin amb normalitat i poder-se valdre per ella mateixa, li va prendre d'alguna manera la seva infància, així com part de la seva joventut.

Uns pares, germans i família tota amb esperit de lluita i que li van ensenyar a demostrar que no es podia rendir mai davant de l'adversitat, van fer de la Montse una persona lluitadora, optimista i, sobretot, valenta.

En aquells temps, ella caminava amb aparells a les cames, ajudant-se amb bastons i també rebent l'ajuda, l'afecte i els *mimos* dels seus germans, que de tant en tant

feien una mica de trampes i l'ajudaven a pujar aquelles escales d'accés a l'escola i, a poc a poc i passet a passet, va anar estudiant i, més tard, va treballar.

Els seus estudis van estar repartits entre el col·legi religiós Cor de Maria i el col·legi Sardà i Salvany. Durant la seva llarga estada a l'Hospital de Sant Rafael, i abans d'anar a Sardà i Salvany, va continuar estudiant al mateix hospital tot combinant la recuperació d'una operació a la columna amb els estudis. Llavors devia tenir 12 anys.

El 1976, un cop acabats els estudis, es va incorporar al món laboral, no sense, però, haver de vèncer moltes dificultats, tant per a traslladar-se des de casa fins a la feina, cosa que feia agafant el transport públic, acompanyada sempre de la seva tieta i del seu pare, com per a demostrar a l'empresa que era una persona tan vàlida com qualsevol altra i que, a pesar de les seves limitacions físiques, era igual que la resta d'empleats.

Amb el seu caràcter alegre i obert que sempre l'ha acompanyada, es va fer respectar per tots els seus companys de feina, per als quals era una més, sense veure-hi les seves limitacions físiques, sinó tractant-la



**Guanyadora de la modalitat Mireia Tapiador a la promoció esportiva del 6è Premi Dona i Esport.**

2013

Font: Jordi Garcia/Institut Barcelona Esports.

tal com és, una persona disposada a esforçar-se doblement per poder tenir un lloc en la societat i cuidant-se ella mateixa de no obtenir cap mena de benefici per la seva condició i treballant durament per arribar on va arribar. Va estar més de trenta anys en la mateixa empresa, fent companys i amics que encara la recorden i enyoren pel seu caràcter tan vital i optimista.

Coincidint amb la seva incorporació al món laboral, va començar també a practicar l'esport. Els seus inicis en el bàsquet, l'any 1976, els trobem al pati de l'antic Hospital Guttmann, a l'avinguda Meridiana, on, en el club ANIC i amb alguns dels jugadors de l'equip masculí d'aquest club pio-

ner en aquesta disciplina de bàsquet femení amb cadira de rodes, començà a practicar l'esport que tants beneficis, satisfaccions i, possiblement també, disgustos li ha reportat.

La seva carrera esportiva va estar repartida entre els clubs ANIC, CEM i UNES. Va ser jugadora internacional amb la selecció femenina d'Espanya participant en diversos campionats europeus i, no cal dir-ho, un dels moments més importants de la seva vida com a esportista van ser els Jocs Paralímpics de Barcelona '92. En l'últim club en què va jugar, l'UNES, va ser també entrenadora i, actualment, exerceix com a presidenta de la junta.

Paral·lelament, la Montse es va casar i tingué un fill, en Roger, nascut l'any 1983, que també s'ha dedicat a aquesta disciplina del bàsquet amb cadira de rodes, com a jugador i entrenador en el mateix club que la seva mare.

Com a presidenta de l'UNES, ha signat un conveni de col·laboració amb el FC Barcelona perquè el club pugui tenir continuïtat, malgrat els mals temps que corren. Ha treballat pels seus jugadors, perquè el club obtingui el reconeixement de les institucions, perquè, a través de l'escola d'Activitat Física Adaptada, el club sigui també escola de futurs jugadors i perquè continuï la seva tasca de promoció de l'esport adaptat en qualsevol de les disciplines i, particularment, del bàsquet femení amb cadira de rodes.

Estem molt contents, feliços i orgullosos que a la nostra estimada germana li hagin concedit el Premi Dona i Esport Mireia Tapiador, que li donarà més impuls (si això és possible) per a continuar promovent l'esport adaptat entre les persones discapacitades.

Tona, en aquesta vida, "els límits només els poses tu".

# Biografia del Premi Dona Esportista: Carmen Perea

**Ignacio Soler**

*Paraules pronunciades en el dia del lliurament de premis*

Ser un referent és convertir-se en una peça clau, gràcies a la qual es pot construir una nova perspectiva, tant a nivell personal com col·lectiu, per la capacitat d'influir en els altres; i ser-ho en temps difícils i plens d'incògnites és encara molt més important i digne de ser reconegut. Carmen Perea, la nostra Carmen del Reial Club de Tennis Barcelona-1899, ha estat, és i continuarà sent un referent, i per això el club, el seu club, se sent feliç de poder compartir amb ella aquest moment.

Al començament dels anys setanta, quan l'esport del tennis es debatia entre la frontera dels *amateurs* i els professionals i, d'altra banda, l'esport femení a Espanya era gairebé una utopia, Carmen Perea va esdevenir-ne un referent. Després de la gran repercussió del final dels anys seixanta, amb el *boom* d'aquella generació de jugadors que portà el país a jugar dues finals de la Challenge Round i a popularitzar l'esport de la raqueta, Carmen Perea va agafar les regnes del tennis femení espanyol. El 1973, guanyà el primer dels seus nou campionats d'Espanya, que la van portar, a més, a liderar els equips del nostre país en la Copa Federació.



Si el seu esforç individual va ser enorme per les dificultats que llavors comportava l'aventura professional, què haurem de dir del seu esperit de jugadora de club, havent liderat la nostra entitat en els campionats d'Espanya per equips femenins durant 15 anys.

La Carmen va ser un model a seguir, tant del tennis espanyol com de l'esport femení i de l'esperit de club, aquesta força motora de l'esport. I avui, quan després de la seva carrera com a jugadora ha continuat fent del tennis la seva vida i la seva passió, dedicada a l'ensenyament, l'assessorament, a tasques directives i d'organització de competicions, tots els qui som aquí volem dir: Gràcies, Carmen, per continuar sent un referent.

**Guanyadora de la modalitat Dona Esportista del 6è Premi Dona i Esport.**

2013

Font: Jordi Garcia/Institut Barcelona Esports.



# Premi al Mitjà de Comunicació: Encordades

**Carlos Bría**

Professor de la Facultat de Comunicació Blanquerna URL  
i productor executiu d'Encordades

## Encordades des de dins: cinc dones, cinc gene- racions i una passió

### Els orígens del projecte

El documental *Encordades* és una producció de la Facultat de Comunicació Blanquerna de la Universitat Ramon Llull, amb coproducció de Televisió de Catalunya i dirigit per Gerard Montero.

L'any 2007, la facultat va crear la productora Alkimia Produccions per a dur a terme projectes audiovisuals dels estudiants i exalumnes (Alumni), amb la voluntat de donar oportunitats i promocionar el talent jove format a la facultat. Des d'Alkimia, vam produir curtmetratges, documentals i audiovisuals en diferents formats, però, sens dubte, *Encordades* va ser el projecte més ambiciós i amb més repercussió mediàtica i social.

Vaig conèixer Gerard Montero quan encara era estudiant; aleshores jo era coordinador de pràctiques d'empresa a la facultat. Em va dir que era escalador i esquiador *free rider* i que estava interessat a poder fer pràctiques en el programa *Temps d'aventura* de TVC; això no va poder ser, però el fet de compar-

tir la passió pels esports de muntanya va crear-me un interès especial. L'any següent vaig veure el seu treball de final de curs *Inclinacions*,<sup>1</sup> un documental sobre l'escalada a través de tres generacions d'escaladors. Després, ja com a alumni, em vaig posar en contacte amb el Gerard perquè fos el càmera especialista en un documental sobre esquí: era el programa pilot d'una sèrie per a televisió, *En joc*, sobre esport i discapacitat que fèiem des de la productora.

Per Nadal del 2009, el Gerard em va proposar de fer un documental sobre escalada i dones; la idea em va semblar molt interessant perquè, que jo sabés, no s'havia fet res així a l'Estat espanyol. El projecte em va motivar com a productor i com a escalador; tenia un director amb potencial i un tema no tractat en l'audiovisual. Vam començar a preparar el projecte i a pensar quina aproximació volíem fer al tema, qui serien les protagonistes i d'on trauríem el finançament per a fer un documental de qualitat.

Teníem clar que no volíem fer un documental de caràcter històric sobre l'escalada femenina, en el sentit de documentar totes les fites importants en un ordre cronològic, per bé que hi havia la voluntat de recuperar uns testimonis i uns fets que no es coneix-

xien prou o que havien quedat oblidats. El que ens interessava era mostrar històries de dones que tinguessin passió per l'escalada i l'alpinisme, fins a fer-ne un estil de vida. També era el nostre objectiu mostrar una mirada femenina i intergeneracional sobre l'alpinisme i, alhora, veure els canvis en el paper de la dona en l'esport, com un reflex de la nostra societat. Volíem fer un documental sobre escaladores, però que també pogués interessar a qui no ho fos.

Havíem de cercar les nostres protagonistes, dones escaladores que volguessin dedicar-nos temps i tinguessin una trajectòria esportiva important pel fet de representar una època o un canvi en la manera de viure la muntanya. Per diferents vies, vam arribar a les cinc protagonistes: Carme Romeu, Elisabeth Vergés, Mònica Verge, Ester Sabadell i Helena Alemán. No volem dir que fossin les millors escaladores del moment, però sí que eren uns testimonis que representaven diferents generacions de dones escaladores.

Ara calia formar l'equip tècnic del projecte. Com era habitual en les produccions d'Alkimia, buscava el major nombre possible de bons professionals formats a la Facultat de Comunicació Blanquerna, que aquesta vegada va ser molt ampli. En el cas de la guionista Anna Justo, del músic Pere Jou i de Miki Santiveri com a grafista, ja havíem fet altres projectes junts. En el cas de la producció, amb Aniol Pallàs i Anna Boldu, i del muntatge, amb Ruth Gascón, era el primer cop que treballàvem junts. En un documental d'escalada hi tenen un paper molt important els operadors de càmeres especialistes, en aquest cas Pau Savall i Jordi Canyigual.<sup>2</sup>

El finançament d'un documental sol ser un procés llarg i complicat i, en el cas d'*Encordades*, no va ser diferent. Vam presentar el projecte a Televisió de Catalunya el mes de maig de 2010 i, al juliol, ens van confirmar

el seu interès a fer una coproducció. Això ens va ajudar a trobar altres complicitats necessàries per a portar a terme el projecte amb les condicions que desitjàvem. L'Institut Català de les Dones es va sumar al projecte i l'empresa Top30, fabricant de rocòdroms i organitzadora de la copa d'Espanya d'escalada, també s'hi va afegir. Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya, entitat que gestiona Vall de Núria, va trobar interessant el projecte i el fet que gràvem una seqüència a la vall, i també va recolzar-nos.



**Escalada al Cavall Bernat, amb Ester Sabadell i Genciana Meneses.**

2010

Font: Pau Savall.

A més, l'interès de la televisió del País Basc, ETB, va facilitar-nos poder demanar l'ajut de l'Institut Català de les Indústries Culturals. L'estiu del 2011, encara s'hi van afegir l'Ajuntament de Barcelona i el Consell Català de l'Esport amb la compra del DVD del documental. Així vam completar, al cap d'un any, el finançament necessari per a cobrir els seixanta-sis mil euros que teníem de pressupost.

## Les protagonistes

La tria dels protagonistes d'un documental és una tasca complexa; cal valorar el seu grau d'implicació en el projecte, l'empatia amb l'equip i el fet que no són actors professionals i que hi tenen una vida real, no de ficció. Vam tenir sort de trobar les nos-



*L'equip d'Encordades en la presentació del documental al Mendi Film Festival de Vitòria 2011, on va obtenir una menció especial del jurat. De dreta a esquerra, drets: Carlos Bría, Aniol Pallàs, Eli Vergés, Ester Sabadell i Anna Boldu. Asseguts i de dreta a esquerra: Ferran Garcia, Anna Justo, Helena Alemán, Josep Manuel Anglada i Gerard Montero.*

2011

Font: Pau Savall.

tres protagonistes, que volguessin compartir les seves vivències amb nosaltres i dedicar-nos el temps necessari per a fer el documental.

Durant el primer trimestre del 2010, vaig entrevistar-me amb totes elles per a explicar-los el que volíem fer i saber si hi estaven interessades. Per a nosaltres, cada una d'elles representava, per la seva trajectòria, aspectes diferents que volíem tractar en el documental.

**Carme Romeu** (1920). És la més veterana i representa l'època dels pioners, dels primers homes i dones que es dedicaren a escalar muntanyes en els anys quaranta. Pionera a l'Estat espanyol, amb primeres ascensions femenines a Montserrat, el Pedraforca, els Pirineus i els Alps.

La Carme la vam conèixer a través de l'escalador Joan Cerdà.<sup>3</sup> Ens va sorprendre la seva variada trajectòria esportiva:<sup>4</sup> atletisme, esquí, muntanyisme, i també la seva vitalitat: fins un parell d'anys abans de gravar el documental encara esquiva. Actualment, neda quasi diàriament. La Carme ens va facilitar material d'arxiu molt valuós i totalment inèdit que mostra els inicis de l'escalada a casa nostra.

**Elisabeth Vergés** (1939). Escaladora i gran divulgadora de l'alpinisme, ha participat en

nombroses conferències i és autora de diverses publicacions<sup>5</sup> i especialista en la història de l'escalada a Espanya, en especial la femenina. El fet de ser la dona de Josep Manuel Anglada<sup>6</sup> li ha permès disposar d'informació de primera mà i poder assolir fites importants en l'escalada i una gran quantitat de primeres ascensions femenines als principals cims d'Espanya i l'estranger, tal com ella comenta en el documental. D'alguna manera, esdevé cronista i participant de l'edat d'or de l'escalada i l'alpinisme a Catalunya.

Vaig contactar amb l'Eli a través d'Ester Sabadell, una altra de les protagonistes. De seguida es va implicar en el projecte i, posteriorment, en les múltiples presentacions públiques del documental; ha estat, amb diferència, la protagonista que ha participat en més actes, és una gran comunicadora. Tan ella com Anglada mantenen una activitat esportiva envejable: escalada, descens de barrancs, esquí, passejades; són dues persones apassionades de la muntanya en tots els seus vessants. Gràcies a la seva actitud i predisposició, vam poder gravar diferents seqüències fent activitat alpina.

Per a nosaltres, l'Eli representa la dona vital i amb iniciativa, que ja en els anys seixanta reclamava un paper més actiu en la societat i, alhora, una mirada reflexiva i històrica sobre el paper de la dona en la muntanya.

**Mònica Verge** (1958).<sup>7</sup> Suposa la ruptura amb l'escalada clàssica de l'època anterior. Viu anys de grans canvis: l'arribada de nous materials, l'obertura de noves rutes de dificultat i una mentalitat més oberta i radical a l'hora d'afrontar els nous reptes en l'escalada i en la societat de l'època. La Mònica forma part del selecte grup de dones que, l'any 1984, fan la primera expedició femenina de l'Estat espanyol a la serralada de l'Himàlaia.<sup>8</sup>

Vaig contactar amb ella a través d'un amic del seu germà. Feia més de vint anys que

vivia a la vall d'Aran; com diu en el documental, per estar més a la vora de les muntanyes i poder gaudir-ne cada dia: escalada, esquí, bicicleta, qualsevol activitat de natura. Quan vaig veure-la, vam connectar ràpid: som de la mateixa generació d'escaladors, vam tenir un tracte fàcil i directe. Amb Magda Nos, foren les primeres dones de l'Estat espanyol a fer un vuit mil, l'any 1989, el Cho Oyu. Un parell d'anys més tard torna a intentar un altre vuit mil amb la Magda, el Gasherbrum II, al Pakistan.

Per a nosaltres, la Mònica representa la generació de la majoria d'edat de l'alpinisme femení i el compromís amb un estil de vida lligat a la muntanya.

**Ester Sabadell** (1976). És probablement la protagonista més mediàtica, pel fet d'haver format part de l'equip del programa de TVE *Al filo de lo imposible*.<sup>9</sup> La seva experiència en alpinisme d'alçada (tres cims de vuit mil metres) i la polivalència en esports de muntanya la van fer una clara candidata per al nostre documental.

Vaig contactar amb ella a través d'un conegut comú. De seguida va entendre el projecte i es va mostrar molt interessada en el tractament del tema; de fet, va ser ella qui va suggerir-me l'Eli Vergés com una altra protagonista del documental. D'aquesta manera, vam poder fer una seqüència amb les dues escaladores juntes fent el descens d'un barranc. A més, en aquells moments l'Ester estava fent les pràctiques per a entrar al cos de bombers, cosa que vam aprofitar en el documental per a fer un seguiment de les seves activitats. Genciana Meneses, una altra dona bombera, va ser la seva companya de cordada en la gravació a l'escalada al Cavall Bernat que surt en el documental. La seva experiència vital i professional i la seva capacitat de comunicació són una gran aportació al documental.

La trajectòria professional de l'Ester ens permet, d'una banda, presentar-la com una

dona que viu la seva passió per la muntanya d'una manera plena i, de l'altra, veure la incorporació de la dona al món laboral i esportiu com un fet.

**Helena Alemán** (1986). És la més jove de les nostres protagonistes. Campiona d'Espanya d'escalada esportiva en els anys 2010 i 2012, forma part del club selecte de dones que han escalat 8c.

Vaig contactar amb ella a través de la guionista Anna Justo. En aquest cas, per a mi, va ser tot un descobriment el món de la competició en escalada. Durant el documental, vam seguir l'Helena en proves del campionat d'Espanya, i també en la preparació i participació en la copa del món a Chamonix. Arribats a la generació més jove, ens va interessar l'escalada vista des de la competició esportiva com un nou escenari on la dona s'ha fet un lloc. Això ens va portar a voler conèixer els orígens de la competició; aleshores vam incorporar-hi Anna Ibáñez (1967), pionera de la competició en escalada esportiva i amb el millor palmarès del país.<sup>10</sup>

## El rodatge

El procés de rodatge d'*Encordades* va ser d'un any, de l'agost de 2010 al setembre de 2011. Al fet de fer un seguiment de les activitats d'Ester Sabadell (formació de bombera) i d'Helena Alemán (entrenament i participació en les competicions) ens obligava a adaptar-nos al seu calendari. També va influir-hi gravar en diferents èpoques de l'any i que l'equip tècnic havia d'atendre altres compromisos professionals.

Els llocs de rodatge que vam escollir tenen a veure amb l'activitat proposada o la importància de l'espai mateix dins el context de l'escalada a casa nostra. La muntanya de Montserrat és l'escola bressol de l'escalada a Catalunya, i el Cavall Bernat la seva agulla més representativa: totes les

**Representants  
del documental  
Encordades recollint  
el Premi al Mitjà de  
Comunicació del 6è  
Premi Dona i Esport.**

2013

Font: Jordi Garcia/Institut  
Barcelona Esports.



nostres protagonistes hi han escalat en diferents moments de la seva vida. La vall de Núria també forma part de la història del muntanyisme català; i el mateix passa amb el massís del Pedraforca, on vam fer l'entrevista a Magda Nos.

Igualment, volíem mostrar la consolidació d'una nova escola d'escalada esportiva a Margalef i, no cal dir, hi havien d'aparèixer els rocòdroms, espais sorgits a partir de l'eclosió de l'escalada esportiva i de les competicions.

Per a la gravació, normalment utilitzàvem dues càmeres per a tenir més varietat de plans i per la impossibilitat a vegades de poder repetir preses. La gravació d'un documental d'escalada buscant diferents punts de vista de la càmera obliga a repetir més d'una vegada l'escalada, per tal de disposar de diferents plans per a poder tenir un muntatge més atractiu i visual. En el cas de la gravació escalant el Cavall Bernat, vam fer-ho en dues jornades: un dia per a fer els plans aeris des de l'helicòpter i els plans generals per a obtenir enquadraments més oberts; i un segon dia per a fer els plans més tancats i de proximitat amb les escaladores. En aquesta segona jornada les escaladores i els dos operadors de càmera van pujar al cim de la muntanya per darrere i després van fer uns ràpels per a

baixar uns cinquanta metres i poder gravar l'escalada de molt a prop. Un cop a la sala de muntatge, la combinació dels diferents plans aconsegueix un efecte de continuïtat espectacular.

La gravació dels títols de crèdit va ser l'últim que vam fer. Volíem sintetitzar l'esperit del documental en els materials antics, en les cares i les paraules de les protagonistes, en les seves vivències a la muntanya. De la mateixa manera que el cartell del documental uneix dues cordes, una de vella i una altra de nova, volíem mostrar que elles estan encordades.

## La difusió

L'acollida d'*Encordades* per part del públic i dels festivals de cinema de muntanya on s'ha presentat, ha estat molt per sobre del que podíem esperar quan vam decidir fer el documental. L'estrena va ser el 14 de novembre de 2011 a l'Auditori Blanquerna de la facultat.

En tots els llocs on s'ha presentat, en clubs de muntanya d'arreu de Catalunya o en centres cívics, hem tingut molta bona acollida; ha agradat a gent de muntanya, i també a persones que desconeixien el món de l'escalada. En la majoria dels actes hem pogut comptar amb les protagonistes, no

sempre totes, és clar, i la resposta de la gent ha estat molt positiva i afectiva cap a elles. Recordo especialment la presentació en un centre penitenciari per la càlida acollida en la xerrada posterior. A la resta de l'Estat espanyol també hi ha estat molt ben rebuda. En total, hem fet una cinquantena de projeccions, amb una resposta molt satisfactòria per part del públic.

L'èxit en festivals ha estat important atesos els premis obtinguts, tant a nivell nacional com internacional: l'any 2011, va ser guardonada en els festivals de Kendal, Torelló i Mendi Vitòria i, el 2012, en els festivals de Graz i de Milà. I especialment important és el Premi Dona i Esport concedit per l'Ajuntament de Barcelona, perquè, d'alguna manera, sintetitza l'esperit d'*Encordades*, dones de muntanya.

També estem satisfets del fet que *Encordades* s'hagi projectat en festivals i certàmens

d'una vintena de països. Cal destacar la selecció del documental per al Festival de Trento, el més antic d'Europa, i per al Festival de Banff, al Canadà, considerat el més important del món.

El documental va ser emès per Televisió de Catalunya, TVC, el 15 de juny de 2012, i després se n'han fet reemissions. Actualment, encara és possible veure'l per la web de TVC.<sup>11</sup> També va ser emès per la televisió del País Basc, ETB.

Com a conclusió, m'agradaria dir que amb *Encordades* s'han creat entre els membres de l'equip uns vincles professionals i personals que han anat més enllà d'aquest projecte. En un documental, quasi sempre els protagonistes et donen més del que apareix en pantalla. Per això ara voldria agrair tot el que les nostres protagonistes ens han donat i que ja forma part de les nostres vides.

## NOTES

1. *Inclinacions*, de 30 minuts, tracta de la història de l'escalada a Montserrat, amb els testimonis de Joan Cerdà, Antonio García Picazo i Carles Brasco, que representen tres èpoques molt significatives de l'escalada al nostre país. Aquest documental va obtenir una menció especial al Festival de Cinema de Muntanya de Torelló 2009.
2. Per a consultar la fitxa tècnica completa i el com-s'ha-fet (*making of*) del documental, podeu veure: [vimeo.com/groups/8432/videos/33101656](http://vimeo.com/groups/8432/videos/33101656).
3. Joan Cerdà, reconegut escalador i protagonista del documental *Inclinacions*, dirigit també per Gerard Montero.
4. Guanyadora de campionats d'Espanya d'esquí i d'atletisme, ha estat una de les grans pioneres de l'esport femení a Catalunya. Fou una de les protagonistes de l'exposició fotogràfica *Dones de muntanya*, organitzada l'any 2002 per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya.
5. És autora, per exemple, del llibre *Anglada*. Madrid, Ed. Desnivel, 2004. Es tracta d'una biografia de Josep Manuel Anglada, el principal precursor de l'escalada de dificultat i de les expedicions extraeuropees a Espanya. El llibre fa un repàs a la seva trajectòria alpinística i també a la seva vida privada, com a marit (de l'autora) i pare de família.
6. Josep Manuel Anglada és un dels grans noms de l'escalada i l'alpinisme a l'Estat espanyol: fou protagonista de l'època d'or i pioner destacat en les grans parets del país i les primeres ascensions estatals als Alps, els Andes i l'Himàlaia. Escalador reconegut internacionalment per les grans figures de l'alpinisme mundial, com ara Cris Bonington, Kurt Diemberger, Walter Bonatti o Reinhold Mesner.
7. Si voleu conèixer la seva biografia alpinística, llegiu l'entrevista feta a *Vertex*, núm. 243 (juliol-agost de 2012), disponible a: [www.feec.cat](http://www.feec.cat).
8. Membre de l'expedició femenina al Kantega 1984, juntament amb Piti Sapera, Lúcia Riera, Meri Puig i Carme Melis. Aquesta expedició és considerada una de les primeres íntegrament femenines a nivell europeu.
9. Programa de divulgació sobre muntanyisme i esports d'aventura. Des de 1982 i fins avui, ha estat el programa televisiu més important en la difusió d'aquestes activitats, i ha obtingut nombrosos premis a nivell estatal i internacional.
10. Sisena en la copa del món d'escalada esportiva l'any 1991 i setena el 1990. Campiona d'Espanya d'escalada en els anys 1990, 1991 i 1992.
11. <http://www.tv3.cat/videos/4130570/Encordades>

# Cursa de les dones



# La cursa de les nostres vides

**Maria Jesús Ezquerro**

Mare de l'escola L'Arenal de Llevant

**El 28 d'octubre de 2012, mares i mestres de l'escola L'Arenal de Llevant vam participar en la 8a Cursa de la Dona gràcies a la promoció de l'Ajuntament de Barcelona.**

Com a periodista, estic acostumada a anar a manifestacions de tota mena: treballadors empenyats perquè els volen fer fora, mestres i pares dolguts perquè retallen els pressupostos educatius o joves combatius que volen plantar cara al sistema, entre d'altres. En cada marxa o concentració arriba un moment que et demanes quanta gent hi deu haver. I poques vegades n'estàs segur. Quin espai ocupen dues mil persones? I 30.000? I 300.000? Uf! I ni parlem de 500.000 o un milió! Com que no pots refiar-te de les xifres que faciliten els organitzadors o la policia, no t'acabes de fer mai una idea de la gent que hi ha de veritat. Suposo que és per això que el 28 d'octubre de 2012 vaig quedar bocabadada en arribar poc més tard de les nou del matí a l'avinguda Maria Cristina de Barcelona. Rius de dones, totes vestides de rosa, s'aplegaven en aquell punt de la ciutat per a participar en la 8a Cursa de la Dona que organitzen cada any les revistes *Sport Life* i *Runner's World*, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Barcelona - Institut Barcelona Esports, i els beneficis de la qual es

destinen a l'Associació Espanyola contra el Càncer, amb l'objectiu de combatre el càncer de mama i solidaritzar-nos amb les afectades. De manera que aquell era l'aspecte de veritat que fan 15.000 éssers humans junts. Uau!

## Una marea d'energia positiva

Aquella marea rosa em va impressionar d'inici. De fet, el viatge amb metro des de Poble Nou fins a Plaça Espanya tampoc no l'oblidaré fàcilment (ja entenc com es deuen sentir els usuaris del suburjà de

*A punt d'agafar el metro per a anar fins a la plaça d'Espanya.*

2012

Font: Escola L'Arenal de Llevant.





Tòquio). Però encara em va seduir més el clima que es va respirar durant els sis quilòmetres de la cursa. Tots aquells 15.000 cossos femenins transpiraven força, optimisme, alegria, solidaritat, determinació, il·lusió i molts altres adjectius que em deixo. El fred intens d'aquell matí de finals d'octubre es va transformar en energia positiva un cop començada la cursa. Primer va ser necessari sobreviure a la sortida: costava moure's i començar a córrer amb tota aquella gentada! Després, va tocar mentalitzar-se i agafar el ritme. A partir d'aquí, només va fer falta deixar-se endur per la marea fins a la meta.

La crònica oficial diu que la guanyadora va ser Lidia Rodríguez i que Anna Bové va quedar segona; Mari Carmen González, tercera; i Maria Vasco, quarta. Les que vam ser allà sabem que totes ens vam sentir vencedores. Algunes per haver superat el propi rècord personal i d'altres només per ser-hi i haver fet els sis quilòmetres, corrent o caminant, tant se val.

## Mares i mestres de principi a fi

Les dones de L'Arenal de Llevant (moltes mares i també moltes mestres) vam fer un bon paper. Et podies trobar representants de l'escola al llarg de tot el recorregut, del cap a la cua. Les sessions específiques d'entrenament prèvies a la cita van donar bons resultats. Va ser la meva primera Cursa de la Dona, però de ben segur que no serà l'última. Ja m'estic preparant per a la següent...

Després de la cursa, més de cinc-centes dones van participar en un *flash mob* allà mateix per a donar suport a la lluita contra el càncer i d'altres van optar per descansar, buscar les companyes perdudes, prendre un vermut amb la família que hi havia anat a donar ànims o, senzillament, van tornar cap a casa amb les piles ben carregades. FINS A LA PROPERA!

### Esperant el tret de sortida.

2012

Font: Escola L'Arenal de Llevant.





# Experiències



# Estudi dels hàbits esportius dels escolars de la ciutat de Barcelona: el cas de 23 noies practicants d'esport estudiants en centres d'educació especial

**Institut Barcelona Esports**

## Introducció

La integració és un dels fenòmens més transcendents, tant en l'àmbit educatiu com en l'esportiu i del lleure, dels últims cinquanta anys. En la primera meitat del segle xx es creia que la millor manera d'atendre els infants i joves que presentaven una discapacitat era el seu recolliment en institucions especialitzades, fet que provocava la seva segregació i exclusió social. Tal com explica Giné (2001), és a partir de la dècada dels anys seixanta quan sorgeixen moviments a favor del dret de les minories a no ser discriminades i comença a aparèixer la consciència de la marginació que pateixen les persones que presenten una discapacitat. Aquest canvi d'actitud va acompanyat de diferents suports legislatius a aquestes noves idees, com ara l'article 48 de la Constitució espanyola de 1978, en què es recomana als poders públics una política de previsió, tractament, rehabilitació i integració a favor de les persones amb discapacitat intel·lectual, física i sensorial. N'és un altre exemple la Llei d'integració social dels minusvàlids (LISMI) de 1982, que reconeix el dret de les persones que presenten alguna discapacitat a la seva total realització personal i integració social i el dret de comptar amb l'assistència i la tutela necessàries.

Les diferents lleis educatives (LGE, LOGSE, etc.) també han dedicat una atenció especial a l'alumnat que presenta unes necessitats educatives especials. És en aquest àmbit on, a partir dels anys noranta, es



comença a superar el concepte d'integració a favor del d'inclusió. La tendència, cada cop més generalitzada, a favor de la inclusió va més enllà de l'àmbit educatiu, i es manifesta també en altres sectors com ara el de la salut, el laboral o el de la participació social. La inclusió, més enllà de reduir-se a un mètode, a un procediment o a una manera de fer, és un valor que, evidentment, té repercussions a la pràctica. La inclusió es basa, entre altres aspectes, en el respecte mutu, en el suport recíproc, en

**Activitat de sensibilització a través del bàsquet en cadira de rodes.**

2013

Font: Eduard Graells/  
Institut Barcelona Esports

el fet de valorar la diversitat i de treure'n profit, en la valoració per igual de totes i cadascuna de les persones, en la cooperació, etc. La inclusió no és una resposta únicament a les persones que presenten alguna discapacitat o unes necessitats educatives especials, sinó que és una resposta per a tothom ja que parteix del supòsit que tots podem aprendre de tots i es basa en la lògica de l'heterogeneïtat.



**Pràctica d'hoquei interior adaptat a persones amb discapacitat intel·lectual.**

2013

Font: Eduard Graells/  
Institut Barcelona Esports

Ara bé, en què s'ha traduït aquesta nova visió en el món educatiu? S'observa com actualment l'escolarització de l'alumnat que presenta alguna discapacitat no es redueix únicament i exclusiva a l'escola d'educació especial, sinó que també es troben alumnes amb discapacitat escolaritzats en una aula ordinària, de manera total (amb mestre/professor de suport o sense) o parcial (compartint l'aula ordinària amb l'escola d'educació especial o amb aules d'educació especial). Les darreres dècades han permès també interpretar l'esport com un vehicle útil en els processos educatius.

En el món esportiu, aquesta nova visió s'ha traduït en: l'eliminació progressiva de les barreres arquitectòniques, l'adaptació de diferents pràctiques esportives per poder ser realitzades per persones amb discapacitat i la inclusió d'aquest col·lectiu en activitats esportives que practiquen participants sense discapacitat (amb monitor de suport o sense).

## Mostra

L'estudi presenta el cas de 23 noies en edat escolar assistents a centres d'educació especial (CEE) practicants d'esport que han participat en l'Estudi dels hàbits esportius dels escolars de la ciutat de Barcelona, 2013. Aquests casos formen part de la mostra de 144 escolars de CEE que han participat en l'estudi. Les enquestades pertanyen a un total de 15 dels 33 CEE de la ciutat de Barcelona, que han estat seleccionats d'una manera aleatòria tenint en compte la distribució geogràfica per districtes.

## Procediment

El treball de camp ha consistit en la distribució d'un qüestionari per emplenar entre el 9 d'abril i el 13 de juny de 2013. Els enquestadors han programat una reunió amb el director o directora de cada centre d'educació especial, en què els han explicat el motiu de l'estudi dels hàbits esportius, l'enquesta i la manera de dur-la a terme. Aquesta ha estat emplenada per les mateixes alumnes, pels seus familiars o pels seus mestres (en el cas de no viure en el nucli familiar, sinó en una residència terapèutica).

## Anàlisi dels resultats

A continuació s'analitzen els resultats d'aquests 23 casos d'alumnes de CEE que han respost el qüestionari d'hàbits esportius afirmant que fan esport fora de l'horari escolar, sense cap pretensió que siguin resultats que es puguin extrapolat a l'univers d'estudiants dels CEE. Per a una correcta comprensió dels resultats, cal tenir en compte que totes les preguntes, excepte la referent al lloc on es fan les pràctiques esportives durant les vacances (taula 6), són d'opció multiresposta, motiu pel qual la suma de respostes pot ser superior al 100%.

Les activitats físiques més practicades per les 23 noies participants en l'estudi són la

natació i activitats aquàtiques (60,9%, 14 respostes) i el senderisme i caminar (34,8%, 8 respostes). Els segueixen el bàsquet i la dansa (17,4%, 4 respostes cadascuna) i els esports de lluita, el futbol i l'hípica (13,0%, 3 respostes cadascuna) (taula 1).

**Taula 1.** Activitats físiques més practicades

<b>Natació i activitats aquàtiques</b>	60,9% (14 respostes)
<b>Senderisme i caminar</b>	34,8% (8 respostes)
<b>Bàsquet</b>	17,4% (4 respostes)
<b>Dansa</b>	17,4% (4 respostes)
<b>Esports de lluita</b>	13,0% (3 respostes)
<b>Futbol</b>	13,0% (3 respostes)
<b>Hípica</b>	13,0% (3 respostes)

Font: elaboració pròpia, 2013.

Segmentats aquests resultats en funció de la tipologia de pràctica: organitzada (amb monitor/a) o no organitzada (per lliure), s'observa que la natació, la dansa, el bàsquet o els esports de lluita són majoritàriament practicats de manera organitzada, mentre que caminar és l'activitat que es fa més habitualment per lliure.

Per a caracteritzar la tipologia de pràctica esportiva de les escolars enquestades, també és important valorar el nivell de pràctica de competició. En aquest sentit, el 39,1% (9 respostes) de les noies afirmen que juguen partits o en competicions de l'esport que practiquen, davant el 60,9% (14 respostes) de noies que indiquen que no competeixen. Totes les que participen en competicions, afirmen que els agrada prendre-hi part.

Quan es té en compte qui anima les estudiants a començar a practicar esport o una

activitat física, els resultats assenyalen la família com a primera opció (91,3%, 21 respostes), seguida de la iniciativa pròpia ("Va ser idea meua") (21,7%, 5 respostes) i dels amics/gues o del metge/essa (8,7%, 2 respostes cadascuna) (taula 2).

**Taula 2.** Impulsor de la pràctica esportiva

<b>Família</b>	91,3% (21 respostes)
<b>Iniciativa pròpia</b>	21,7% (5 respostes)
<b>Amics i amigues</b>	8,7% (2 respostes)
<b>Metge o metgessa</b>	8,7% (2 respostes)

Font: elaboració pròpia, 2013.

Amb relació als motius que tenen per a dur a terme una pràctica esportiva, les 23 noies analitzades indiquen, en primer lloc, "perquè m'agrada aquesta activitat" (82,6%, 19 respostes). En segon terme, les noies afirmen que fan esport "perquè els meus pares m'hi han apuntat" (47,8%, 11 respostes) i, en tercera opció, "perquè ho faig amb amics i amigues sense discapacitat" (30,4%, 7 respostes) (taula 3).

**Taula 3.** Motius de la pràctica esportiva

<b>Perquè m'agrada aquesta activitat</b>	82,6% (19 respostes)
<b>Perquè els meus pares m'hi han apuntat</b>	47,8% (11 respostes)
<b>Perquè ho faig amb amics i amigues sense discapacitat</b>	30,4% (7 respostes)

Font: elaboració pròpia, 2013.

Aquests resultats reflecteixen la gran influència de l'àmbit familiar respecte a la introducció del jovent en les pràctiques esportives. Es pot observar que, tot i que les participants en l'estudi assisteixen a CEE, se les inclou en pràctiques esportives en què hi ha participants sense discapacitat, enriquint així l'experiència esportiva amb la

diversitat d'usuaris, tal com es comenta en la introducció.

Pel que fa als llocs de pràctica esportiva, les noies que han participat en el present estudi indiquen que, majoritàriament, fan servir instal·lacions que no són de l'escola (95,5%, 21 respostes), seguides d'espais en el medi natural: a la muntanya, a la platja, al riu, al llac... (18,2%, 4 respostes) i d'espais en el medi urbà: al carrer o en parcs, jardins... (13,6%, 3 respostes). En darrer lloc, fan ús de les instal·lacions del CEE on estudien (9,1%, 2 respostes) (taula 4). En aquest sentit, la majoria de noies no acostuma a trobar dificultats d'accés en els espais on practica esport (87,0%, 20 respostes), aspecte que evidencia l'esforç continuat que es fa des dels organismes municipals de Barcelona per a la supressió de les barres arquitectòniques en les instal·lacions esportives que en depenen.

**Taula 4.** Lloc on es fan les pràctiques esportives

<b>En instal·lacions que no són de l'escola</b>	95,5% (21 respostes)
<b>En el medi natural</b>	18,2% (4 respostes)
<b>En el medi urbà</b>	13,6% (3 respostes)
<b>En instal·lacions de l'escola</b>	9,1% (2 respostes)

Font: elaboració pròpia, 2013.

Respecte a amb qui es duen a terme les diferents pràctiques esportives, les respostes facilitades per les noies mostren que, en primer lloc, fan esport amb altres persones sense discapacitat o amb un grup de companys i companyes de l'escola (33,3%, 7 respostes cadascuna). A continuació, practiquen esport amb altres persones amb discapacitat (28,6%, 6 respostes) i amb grups d'amics o amb algun membre de la família (23,8%, 5 respostes cadascuna) (taula 5).

**Taula 5.** Amb qui es fa la pràctica esportiva

<b>Amb altres persones sense discapacitat</b>	33,3% (7 respostes)
<b>Amb un grup de companys/es de l'escola</b>	33,3% (7 respostes)
<b>Amb altres persones amb discapacitat</b>	28,6% (6 respostes)
<b>Amb un grup d'amics i amigues</b>	23,8% (5 respostes)
<b>Amb algun membre de la família</b>	23,8% (5 respostes)

Font: elaboració pròpia, 2013.

Aquests resultats tornen a reflectir la inclusió de les persones amb discapacitat en pràctiques esportives en què hi ha participants sense discapacitat, fet que reporta heterogeneïtat als grups esportius.

L'anàlisi de l'històric de pràctica esportiva de les enquestades reflecteix que una tercera part d'aquestes ha abandonat algun esport amb anterioritat. Els resultats mostren que no hi ha cap esport que hagi estat abandonat de manera més significativa que d'altres i que els motius d'abandonament són tan diversos que no aporten informació rellevant.

Tot i això, en indagar sobre el seu futur i sobre el desig de continuar practicant esport en la seva vida adulta, 21 de les noies afirmen que en vol continuar practicant quan siguin grans, enfront d'una noia que no n'està segura i d'una altra que no ha respost la pregunta.

Analitzant la pràctica ocasional, el 52,2% de les noies enquestades (12 respostes) expliquen que aprofiten les èpoques de vacances escolars (Nadal, setmana santa i estiu) per a fer diferents pràctiques esportives. Amb referència a aquestes noies que fan esport durant les vacances, el 41,7% (5 respostes) fa l'activitat esportiva a Barcelona; el 33,3% (4 respostes), fora de Barcelona, i

el 25,0% (3 respostes), de manera indistinta (taula 6).

**Taula 6.** Lloc on es fan les pràctiques esportives durant les vacances

<b>A Barcelona</b>	41,7% (5 respostes)
<b>Fora de Barcelona</b>	33,3% (4 respostes)
<b>Alguna a Barcelona i d'altres a fora</b>	25,0% (3 respostes)

Font: elaboració pròpia, 2013.

Pel que fa a activitats esportives concretes (diades, competicions, jornades esportives, etc.) que es fan al barri o a la ciutat, el 40,9% de les enquestades (9 respostes) hi pren part. La participació d'aquestes noies es fa de manera indistinta amb la família, amb els amics i amigues o amb l'escola (33,3%, 3 respostes cadascuna. A més, una de les alumnes que ha indicat participar-hi amb els amics i amigues, també afirma que hi pren part sola (taula 7).

**Taula 7.** Amb qui es fan activitats esportives puntuals

<b>Amb la família</b>	33,3% (3 respostes)
<b>Amb els amics i amigues</b>	33,3% (3 respostes)
<b>Amb l'escola</b>	33,3% (3 respostes)
<b>Sola</b>	11,1% (1 resposta)

Font: elaboració pròpia, 2013.

D'altra banda, un dels aspectes que també s'ha considerat adient preguntar a les noies és quines activitats fan a l'hora del pati. En aquest sentit, les noies prefereixen asseure's a parlar amb els amics i amigues (78,9%, 15 respostes), seguit de fer activitat física, esports i jocs (52,6%, 10 respostes).



*Pràctica de futbol sala adaptat a persones amb discapacitat visual.*

2013

Font: Eduard Graells/  
Institut Barcelona Esports

Per acabar, s'ha preguntat a les estudiants si fan altres activitats fora de l'horari escolar que no siguin esportives. En aquest aspecte, una tercera part de les noies afirma que fa activitats extraescolars no esportives (7 respostes). A tall d'exemple, les enquestades han comentat que fan activitats musicals, plàstiques o d'anglès, entre d'altres.

## Conclusions

Cada cop més s'interpreta l'esport com un vehicle útil tant en processos educatius com de relació social i de desenvolupament personal. En les últimes dècades les pràctiques esportives s'han obert a un públic cada vegada més heterogeni. Des de diverses entitats i des de l'administració pública s'ofereixen activitats esportives adaptades per a persones amb discapacitat, de la mateixa manera que també es promou la inclusió i s'eliminen barreres arquitectòniques.

De l'anàlisi dels resultats es desprèn una sèrie d'idees que ajuden a caracteritzar les 23 noies participants en l'estudi, que són:



- Les activitats més practicades són la natació i el senderisme o caminar.
- La pràctica esportiva és majoritàriament no competitiva.
- El motiu que més influeix en la realització de les diferents activitats és el mateix plaer de fer-les.
- La família té un paper clau a l'hora d'introduir el jovent a la pràctica esportiva regular.
- La família i l'escola són els principals agents que faciliten la participació en activitats esportives puntuals.
- Les diverses pràctiques esportives es duen a terme principalment en instal·lacions que no són de l'escola i es practiquen amb un grup de companys del mateix centre educatiu i amb persones que no tenen cap discapacitat.
- La majoria de les noies enquestades volen continuar fent esport quan siguin adultes.
- Poc més de la meitat de les enquestades aprofita les èpoques de vacances escolars per a continuar practicant esport.

- A l'hora del pati s'opta, en primer lloc, per activitats més sedentàries com ara asseure's a parlar amb els amics i amigues.

Com s'ha indicat anteriorment en l'anàlisi dels resultats, la caracterització d'aquestes 23 noies practicants d'esport no pot generalitzar-se al conjunt d'escolars de CEE ni als nois i noies escolaritzats en centres d'educació ordinària que tenen una discapacitat. Per aquest motiu, en l'elaboració de futurs estudis s'hauria de comptar amb una mostra més àmplia i representativa que inclogués tant els escolars de CEE com els escolars de centres d'educació ordinària que tenen una discapacitat. La revisió d'aquest aspecte permetrà un coneixement més precís dels hàbits esportius dels escolars amb discapacitat, a partir del qual caldrà treballar per donar resposta a les seves necessitats.

**Estudi de l'Institut Barcelona Esports elaborat per Sandra Oliva, Albert Plans i Jordi Viñas. Itik Consultoria Esport i Lleure, SL**

*Festival de la infància, una oferta d'activitats inclusives.*

2013

Font: Jordi Garcia/  
Institut Barcelona Esports



# Dones No Estàndards i l'esport, una manera de viure i conviure

**Maria Carme Riu Pascual**

Presidenta de l'Associació Dones No Estàndards

*L'esperança del temps de vida i el temps dedicat a l'exercici físic, és una relació inequívoca.*

*Temps de vida i exercici físic.*

*L'esport i la cultura social.*

*La participació social i l'esport.*

*Aconseguir guanyar i saber perdre.*

*Tenir l'oportunitat d'esforçar-te i guanyar.*

*Gaudir de moure's.*

“Qui creu que nosaltres hem de ser a l'àmbit privat, solitàries, fent tasques monòtones i sense participació social directa?”, pregunta la Lupe en la Comissió de Participació de l'Associació Dones No Estàndards.

“I com amb el nostre cos amb discapacitat física pensem sobreviure?”, afegeix l'Empar.

“I com, a més a més, ens podem divertir i donar a conèixer?”, continua interrogant la Gabriela.

“Hem de trobar la manera de fer-ho, pensant propostes”, diu l'Àlícia, resolutiva.

Les propostes van ser recollides i posades en pràctica. Som persones que, quan parlem, posem en pràctica les nostres idees, i no som del parer de parlar i parlar i no fer res; això seria traumàtic, de manera que posem fil a l'agulla i endavant.

Des de diferents vessants ens vàrem iniciar en l'esport i vàrem constituir, dins l'associació, una secció esportiva tot donant importància al principi nostre d'aconseguir moure'ns aprofitant, tal com fa tothom, les activitats de la vida diària, potenciant les nostres capacitats i gaudint de la participació social. Amb aquesta finalitat, doncs, la secció esportiva duu a terme diferents activitats: preparació i entrenament per a participar en curses; investigació esportiva dirigida a aconseguir un aparell bipedestador; exercicis físics amb aparells i pràctica esportiva, i, finalment, fisioteràpia.

Aquestes activitats són obertes a les vuit-centes sòcies de la nostra entitat i a totes les dones amb discapacitat que vulguin fer

**Reunió de les sòcies esportistes de l'Associació Dones No Estàndards, a l'Hotel Amrey Sant Pau.**

2013

Font: Associació Dones No Estàndards



**M<sup>a</sup> Heidi Videz fent servir l'easy-start.**

2011

Font: Associació Dones No Estàndards



esport, sense posar-hi límit d'edat. Tenim dones de totes les edats, moltes d'entre quaranta i seixanta anys. Aquestes gaudeixen força de la pràctica esportiva i la majoria creia que no podia fer esport.

## Preparació i entrenament per a participar en curses

Cada dimarts i dijous, de 17:30 a 19:30 h, ens trobem a l'entitat o en diferents punts de la ciutat per a córrer amb diferents aparells que ens faciliten la marxa per a entrenar-nos i preparar-nos per a participar en curses. Fent això ja gaudim, però volem fer

alguna cosa més: volem aconseguir moure les parts del cos afectades i, per tant, immòbils per a mantenir el nostre estat de salut. Així, vam començar a imaginar un aparell que ens posés dretes, ens mantingués i ens mogués les cames en forma de marxa, i vam iniciar una investigació en aquest sentit.

## Investigació esportiva dirigida a aconseguir un aparell bipedestador

Volíem disposar d'un aparell que ens permetés bipedestar, moure les extremitats inferiors en el sentit de la marxa, desplaçant-nos amb velocitat per a poder participar en les curses. I, a més, si fos possible, aquest aparell també es podria utilitzar per a activitats de la vida diària; així aconseguiríem moure el cos cada dia i mantindríem millor el nostre estat de salut.

Hem aconseguir aquest aparell que ens permet córrer, però no té gaire velocitat i li manca encara el moviment de les cames; tot i això, el fet de poder estar dretes i moure'ns d'un lloc a un altre millora molt el nostre estat físic, anímic i de relació. Continuarem treballant per aconseguir un bipedestador que tingui més velocitat i sigui capaç de salvar obstacles; mentrestant,

**Maria Carme Riu Pascual, presidenta de l'Associació Dones No Estàndards, presentant el bipedestador.**

2010

Font: Associació Dones No Estàndards





continuem entrenant amb les nostres cadires de diferents tipus i veient també quines són millors per a participar en curses.

## Exercicis físics amb aparells

Vam poder adquirir tres aparells per a exercitar el cos, encara que aquest estigui paralitzat. Es tracta d'una màquina *easy-start*, que et permet estar dreta, malgrat que no tinguis força; tirant endavant el braç dret, tires el peu esquerre enrere, i viceversa.



També vam adquirir una bicicleta estàtica elèctrica que et permet pedalar des d'una cadira o des d'una cadira de rodes; es mou automàticament amb la velocitat que tu li dones i, a més, pots fer que la força que encara tinguis no sigui del tot automàtica i t'hagis d'esforçar; d'aquesta manera, exercites la capacitat residual que tens. El mateix aparell serveix per a exercitar els braços fent també amb les extremitats superiors el moviment de la bicicleta. I, finalment, disposem d'un bipedestador, del qual ja hem parlat en els paràgrafs anteriors.

A més dels exercicis amb aquests aparells, també fem un altre tipus de pràctica esportiva anant a la piscina a nedar.

D'altra banda, hem col·locat quatre bàscules accessibles per a persones que van amb cadira de rodes en quatre farmàcies de la ciutat de Barcelona per tal de prevenir l'augment desmesurat del pes, ja que és evident que les persones que es mouen poc, si no vigilen el pes, tenen molt riscos per a la seva salut i, si no es poden pesar, és gairebé impossible que puguin controlar la seva dieta.

Finalment, comptem amb una fisioterapeuta que fa massatges a les dones amb disca-



◀ **Júlia Pérez entrenant amb el bipedestador.**

2013

Font: Associació Dones No Estàndards

**D'esquerra a dreta, Marina Feo Castellà, Lola Martínez i Isabel Pérez fent exercicis amb les màquines de l'associació.**

2012

Font: Associació Dones No Estàndards

**Quatre participants en la Cursa de la Dona a Barcelona, usuàries de l'Associació Dones No Estàndards.**  
**D'esquerra a dreta: Gabriela Aveiga, Maria Carme Riu, Roser Prats i Rosa Maria Claret.**

2011

Font: Associació Dones No Estàndards



**Raquel Rodríguez fent exercicis amb la bicicleta.**

2013

Font: Associació Dones No Estàndards



pacitat i les ajuda individualment a fer moviments i estiraments. Això fa que cada una sàpiga quines són les seves facultats i fins on s'ha d'esforçar per aconseguir l'estat òptim d'acord amb el seu físic.

A continuació, presentem dues entrevistes fetes a dues sòcies esportistes de l'Associació Dones No Estàndards en què parlem d'esport.

## Júlia Barquet Saez

Edat: 50 anys

**Què representa per a tu l'esport?**

Una forma de vida i oci.

**I la cursa?**

La cursa la vaig córrer a favor de la dona i en contra del càncer i, a més a més, vaig gaudir de la festa. Em semblen bé, les curses. Penso que s'haurien de fer més sovint.

**Com la corres, la cursa?**

La cursa la corro amb cadira de rodes.

**T'agradaria córrer la cursa dempeus amb un bipedestador?**

Com a experiència, estaria bé.

**Maria Carme Riu Pascual i Júlia Barquet Saez en la Cursa de la Dona.**

2010

Font: Associació Dones No Estàndards



**Aquesta idea, t'atrau?**

Sí, em faria gràcia; com que no ho he fet mai, m'agradaria.

**T'agradaria que fos més fàcil fer esport?**

Sobretot, m'agradaria que fos més accessible i més econòmic.

**Consideres que apostar per l'esport és com apostar per la cultura?**

Sí, l'esport és cultura, perquè t'ajuda a trencar barreres i a comunicar-te amb altres persones, cosa que, d'una altra manera, no seria possible.

**T'agradaria afegir-hi alguna cosa?**

Voldria afegir que si l'esport és bo per a tothom, encara ho és més per a persones amb discapacitat física.

**Eulàlia Romeu Gomis**

Edat: 58 anys

**Què representa per a tu l'esport?**

Representa continuar caminant, relacionar-me amb altres persones, sentir-me bé amb mi mateixa.



**Quant de temps hi dediques?**

Mínim, tres dies a la setmana tot l'any, i piscina i platja a l'estiu.

**Has fet molts tipus d'esport?**

Submarinisme, marxa i també, fa anys, tir amb arc.



**Creus que l'esport té a veure amb el desenvolupament cultural?**

Sí, el fet de socialitzar-te t'obre molts camps i noves visions. Tot plegat et reforça la disciplina i la memòria.

**Què en penses, de la competició?**

Estimula la convivència, però a mi no m'agrada, la competició. Gaudeixo de moure'm i de relacionar-me amb les altres persones.

**I de les curses, què en penses?**

M'agraden, perquè es tracta d'una jornada de convivència amb un objectiu comú i en què tots gaudim de l'activitat física que fem.

**Vols afegir-hi alguna cosa?**

Sí, voldria demanar a l'associació que augmenti el pressupost destinat a fer esport, perquè les persones amb més dependència puguin tenir un suport per a poder participar en l'esport que més els agradi.

**L'entitat ja fa tot el que pot, però continuarem demanant el suport econòmic i d'infraestructures adients, perquè tothom pugui gaudir de l'esport.**

Ben segur que, totes plegades, ens esforçarem tot gaudint per aconseguir superar-nos en tots els àmbits de la vida, vivint i convivint; en definitiva, fent esport.



**Eulàlia Romeu Gomis fent submarinisme a Tarragona.**

2012

Font: Associació Dones No Estàndards

◀ **Eulàlia Romeu Gomis fent submarinisme al Mar Roig.**

2011

Font: Associació Dones No Estàndards

**Eulàlia Romeu Gomis practicant la natació.**

2012

Font: Associació Dones No Estàndards

# La dona amb discapacitat intel·lectual i el seu cos

**Jannick Niort**

Fundadora i directora de la Fundació Psico-Art de Catalunya

Professora a la Fundació Universitària del Bages

El tema de la dona, discapacitat i esport ofereix un ampli ventall de conceptes, inquietuds i qüestions que cal resoldre o, si més no, aclarir atesa la seva complexitat i el desconeixement que se'n té. L'estigma de la persona amb discapacitat, sigui física,

iniciar les seves activitats en l'any 1989, activitats artístiques enfocades principalment a la dansa amb projecció escènica.

Les nenes poden entrar a Psico-Art a partir dels 4 anys, per bé que la majoria hi entra amb 6 anys, quan s'acaba l'atenció precoç. Després ve la noia adolescent i, finalment, la dona adulta. Algunes de les alumnes que han entrat de petites a Psico-Art s'han fet adolescents i adultes a la fundació i, d'aquesta manera, s'ha pogut veure l'evolució, tant a nivell corporal com psicològic, que han tingut al llarg dels anys. S'ha d'aclarir que el canvi dins l'evolució és diferent en funció de la problemàtica de cadascuna. En l'adolescència el cos canvia i, sobretot, deixen de ser nenes. En alguns casos solen adoptar unes formes rodones difícils de controlar, mentre que en d'altres mantenen unes proporcions raonables amb les seves característiques. En cap moment del seu desenvolupament, però, han manifestat cap queixa amb relació a llur cos. La dona amb discapacitat intel·lectual viu i accepta el moment present amb molta autoestima. Aquesta actitud és una qualitat força positiva que no la priva de ser conscient de la realitat. El tòpic que la dansa, l'esport o l'activitat física en general ajuden a pujar l'autoestima és cert en molts casos, excepte en



**La Laia, la Neus  
i la Natalia  
en un assaig.**

2011

Font: Psico-Art.

intel·lectual o sensorial, denota limitacions. Però, a nivell pràctic, les persones amb discapacitat també demostren capacitats, i aquestes capacitats són el potencial que s'ha de treballar. En lloc de parlar de dona, obrim la mira al gènere femení, ja que en la nostra experiència tractem amb nenes, joves i dones, totes dins el món de la dansa. Aquestes reflexions són el fruit de gairebé vint-i-cinc anys d'experiència en el si de la Fundació Psico-Art de Catalunya, que va

el cas de la dona amb discapacitat intel·lectual, que demostra tenir aquesta altra capacitat: valorar-se a si mateixa.

Les alumnes de Psico-Art presenten diferents tipus d'afectació. Sobretot, vénen persones amb síndrome de Down, amb lesió cerebral o persones amb trastorns generalitzats del desenvolupament, persones amb dificultats de desenvolupament d'origen desconegut i, també, de manera més casual per la poca freqüència, persones amb altres tipus d'afectació com ara la síndrome de Noonan, l'esclerosi tuberosa de Bourneville, la síndrome X fràgil, més comuna en nois que en noies, o la síndrome de Prader-Willi, entre d'altres. Dins el quadre d'aquestes afectacions, apareixen unes característiques que fan que els cossos siguin diferents i presentin punts d'interès a tenir en compte a l'hora de treballar el moviment.

Per exemple, una de les característiques és la hipotonia, que apareix principalment en la síndrome de Down i afavoreix una gran flexibilitat que, en aquests casos, s'ha de treballar en resistència. L'elasticitat muscular és un avantatge si hi ha to muscular. La manca de to muscular dificulta també el salt i la dinàmica general. La inestabilitat atlanto-axial és una altra característica de la persona amb síndrome de Down i s'ha de tenir en compte en tots els moviments on intervé el cap. Però el que crida més l'atenció en els cossos de les alumnes és el sobrepès, que elles viuen d'una manera natural, sense complexos. La tendència actual és portar un control exhaustiu del pes en les nenes que presenten aquests problemes i, així, evitar el sobrepès en l'etapa adulta.

Altres característiques es presenten en la dona amb lesió cerebral. Presenta molta rigidesa i, per tant, poca flexibilitat. Els seus moviments són més aviat limitats en l'espai, a vegades semblen robotitzats. Es tre-

ballarà, doncs, molt en estiraments i en relaxació per a afavorir més moviment. En aquests tipus d'afectació es troben sovint cossos sotmesos a una forta medicació per problemes afegits com, per exemple, crisis epilèptiques. Aquests cossos no responen amb la mateixa espontaneïtat o fluïdesa, no tenen el mateix control sobre la força, en excés o en manca, que qualsevol persona. Davant els problemes epilèptics, és important evitar els moviments rotatoris i els moviments molt repetitius per a allunyar el risc de crisi. Caldrà també no utilitzar efectes sonors estridents o reiterats ni tampoc efectes lluminosos estroboscòpics ni llum negra. Succeeixen conseqüències similars si els cossos presenten els efectes secundaris d'una prolongada medicació en casos de trastorns psicòtics afegits. Així,



doncs, es trenquen els cànons estètics i plàstics que exigeix la dansa. Cada cos, amb les seves distintes formes i diferents maneres de caminar i de moure's crea una nova plàstica, autèntica, i en aquesta autenticitat es troba la seva bellesa.

D'altra banda, i a diferència de la pràctica de l'esport, la dansa ofereix una activitat física artístic-expressiva que permet superar-se un mateix sense competir amb els altres, sinó compartint amb els altres. Es comparteix l'espai, es coordina el movi-

*Espectacle Amor,  
al teatre Romea.*

2013

Font: Josep Aznar



ment, fins i tot es comparteixen emocions, sensacions i sentiments. La dansa permet treballar els cossos de manera tant analítica com global i ofereix exercicis per a millorar aspectes motrius molt importants com ara la lateralitat, la coordinació i l'equilibri, sobretot en l'etapa infantil, i, així, afavorir l'aprenentatge cognitiu. En general, la dificultat més gran es presenta a l'hora de treballar i sentir les extremitats: les mans i els peus pesen. Costa fer arribar el moviment més enllà dels dits.

moviment, però el cos hi respon amb més dificultats i s'hi ha d'adaptar. En tot cas, la voluntat és el motor del moviment.

Per concloure, seria interessant reflexionar sobre alguns punts. La dansa ha estat, i encara ho és, una activitat més aviat femenina. A Psico-Art no es nota aquesta diferència, ja que hi acudeixen tant nois com noies. Però sí que en moltes escoles i instituts l'activitat de dansa o d'expressió corporal resta sovint limitada a una activitat

*Laia Serrat en escena  
en l'obra Amor  
al Teatre Romea.*

2013

Font: Josep Aznar.



En l'aspecte psicològic, la dansa aporta eines per a potenciar la capacitat de concentració, de memorització i de visualització. Efectivament, la imatge mental d'anticipació per a coordinar música i moviment és necessària. També s'hi ha d'afegir que el moviment va acompanyat per l'expressió; i la facultat de mostrar els sentiments reals, encara que sigui en la ficció, ajuda a sentir-se bé, a gaudir de l'escenari on la vida es torna somni. S'ha d'escoltar, executar i transmetre. L'aspecte psicològic de la nena o dona, però, varia molt en el cas que tinguin limitacions físiques, per exemple, paràlisi cerebral, hemiplegia o un altre tipus de limitacions més invalidants. Entén millor el

extraescolar femenina. Nombrosos especialistes de l'educació, entre d'altres Vigotski, Wallon, Aucouturier, Lapierre i Le Boulch, i professionals de la dansa com ara Laban, Dalcroze, Lifar o Béjart, han considerat el moviment com un mitjà d'educació i de desenvolupament, però la realitat és ben diferent. La dansa, l'expressió corporal, l'educació pel moviment, representen la combinació perfecta per a ajudar els infants, els adolescents i qualsevol persona amb discapacitat o sense a forjar-se el seu projecte de futur com a éssers humans. A Psico-Art, la nena, l'adolescent i la dona treballen cos i ment. És un camí dins l'espai i una introspecció al fons d'una mateixa.

# Esport adaptat femení: esperit de lluita

**Tomàs Ruiz**

Club Esportiu Sant Rafael

**La nostra societat ha avançat molt en les últimes dècades en matèria d'igualtat; no obstant això, encara queda molt camí per recórrer. La dona amb discapacitat s'enfronta per partida doble en la lluita per la normalització, la de gènere i la de la seva condició de persona amb discapacitat. Així, l'esperit de lluita esdevé el valor que defineix les nostres protagonistes: les dones esportistes amb discapacitat.**

En el marc legal hi trobem nombroses normatives orientades a la consecució del principi d'igualtat de tracte, i les administracions públiques tenen la missió de posar en marxa mecanismes perquè aquesta igualtat pugui ser real i efectiva. La discapacitat en la dona no ha de ser un obstacle perquè pugui gaudir d'una qualitat de vida rica en experiències personals. Tanmateix, tot i els avenços assolits en la nostra societat, el fet de ser dona i presentar alguna discapacitat l'enfronta a una sèrie d'estereotips, prejudicis i contravalors:

- un model físic determinat de dona;
- el paper de la dona en la família: cura dels fills i feines domèstiques;
- el fet de no ser considerades dones amb sexe;
- el dret a ser mare.



**Montse Alcoba.**

2009

Font: Club Esportiu Sant Rafael.

Tothom sap que la pràctica esportiva forma part del procés d'autoestima i reconeixement social, i les dones amb discapacitat no en són pas una excepció.

En aquest sentit, reproduïm les paraules següents d'Enric Manzano, psicòleg clínic i de l'esport especialitzat en discapacitat i esport adaptat, entrenador estatal de tennis de taula del Club Esportiu Sant Rafael i ex-seleccionador estatal del Comitè Paralímpic Espanyol: "He tingut l'oportunitat de

## Equip d'hoquei amb cadira de rodes elèctrica

2013

Font: Club Esportiu  
Sant Rafael



parlar i treballar amb moltes dones esportistes. Crec que en el passat gairebé no hi havia dones que practiquessin esport, fet que dificultava la seva incorporació ja que no hi havia referents. També s'arrossegaven més prejudicis, tant socials com personals, sobre la pràctica de l'esport femení. En canvi, a finals de l'any 2013, han desaparegut moltes d'aquestes barreres –visibles i invisibles– i avui dia no hi ha pràcticament cap diferenciació per qüestions de gènere en la pràctica de l'esport adaptat. El nombre de practicants ha augmentat exponencialment; malgrat això, encara s'ha de potenciar l'esport femení per a aconseguir una equiparació més efectiva quant a volum d'esportistes dones i homes." El Club Esportiu Sant Rafael és un exemple d'això; amb el seu equip mixt d'hoquei amb cadira de rodes, nedadores, aixecadores de *powerlifting* i jugadores de tennis i de tennis de taula, és el club amb més dones entre els seus federats (48%), tres vegades més que el segon club del rànquing català.

Entre les més destacades hi trobem Elena Jacinto, que va ser escollida millor esportista femenina l'any 2011. L'Elena, que practica el tennis amb cadira de rodes, afirma que "l'esport és important per a qualsevol persona amb discapacitat i, a més, està demostrat científicament que ajuda a estabilitzar

les malalties mentals". Amb un trastorn límit de personalitat i un intent de suïcidi que li va provocar una discapacitat, es va superar a si mateixa i, gràcies a l'esport, ha vençut tots els obstacles. Actualment treballa, fa esport i és una dona casada.

I si hem de parlar d'una dona que ha triomfat en un terreny típicament masculí, aquesta és Montse Alcoba, una esportista excepcional del Club Esportiu Sant Rafael que ha destacat pels seus resultats com a aixecadora d'halterofília, modalitat més coneguda com a *powerlifting* en esport adaptat, ja que només es competeix en la prova d'aixecament de banca. Va iniciar-se en l'esport l'any 1997 i començà a competir en bàsquet amb cadira de rodes, on la seva potència va fer que fos escollida com l'única dona de la selecció catalana. La seva potència, però, va donar encara millors resultats en el *powerlifting*, on ha arribat al màxim nivell estatal i internacional. Posseeix el rècord d'Espanya, amb un aixecament de 100,5 quilos, i ha quedat segona d'Europa i cinquena del món. Quan li preguntem què li ha aportat l'esport com a dona amb discapacitat, ens diu que no és una pregunta fàcil de contestar sense caure en els tòpics, ja que no ha notat cap diferència entre ser dona, dona amb discapacitat o, simplement, esportista, però ens confessa quina va ser la reflexió que la deci-

dí a fer esport i que la marcà molt. Va observar que la majoria de dones amb discapacitat perden molta més mobilitat i independència que els homes. “Això, amb 15 anys, em va marcar molt, i amb 30 em continua marcant. Com a persona, fer esport em va ajudar en les coses típiques, em va ensenyar a fer les coses per mi mateixa, a ser independent i a acceptar la meva discapacitat, però sobretot, com a noia jove, em va ajudar a sentir-me desitjada. Les persones amb les quals em feia no em veien com una discapacitada, sinó com una dona jove i atractiva, i això em va ajudar molt en la meva autoestima. Anys després, com a dona i mare, fer esport també ha facilitat que el meu fill faci esport, perquè m’admira en la pista, no solament com a mare, sinó també com a persona. Però el més important és que, 17 anys després de patir l’accident, em trobo àgil i jove, i cada cop tinc més clar que no seré com les dones discapacitades que no fan esport i que amb 40 anys han canviat les croses per la cadira de rodes, o la cadira de rodes manual per l’elèctrica, fet que en els homes no és tan comú, o bé perquè la seva capacitat muscular és millor o bé perquè hi ha un percentatge més alt que fa esport.”

Yolanda Asenjo té una discapacitat degenerativa que la va portar a deixar l’esport temporalment. Quan va tornar al club, ens va dir: “És clar que les meves limitacions no em permetran mai jugar a un alt nivell, però sí divertir-me amb un esport que m’apassiona i mantenir una mica la forma.” Avui dia practica el tennis de taula, i ens explica que “per a mi, ha tingut un efecte molt positiu que he comprovat les dues vegades que he començat a fer esport: d’entrada, a nivell psicològic, m’ha ajudat moltíssim ja que el fet de veure’m millor a nivell físic ha repercutit enormement a nivell anímic. Em sento millor amb el meu aspecte físic, més segura de mi mateixa, més independent, més activa i més positiva. M’ha fet sortir de la rutina i tenir una nova motivació. M’ha donat la seguretat

que necessitava per a començar a fer més coses jo sola i, fins i tot, a plantejar-me qüestions que havia apartat per circumstàncies de la vida, com és el fet d’independitzar-me. Per dir-ho d’alguna manera, m’ha fet sentir-me viva novament. A això s’hi ha d’afegir el benestar que m’aporta la relació amb els meus companys, amb alguns dels quals s’ha creat un fort vincle d’amistat, i que és un incentiu més per a desplaçar-me dos cops a la setmana a Barcelona, sense que això em suposi un inconvenient”.

El Club Esportiu Sant Rafael va ser un dels primers d’Espanya a tenir un equip de bàsquet amb cadira de rodes íntegrament femení en els anys vuitanta. Ara, però, l’esport adaptat té una altra tendència, i moltes modalitats permeten una composició mixta, una característica de l’esport adaptat que afavoreix encara més la normalització de gènere. Un exemple el trobem en l’equip d’hoquei amb cadira de rodes. Les dones de l’equip del Club Esportiu Sant Rafael han trencat l’estadística i superen per primera vegada els homes, amb el 55% de dones en la seva composició. Elles ens expliquen que “l’esport ens permet relacionar-nos amb l’exterior i no tancar-nos en nosaltres mateixes i en les nostres limitacions. Ens ajuda a comprendre que som capaces d’arribar fins on cadascuna de nosaltres desitgem i que, per a aconseguir-ho, només hem de fer el mateix que qualsevol altra persona: esforçar-nos i entrenar”. Gràcies al seu esforç i al treball d’equip, l’any 2013 van guanyar la lliga catalana i la Copa Catalunya i van quedar en tercer lloc en el campionat d’Espanya.

Una altra tennista és Maria Torres. Va arribar al Club Esportiu Sant Rafael quan es trobava en procés de rehabilitació per les seqüeles d’un tumor a la medul·la que li va produir una discapacitat, i li va fer molta il·lusió saber que podia continuar jugant a tennis. Opina que l’esport aporta a la dona amb discapacitat igualtat i reconeixement, com a dona i com a dona amb discapacitat;

i encara que queda molt camí per recórrer pel que fa al reconeixement de l'esport adaptat, el fet de poder practicar esport és, sens dubte, un reconeixement a la igualtat. Perquè la discapacitat vol dir tenir capacitats diferents, la manca de capacitat per fer algunes coses, però, en canvi, podem demostrar que som capaces de fer moltes altres coses, entre elles practicar esport, competir i gaudir igual que les persones que no tenen aquestes dificultats. Això és el que ens aporta l'esport: poder demostrar al món que som capaces de fer tot el que ens proposem.



**Maria Torres,  
a l'Open Rivas.**

2012

Font: Arxiu privat  
de Maria Torres

Per contrapartida, la dona amb alguna discapacitat aporta a l'esport lluita, superació i força. La societat patriarcal en la qual encara vivim identifica la dona amb el sexe feble, estereotip que es veu més accentuat en el cas de la dona amb discapacitat, que pot quedar relegada a un segon pla. Si una dona que no presenta cap discapacitat ja es pot veure subordinada al sexe masculí, l'esforç que ha de fer una dona amb alguna discapacitat per a lluitar contra aquesta subordinació encara és més gran.

Imma Carbonell és psicòloga del centre especial de treball Viver de Bell-lloc. Amant de l'esport, viu la discapacitat en la seva pròpia pell a causa de les seqüeles derivades d'un accident vascular, cosa que no li ha impedit, però, continuar fent esport d'una manera regular. Considera que l'esport apor-

ta molts beneficis a totes les persones i que el fet de ser dona, de tenir una discapacitat o d'estar embarassada pot esdevenir un obstacle a l'hora de sentir-se plenament integrada en una sala de gimnàs, on acostumem a veure-hi homes fibrats i cossos esculturals. Per a les dones amb alguna discapacitat, l'esport és una oportunitat de normalització i d'integració plena en una societat on impereixen uns cànons de bellesa i del que s'entén com a "normal" que van en contra d'aquesta integració. Un embaràs no és una discapacitat, al contrari, però la dona es pot arribar a sentir jutjada i observada quan decideix fer algun esport durant el període de gestació. No entra dins dels esquemes de la majoria de la gent veure una dona embarassada fent esport i, en canvi, significa un estat de normalització, d'integració plena i d'ajuda al part, i una manera de sentir-se bé.

L'esport esdevé una plataforma fonamental per al desenvolupament personal i social de les dones que presenten alguna discapacitat, on actua com una teràpia agradable, estimulante i eficaç. Gràcies a l'esport, poden deixar enrere les seves pors, complexos i traves. És una mostra inestimable que, amb esperit de superació, gairebé tot és possible. L'esport no solament no està renyit amb la discapacitat, sinó que suposa una gran ajuda ja que aporta una millora de la salut i de la qualitat de vida, a més de prevenir l'aparició de possibles noves patologies físiques i psíquiques associades a la discapacitat.

L'augment de la pràctica esportiva per part de dones amb discapacitat ha estat un dels avenços socials més remarcables dels darrers anys, malgrat que aquest creixement s'ha vist condicionat sovint per la incomprensió de la societat; amb tot, tal com han demostrat les últimes edicions dels jocs paralímpics, la pràctica de l'esport entre dones que presenten alguna discapacitat representa actualment una plataforma d'una importància inqüestionable.

# Dona, tennis i discapacitat

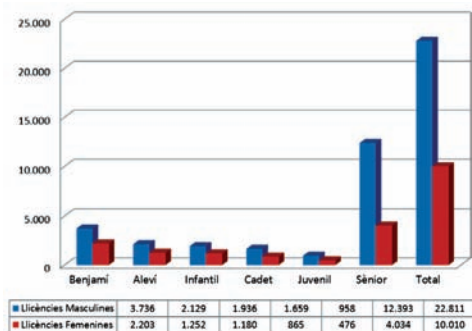
**Josep Campos i Mònica Font**

Àrea de Docència i Recerca. Federació Catalana de Tennis

La Federació Catalana de Tennis, que vetlla pel foment i la pràctica del tennis a casa nostra, ha prestat sempre una atenció especial als diferents vessants i models de pràctica en aquest esport i, particularment, al tennis femení, mitjançant l'organització de diferents tipus de competicions, la promoció de la pràctica tennística entre les joves i la potenciació de les capacitats de les jugadores.

Aquest organisme agrupa prop de 260 clubs de tennis federats i, al tancament de l'any 2012, comptava amb més de 32.000 llicències. Amb les dades del mateix any, la federació se situa en quart lloc pel que fa al nombre de llicències femenines, amb un 30,77% enfront del 22,4% del conjunt de federacions esportives catalanes (Observatori de l'Esport, 2012).

## Llicències per categories i sexe, any 2012.



Font: Federació Catalana de Tennis.

La federació impulsa, a nivell educatiu, social i de competició i també per a col·lectius especials, programes de promoció del tennis que no se centren només en el rendiment esportiu. Així, en l'àmbit educatiu, s'ofereixen diferents programes als centres escolars, tant dins l'horari lectiu com fora d'aquest horari.

En l'àmbit del tennis recreatiu i de foment del tennis formatiu, cal destacar les Trobades de Minitennis i el programa Supertennis d'iniciació a la competició formativa adreçat a nens i nenes d'entre 6 i 9 anys que complementa l'oferta de pràctica del tennis a través dels canals tradicionals com ara els clubs de tennis i els equipaments esportius municipals. En una altra línia, mitjançant el programa Minitennis al carrer, es fomenten activitats de tennis en places públiques i parcs, en col·laboració amb els ajuntaments, els consells esportius i diferents associacions culturals.

En l'àmbit més social, la federació desenvolupa programes de promoció del tennis per a diferents col·lectius: persones amb discapacitat física, persones amb discapacitat intel·lectual i persones amb malalties mentals, en col·laboració amb l'Institut Guttmann, la Federació Catalana d'Esports de



***Jornada de promoció del tennis per a persones amb discapacitat al Centre Municipal de Tennis Vall d'Hebron, Barcelona.***

2011

Font: Jordi Ramos, Federació Catalana de Tennis.

Persones amb Discapacitat Física (FCEDF), l'ACELL (Federació Catalana d'Esports per a Disminuïts Psíquics), la Fundació Funament, que agrupa el col·lectiu de persones amb malalties mentals, i l'ONG Raquetes sense Fronteres, actualment integrada dins d'Esport Solidari Internacional.

## **El tennis per a persones amb discapacitat física: tennis amb cadira de rodes**

El tennis amb cadira de rodes és una modalitat esportiva en creixement. Actualment, compta amb més de 20.000 practicants

***Elena Jacinto.***

2011

Font: Federació Catalana de Tennis.



arreu del món i més de 200 a l'Estat espanyol, dels quals una cinquantena són catalans. La Federació Catalana de Tennis dóna suport a aquesta modalitat tant a nivell d'iniciació com de competició, on trobem molts jugadors i jugadores de casa nostra entre l'elit estatal i internacional. D'altra banda, la federació col·labora amb l'Institut Guttmann per a fer del tennis una eina de rehabilitació per als usuaris del centre a nivell intrahospitalari, que posteriorment podran continuar la pràctica d'aquest esport fora de l'hospital, amb la mateixa federació o amb els clubs de tennis.

A nivell d'iniciació al tennis amb cadira de rodes, la federació desenvolupa la seva activitat al Centre Municipal de Tennis Vall d'Hebron, seu dels Jocs Olímpics de Barcelona, que compta amb prop de 35 alumnes d'entre 16 i 45 anys.

Elena Jacinto és un referent a nivell estatal en el tennis amb cadira de rodes i un exemple de jugadora que arriba a l'excel·lència en aquesta modalitat, amb els mèrits següents: va ser segona en la classificació estatal des de l'any 2009 fins al 2012. A nivell internacional, ha guanyat diversos torneigs, tant en la categoria individual com en la categoria de dobles, que l'han col·locada,

respectivament, en els números 23 (2011) i 16 (2012) del rànquing internacional. Ha estat tres vegades subcampiona d'Espanya (2009, 2010 i 2011) i, finalment, va participar en els Jocs Paralímpics de Londres 2012.

Bàrbara Vidal és l'altra jugadora de referència a nivell català en la modalitat de tennis amb cadira de rodes: va ser tercera en la classificació estatal des de l'any 2009 fins al 2012. A nivell internacional, ha guanyat diferents torneigs que l'han portada a ocupar el lloc 31 (2010) en la categoria individual i el 23 (2011) en la categoria de dobles. A més, ha estat cinc vegades subcampiona d'Espanya (2005, 2006, 2007, 2008 i 2012).

## Tennis femení: “La Laia juga a tennis”

El mes d'abril de 2013, la Federació Catalana de Tennis i l'Ajuntament de Barcelona van presentar el projecte bianual “La Laia juga a tennis” de promoció del tennis femení a la Ciutat Comtal, amb activitats a diferents nivells: escolar, recreatiu, formatiu, de rendiment esportiu i per al col·lectiu de dones amb discapacitat. Els centres d'educació especial del districte d'Horta-Guinardó han estat els primers a acollir les activi-



**Bàrbara Vidal**

2008

Font: Federació Catalana de Tennis.

tats adreçades a aquest col·lectiu, i es preveu que el projecte s'estendrà a la resta de districtes de la ciutat.



# L' Eva, sempre sumant capacitats

**Pitu Castells i Ingrid Forteza**

Consell de l'Esport Escolar de Barcelona

Eva Zhi és una nena de 8 anys que estudia a l'escola Arrels, al barri del Congrés de Barcelona. Va començar a jugar a bàsquet l'any passat, amb les seves companyes de classe, i aquest curs, com a evolució natural de la seva activitat, s'estrenarà a la competició del Consell de l'Esport Escolar de Barcelona (CEEB), jugant contra altres equips i escoles de la ciutat de Barcelona.

Des del primer moment, l'escola ha mirat de facilitar-li al màxim que pugui fer la seva pràctica esportiva, buscant solucions per a adaptar les sessions d'educació física. I, en horari extraescolar, l'associació esportiva

ha fet el mateix. Tothom va veure de seguida que l'Eva és una nena tenaç, vital i molt disposada a posar-ho tot de la seva part, i ningú no podia quedar enrere.

El coordinador de l'Associació Esportiva Arrels Congrés (on l'Eva practica el bàsquet en horari extraescolar) coneixia el programa "L'esport inclou" que promou l'Institut Barcelona Esports (IBE). L'objectiu principal d'aquest programa és garantir la inclusió de persones amb discapacitat en les activitats esportives que s'organitzen a la ciutat i contribuir a millorar la seva qualitat de vida. Lluny de la dinàmica general de temps no tan llunyans, el que es vol és que els nens i nenes que presenten alguna discapacitat puguin integrar-se amb la màxima normalitat en les competicions i activitats esportives en edat escolar convencionals.

Més endavant, l'escola va contactar amb els responsables del programa amb un objectiu molt clar: que l'Eva pogués continuar jugant a bàsquet amb les seves amigues de classe, malgrat haver de fer-ho amb una cadira de rodes i els seus companys i companyes, no.

L'IBE, el CEEB i la Federació Catalana d'Esports de Persones amb Discapacitat Física (FCEDF) van implicar-se a trobar una resposta adequada a la demanda i es van reunir

*Una gran abraçada amb les companyes de l'equip de bàsquet.*

2013

Font: Arxiu de la família Boada Luna.



amb la família i l'escola per tal de marcar un "full de ruta" i començar a treballar-hi. L'Eva seria la primera esportista que participaria en el programa, després de l'Èric. I seria la primera nena a fer-ho.

Encara era molt petita. De fet, el curs anterior va estar jugant a l'escola de bàsquet, sense competir; però ja va participar en la lliga recreativa, on es feien partidets cada 15 dies, sense resultats ni classificacions, i el seu equip va jugar en diverses trobades que el CEEB organitza per a nens i nenes de la seva edat. A més, com a punt culminant del curs, l'equip va ser convidat a jugar en el Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona de Bàsquet amb Cadira de Rodes, just abans del partit estel·lar que tancava l'acte.

L'Ajuntament de Barcelona va voler reconèixer l'esforç de l'equip i de l'escola atorgant-los un dels premis Compta Fins a 3: "Per l'esforç, la il·lusió i la motivació per formar part del projecte 'L'esport inclou', participant en les competicions amb ganes de gaudir de l'esport."

Ara l'Eva s'entrena dues vegades a la setmana a la seva escola i una altra a l'escola de bàsquet amb cadira de rodes de l'FCEDF, amb la intenció de millorar el seu domini de la cadira de rodes i d'adquirir més habilitats motrius amb la pilota. Si a això hi sumem un dia que fa natació i els partits, podem ben dir que l'Eva és tota una atleta. De fet, necessita aquest esforç per a adaptar-se encara més a la seva cadira, companya inseparable i qui sap si millor amiga a hores d'ara.

Gràcies al projecte, i també a l'esforç, la voluntat i les ganes de superació de l'Eva i de la seva família, la jove esportista té un llarg camí davant seu. Un camí que té tot el dret a recórrer i que ha de quedar obert, per tal que altres jugadores puguin seguir les seves passes. L'Eva, sense adonar-se'n, és també un referent per a altres nens i nenes que tenen o poden presentar una mobilitat reduïda.



*L'Eva fent un gir en un entrenament a l'escola de l'FCEDF.*

2013

Font: CEEB.

No sabem si en un futur proper l'Eva serà professora, esportista d'elit, dissenyadora o venedora, però és evident que, amb l'energia i la capacitat d'esforç que ha demostrat, aconseguirà tot el que es proposi. No l'aturarà res ni ningú!

**"L'Eva ha après molt de nosaltres, però nosaltres també hem après molt de l'Eva."**

Asun Boada, mare de l'Eva

**"L'Eva m'ha ensenyat el significat de la paraula lluita, m'ha ensenyat a somriure en els pitjors moments. He après molt d'ella; en definitiva, és tot un exemple de lluita i superació."**

Marina Fernández, entrenadora de l'equip

**"Mai no he sentit dir a l'Eva no puc."**

Sergi Reboiro, coordinador de l'Associació Esportiva Arrels Congrés

**"Un dia del curs passat, l'Alina va sortir de l'entrenament i, seriosa, em va dir: Mama, no entenc per què pregunten tant per l'Eva, que no pot jugar amb nosaltres? La diferència és que els problemes, les dificultats, els veiem els adults; les nostres filles només veuen l'Eva, no hi ha res més."**

Mare de l'Alina, companya d'equip

**"L'Eva té un talent especial per a jugar a bàsquet; crec que aviat la veurem jugant a un gran nivell."**

Diego Lozano, entrenador de l'escola de l'FCEDF

# No hi veig cap límit

**Carla Casals**

Nedadora paralímpica i medallista mundial

**Carla Casals.**

2013

Font: Arxiu de la família Casals Solé.



## Capacita't per a aconseguir el que et proposis

“El pitjor que ens pot passar és ser dona i discapacitada”, va sentenciar aquella dona rere unes ulleres de vidres gruixuts intentant fraternitzar amb mi. Aleshores, jo tenia 16 o 17 anys i estava fent un treball de recerca sobre la integració laboral de les persones amb discapacitat. Aquest comentari em va sorprendre perquè venia d'una persona que treballava en un departament d'integració al món laboral. Lluny de compartir-la, aquesta opinió em va generar una severa crítica cap a aquelles persones que entenen la discapacitat únicament com un problema i no com una descoberta d'altres possibilitats: una oportunitat de créixer experimentant les coses des d'un altre punt de vista, d'aprendre a espremer al màxim totes les teves capacitats, de reconèixer el món i les persones amb qui el compartei-

xes d'una manera poc típica, des d'una perspectiva molt particular i autèntica. El fet de posseir aquesta peculiaritat ens permet educar els altres en aquest terreny i fer-los conèixer realitats com la nostra o similars. En definitiva, ens dóna la possibilitat de sensibilitzar aquella gent que es troba per primera vegada amb la discapacitat com una realitat.

Probablement, aquesta perspectiva l'he anat creant amb el temps i perfeccionant amb els anys i ben segur que haver-me convertit en una “nedadora d'elit” hi ha ajudat. Sense buscar-ho, a través de la meua experiència esportiva, he après una de les coses més importants que ara em mouen: els límits només hi són per a aquells que els veuen abans de començar a caminar i, si n'hi ha, cal trobar la manera d'allunyar-los, minimitzar-los i, fins i tot, fer-los desaparèixer.

És evident que no puc deslligar la natació i la competició del fet de tenir una discapacitat reconeguda, igual que no ho puc deslligar de la persona que sóc ara. I dic *reconeguda* perquè et donen un certificat que acredita el teu grau de minusvalidesa; en el meu cas, de més del 80%. Però voldria afegir un nou grup de discapacitats, als quals no se'ls dóna cap carnet que indiqui el grau de limitacions que s'autoimposen i els incapacita per a ser feliços.

La discapacitat més gran és la que no et permet perseguir allò que desitges. Cal dir,



però, que, si no tingués un 10% de visió (la resta de visió la vaig perdre a causa d'un problema de retina generat a la incubadora), no seria nedadora paralímpica, ara no podria estar explicant la meua història i no hauria après a superar les diferències o els obstacles que la pèrdua de visió m'ha pogut provocar. Aquest 10% de resta visual m'ha guiat pel camí d'un esport individual i cap a l'alta competició. Això es tradueix en una altra manera de fer i de viure; a sumar totes les meves capacitats per a aconseguir el millor de mi mateixa a través d'unes eines fonamentals, com ara: la disciplina, l'optimització del temps, el compromís, la confiança, marcar-se reptes constantment, aixecar-se, reinventar-se, conèixer-se, compartir, perseverar... Una llista llarguíssima de valors que m'han ajudat a créixer com a persona i com a esportista i a convertir-me en una dona de la qual em sento orgullosa.

A tots aquests valors hi he de sumar el fet d'haver de superar-me i millorar en cada entrenament i en cada competició, afegint-hi un factor clau i determinant: aprendre a casa, gràcies als pares i als germans, que si vols alguna cosa l'has d'anar a buscar sen-

se por i has de treballar per a aconseguir-la. Que sempre hi ha algú al costat disposat a ajudar-te i que, si els meus germans ho feien, jo no havia de ser menys. Segurament, tot aquest aprenentatge és el que m'ha fet treure el màxim partit del meu 10% deixant enrere algunes pedretes del camí.

## Les barreres del que no entenem

Si em pregunten amb quines barreres m'he trobat a causa de la meua discapacitat, se'm fa una mica complicat d'explicar, perquè sovint associem "barreres" a escales, vore-res altes, falta d'ascensors... Ens hem acostumat a acceptar que edificis, carrers, transports i d'altres infraestructures no estan adaptats, o s'hi han fet adaptacions absurdes, com ara posar dos esglaons davant de l'ascensor. Quan veiem una persona amb cadira de rodes, pensem que és evident que no podrà pujar unes escales. Si veiem un cec amb un gos pigall o un bastó, donem per fet totes les coses que no "podrà" fer sol; ens apartem per deixar-lo passar al metro, per exemple, o, quan pas-

*Carla Casals a una prova de papallona al Campionat del Món organitzat pel Comitè Paralímpic Internacional a Montreal.*

2013

Font: Arxiu de la família Casals Solé.

sa algú amb cadira pel costat, la gent s'aparta com si aquest necessités tres voreres per a circular.

Us sorprendríeu de veure'n algun que les puja graó a graó empenyent la cadira; de veure algú a qui li falten els dos braços tocant Bach al piano amb els peus, o un cec escalant una muntanya, i una llarga quantitat d'exemples propers que fan meravelles amb les seves capacitats. Com ja he dit, cadascú es posa els seus propis límits. Muntanyes n'hi haurà sempre, i el món està pensat per a la majoria; només cal confiar que sempre hi ha un camí per fer cim.

Els del 10%, vull dir els qui tenim una resta visual suficient per a moure'ns sense bastó, però lluny de la visió que té la majoria, us confonem. Aquesta és la barrera amb la qual m'he pogut trobar més sovint, sense comptar les situacions absurdes amb el senyor del forn, que sempre pensa que, en lloc de parlar amb ell, parlo amb les barres de pa que té darrere, o aquelles en què, quan miro algú, aquest es gira per a comprovar si em dirigeixo a ell o a la seva ombra, tot a causa del meu estrabisme!

La reacció més corrent és: "Però si a tu no et passa res; hauries de nedar més ràpid, com els... ja m'entens, els normals." És cert que no tinc un impediment físic fàcilment identificable, però em falta el 90% de la visió que la majoria utilitza per a moure's, per a relacionar-se i per al propi desenvolupament psicomotor, que s'inicia des de ben petits. És un 90% que canvia la teva

manera de relacionar-te amb l'entorn i de captar la immensa quantitat d'informació que ens envolta.

Sovint hi ha un "sembla que hi vegis més". Els del 10% tenim molts trucs per a evitar donar explicacions: fer-te el despistat com si anessis distret o adormit, buscar alguna cosa dins la bossa o mirar-te el mòbil amb atenció com si llegissis un missatge de suma importància són recursos emprats en llocs on hi ha massa informació visual i massa gent que et dificulta localitzar el teu objectiu; per exemple, quan has quedat en un bar, dins una aula, un gimnàs o una estació. Dir "sí, sí, ahà" i fer cara que t'està quedant tot clar quan t'assenyalen una localització en un mapa o et fan veure alguna cosa "molt interessant" a l'altre costat del carrer... Són eines que potencien la teva capacitat interpretativa! O contestar simpàticament quan algú et diu: "No t'apropis tant que et quedaràs cega."

De totes maneres, no hi ha res de tot això que no es pugui solucionar amb una explicació a tot aquell que tingui ganes de saber!

La pitjor barrera amb què et pots trobar és la d'aquelles persones que, quan s'adonen que tens una discapacitat, et miren amb pena i no acaben d'entendre com és que "pots" si no hi veus. El que a ells els sembla un gran impediment, per a tu és el dia a dia i no tens cap problema a resoldre'!

Aquest és el mur que haurem d'anar tombant.

**bcn.cat/  
esports**

[facebook.com/bcnesports](https://facebook.com/bcnesports)  
[twitter.com/bcn\\_esports](https://twitter.com/bcn_esports)

