

Balobreak

La Revista de la Fundación Zuzenak

Febrero 2021



nº3

SENSIBILIZACIÓN

Campaña Escolar Araba
EDUCANDO EN VALORES



SALUD

Entrevista: Raket Nieto
Técnica AFA Araba



IGUALDAD

Itxaso Carrillo:
Gerente Zuzenak



AMBICIÓN

Entrevista: Martino Flores
Deportista Atletismo



EXPERIENCIA

Entrevista: Lucía Quintana
Psicóloga de Zuzenak



COMPETITIVIDAD

III Liga Nacional de
Rugby en Silla





3	Argitaletxea	3	Editorial
4	Handinahia	4	Ambición
	Martina Flores: Atletismoa Zuzenak Disko jaurtitzaila		Martina Flores: Atletismo Zuzenak Lanzadora de disco
5	Lehiakortasuna	5	Competitividad
	Errugbi III. Liga gurpildun aulkian		III Liga Rugby en Silla de Ruedas
6-7	Elkarrizketa: Berdintasuna	6-7	Entrevista: Igualdad
	Itxaso Carrillo, Zuzenak Kudeatzailea		Itxaso Carrillo, Gerente de Zuzenak
8	Integrazioa	8	Integración
	Zuzenak Fundazioko 2020ko balantzea		Balance Fundación Zuzenak 2020
10-11	Arrakastak	10-11	Éxitos
	Zuzenak Kirol Elkarteko 2020ko balantzea		Balance Club Deportivo Zuzenak 2020
12-13	Elkarrizketa: Osasuna	12-13	Entrevista: Salud
	Rakel Nieto, Zuzenak Jarduera Fisiko Egokituko Teknikaria		Rakel Nieto, Técnica de Actividad Física Adaptada Zuzenak
14	Sentsibilizazioa	14	Sensibilización
	Eskola kanpaina: Balioetan Heziz		Campaña escolar: Educando en Valores
16-17	Elkarrizketa: Osasuna	16-17	Entrevista: Salud
	Lucía Quintana: Zuzenak Psikologoa		Lucía Quintana: Psicóloga Zuzenak
19	Agenda	19	Agenda

Ana M. del Val, Kultura eta Kirol
Saileko foru diputatua

Ana M. del Val, Diputada Foral
de Cultura y Deporte



Kirolak, oro har, zenbait balio eta irakaskuntza dakartza berekin kirola egiten dutenentzat, hala nola adiskidetasuna, errespetua, konpromisoa, ahalegina, gaitzitatea, talde lana ...

El deporte en general, lleva aparejado una serie de valores y enseñanzas para quienes lo practican, tales como el compañerismo, el respeto, el compromiso, el esfuerzo, la superación, el trabajo en equipo...

Baina bada kasu berezi bat, Zuzenak izenekoa, urrats bat harago doana, eta Julio Roca lehendakariaren hitzetan, "dibertsitate funtzionala duten pertsonen inklusioa, berdintasuna, ongizatea eta autoestimua" lortu eta sustatzen saiatzen dena. Gainera, horri gehitu behar zaio "errespetua, sentsibilitatea, lankidetzeta, ahalegina eta hobekuntza" zabaltzeko eta ikusarazteko sortu duten aldizkaria: BALOREAK. Izen egokia, Zuzenak elkartearen ibilbide osoa eta haren misioa nahiz ikuspegia definitzen duena.

Pero hay un caso particular, llamado Zuzenak, que lleva esa máxima un peldaño más allá, en palabras de su presidente, Julio Roca, trata de alcanzar y promover "la inclusión, la igualdad, el bienestar y el autoestima del colectivo de personas con diversidad funcional". A lo que hay que añadir, "el respeto, la sensibilidad, la colaboración, el esfuerzo y la superación" que pretende difundir y visibilizar una revista con un nombre tan acertado, que define toda la trayectoria y la misión/visión de Zuzenak, como BALOREAK.

Kirolaren eta gizartearen arloko baloreen batura hori guztiz bat dator Arabako Foru Aldundiak lortu, sustatu eta babestu nahi dituen helburuekin. Bi erakundeak batzen gaituen lotura indartsua, sendoa eta osasun onekoa da, eta, maila pertsonalean, Kultura eta Kirol Saileko foru diputatu gisa, harro sentiarazten nauen lotura da.

Esa suma de BALOREAK vinculados a lo deportivo y lo social, coincide plenamente con los objetivos que la Diputación Foral de Álava pretende alcanzar, promover y apoyar. El vínculo que nos une a ambas instituciones, además de fuerte, robusto y que goza de buena salud, es uno de los que más orgullosa me siento como Diputada foral de Cultura y Deporte, a nivel personal.



Martina Flores tiene las ideas claras con 19 años. Estudiante de Ingeniería mecánica y Administración de empresas, practica atletismo a pesar de una agenesia de nacimiento en la mano izquierda. Es lanzadora de disco y viene de lograr su mejor marca personal 25,59 que supone el pasaporte para el campeonato de Europa. Desde el pasado mes de septiembre, pertenece al club Zuzenak.



AMBICIÓN

“Las mujeres deportistas con discapacidad lo tenemos más complicado”

-Tiene dos clubes, Zuzenak enfocado al deporte adaptado y atletismo La Blanca con quien entrena ¿cómo lo lleva?

Cuando decidí venir a Vitoria por mis estudios, ya había tanteado la posibilidad de integrarme al club la Blanca del que me habían dado muy buenas referencias y después pertenecer a un club de deporte adaptado como Zuzenak para poder competir en campeonatos.

-¿Se marca objetivos ambiciosos?

Pues... viendo la progresión y siempre con trabajo, ir al campeonato de Europa. Después de lograr la mínima con un lanzamiento de 25,59 que, además es mi mejor marca personal, la evolución está siendo buena. También quiero ir al campeonato de España. Vamos paso a paso.

-¿Estamos hablando de campeonato de España adaptado o normalizado?

Buff, en mi caso, adaptado. Normalizado son palabras mayores. Estamos hablando en mi categoría sub 21 de gente que supera los 40 metros. Por mi discapacidad, tengo dificultades para aprender la técnica de equilibrio y estoy muy lejos de esas marcas.

-¿Piensa en los juegos paralímpicos?

Suena bonito. Claro que lo piensas, pero prefiero ir poco a poco. No quiero crearme falsas expectativas. Si llega esa opción porque mis marcas han mejorado, lo pelearé.

-Mujer deportista y con discapacidad ¿ha sentido discriminación en algún momento?

Creo que las mujeres deportistas con discapacidad lo tenemos más complicado. Ya ser mujer deportista supone tener que trabajar y demostrar mucho, para encontrar patrocinadores, para poder vivir como profesional del deporte, si añades con discapacidad, el hándicap es mayor.



La liga nacional de rugby en silla se amplía a ocho equipos

Zuzenak Basatiak queda encuadrado en el grupo Norte, a priori, el más difícil.

Un año después de que se tuviera que cancelar por la crisis sanitaria de la COVID-19, la Liga nacional de rugby en silla de ruedas regresó en febrero.

La competición, compuesta por ocho equipos, se ha dividido en dos grupos, con cuatro clubes cada uno.

El Grupo Centro-Sur, en el que están Carpetanos Toledo, Toros FLM Madrid, Lobos QR Valencia y CD CAAD Sevilla QR, abrió la competición el 13 y 14 de febrero en el Pabellón Malvarrosa de Valencia (Calle Isabel de Villena 161). La segunda y última jornada del Grupo Centro-Sur será el 6 y 7 de marzo en Brunete (Madrid).

El Grupo Norte, con Zuzenak Basatiak, Adapta Zaragoza, Manresa WR y BUC Barcelona, compete el 27 y 28 de febrero en Manresa (Barcelona). La segunda jornada será el 20 y 21 de marzo en Zaragoza. Posteriormente habrá una 'final four' con fecha y sede por definir.

El conjunto vitoriano dirigido por Ainhoa Rodríguez conserva la columna vertebral de temporadas anteriores. Toni Sánchez es uno de los grandes referentes, deportista con más de 37 años de antigüedad en Zuzenak que tras su paso por el equipo de baloncesto en silla de ruedas ha encontrado su sitio con el rugby en silla de ruedas. Es uno de los fijos de la selección española. La plantilla se completa con: Markel Kerexeta, Alfonso López, June Marcos, Joseba Azkarate, Unax Cañaveras, Alvar Alonso, Andoni Senosiain, Luis Mari Díez Picazo. El cuerpo técnico esta compuesto por Ainhoa Rodríguez, Gorka Vázquez, Naroa Yarritu y David Viso.



IGUALDAD

“Espero poder ver en un futuro que se ha conseguido la igualdad en el deporte adaptado”

Itxaso Carrillo lleva más de 20 años trabajando en la gestión deportiva. Actual gerente del Club y Fundación Zuzenak dirige la entidad en tres líneas fundamentales: la divulgación y normalización de la discapacidad, a través del deporte, la actividad física adaptada y el deporte adaptado de competición. La pandemia ha generado una situación difícil pero que se ha podido reconducir con el esfuerzo de todos.

-¿Qué trabajo se desarrolla en la parte de gestión de la entidad?

Trabajamos el área administrativa, económica, de recursos humanos y coordinamos, junto con los diferentes compañeros y compañeras, las áreas técnicas tanto deportiva o de comunicación.

-¿Con qué dificultades te enfrentas?

Afortunadamente, en Zuzenak contamos con el apoyo de instituciones públicas y privadas que hacen posible que todas las actividades que programamos se puedan llevar a cabo.

El trabajo administrativo que todo ello conlleva es enorme, la captación de recursos económicos es una de las áreas que más trabajo lleva.

-¿ El Covid ha trastocado todo?

¡Mucho! Han sido meses muy difíciles, para los que nadie estaba preparado. Gracias al equipo humano que forma Zuzenak, hemos podido reconducir la situación para poder seguir realizando nuestros proyectos, con estrictos protocolos de higiene, realizando actividades online.

- ¿Mujer y gestora de una entidad importante, ¿cómo ha sido el camino hasta llegar a un puesto directivo de Zuzenak?

Mirando atrás, la verdad es que cuando yo empecé (hace casi 20 años) no se veían mujeres gestionando el deporte. Afortunadamente las cosas han ido cambiando y, aunque aún queda camino por hacer, a día de hoy, hay muchas más mujeres gestionando entidades deportivas que son grandes profesionales.

- ¿Cómo está siendo la evolución y desarrollo de las personas con discapacidad?

En los últimos años la sociedad está avanzando mucho. Desde las instituciones y entidades se lleva haciendo un gran trabajo de divulgación y normalización de la discapacidad y estamos recogiendo los frutos de lo sembrado.

En deporte adaptado, se está trabajando mucho para lograr la normalización y la igualdad con el deporte convencional pero la cobertura mediática que se le da no es la que merecen nuestros deportistas.

- ¿Existe una mayor sensibilidad social?

Sí, afortunadamente nuestra sociedad es empática con el colectivo. Aunque queda trabajo por hacer, creo que vamos por el buen camino.

- Zuzenak tiene un peso en la sociedad olavesa ¿hacia dónde camina la entidad?

Nuestros tres ejes, para lograr la inclusión real de las personas con discapacidad son la divulgación y normalización de la

discapacidad, a través del deporte, la actividad física adaptada y el deporte adaptado de competición. A pesar de las dificultades que nos presenta la pandemia, creemos que es vital seguir trabajando en nuestros tres pilares y esa es la meta que nos hemos marcado para este año, que sinceramente se presenta difícil para las entidades deportivas, más para las personas con discapacidad, que son de alto riesgo.

- ¿Qué balance hace desde que Zuzenak se trasladó a las nuevas instalaciones?

El balance es muy positivo. El poder desarrollar nuestras actividades en una instalación de más de 3400 m² es un auténtico lujo. Hemos pasado de poco más de 300 personas usuarias a más de 550 antes de la pandemia. Valoramos muy positivamente el CAFA (Centro de Actividad física adaptada) como centro de referencia para el deporte y la actividad física adaptada para personas con discapacidad.

- ¿Un sueño como gerente del club?

Espero poder ver, en un futuro no muy lejano, que se ha conseguido la igualdad en el deporte adaptado, a todos los niveles, económico, mediático... que los deportistas de alto nivel, sean considerados todos por igual al margen de sus capacidades.

“El poder desarrollar nuestras actividades en una instalación como el CAFA, “Almudena Cid” de más de 3.400 m² es un auténtico lujo. Es un centro de referencia para el deporte y la actividad física adaptada para personas con discapacidad”



INTEGRAZIOA



COVID -19 aren zailtasunen arren, Zuzenak Fundazioak 2020ko integrazio programak sendotu egin ditu

Jarduera fisiko Egokitua Araban

Entitateak Arabako jarduera fisiko egokituko kanpainarekin jarraitu du, bi programa ezberdinetan zentratuz: ezgaitasuna duten pertsonentzako mantentze gimnasia (Agurain, Laudio eta Amurrio) eta FIBROMIALGIA duen jendeari bideraturiko jarduera fisiko egokitua (Laudio eta Amurrio).

Eskoletako Sentsibilizazio jardunaldiak

Zuzenak Fundazioak 500 ikasle ingurura iristea lortu zuen, bere bi sentsibilizazio proiektuekin: BALOREETAN HEZIZ, guztira 9 saio burutu zituen, 4 jardunalditan banatuta, non ARABAKO LANDA EREMUKO LAU ESKOLATAKO 180 ikaslek parte hartu zuten, guztiak lehen hezkuntzakoak izanik.

Bestalde, KIROL EGOKITUAREN DIBULGAZIO kanpainak 6 saio burutu zituen, Euskadiko

LAU IKASTETXE eta adin ezberdinetako 320 ikaslerengana gerturatuz.

“Emozioen kudeaketa COVID-19 aren pandemia egoeraren aurrean”

COVID-19 aren aurrean gure gizataldeak, aniztasun funtzionala duen jendea eta euren familiak, duen zaugarritasun bereziak, gure jardueren helburuen planteamendu berri bat egitera eraman gintuen, gure kolektiboko jendeak egoera ezezagun honi modu ahalik eta egokienean aurre egin ziezaion, tresna eta jarraibide berriak emateko tailer bat antolatzeraren beharraz ohartuz.

Zuzenak Fundazioak jarduera guzti hauek aurrera eraman ahal izateko hainbat erakunde garrantzitsuren laguntza jaso du, hala nola, Arabako Foru Aldundia, Gasteiz, Laudio, Amurrio eta Aguraingo Udalak, Vital Fundazioa Michelin Fundazioa eta Lacturale.



Teléfono: 945 229 510
C/ Nicaragua, 10, bajo
Vitoria-Gasteiz
asistencia2000@hotmail.com
www.asistencia2000.com

Horario:
De Lunes a viernes
de 9:00 a 13:00 y de 15:00 a 19:00 h

Taller electromecánico



Mecánica en general



Romper barreras... es nuestro reto

ASIENTO GIRATORIO / RAMPAS MANUALES /
PLATAFORMAS ELÉCTRICAS / GUÍAS-ANCLAJES /
ESCALONES / MANDO DE CONDUCCIÓN / TRANSPORTE /
PUERTA AUTOMÁTICA / SATÉLITE MULTIFUNCIÓN

ETL
GLOBAL
Tax · Legal

BK

Sede Central Álava
C/ Beato Tomás de Zumárraga 7
Vitoria-Gasteiz
www.bkconsulting.es



Bizkaia Burgos La Rioja Asturias Madrid Barcelona Sevilla



ÉXITOS



Buen balance deportivo para el club Zuzenak en un extraño año 2020

A pesar de la pandemia, el club ha seguido cosechando éxitos en disciplinas individuales y ha mantenido la categoría por tercer año consecutivo en la máxima división del baloncesto en silla de ruedas.

Se fue el 2020 dejando un poso de preocupación e incertidumbre que ha afectado a toda la población mundial. Sin embargo, desde un punto de vista objetivo, el club Zuzenak ha podido lograr éxitos en las pocas competiciones que se han celebrado, además de mantener una temporada más al Fundación Vital Zuzenak en la División de Honor del baloncesto en silla, siendo el único equipo que mantiene una estructura con el 90 por ciento de jugadores de cantera, un ejemplo para otras escuelas que miran a la entidad vitoriana como un camino a seguir. Fruto de ello, además, ha sido la presencia en diferentes convocatorias de selecciones de jugadores

de la primera plantilla, casos de Adrián y Alejandro García, que se dividen entre el combinado sub 22 y el absoluto, así como Agurtzane Egiluz, que se prepara para los juegos de Tokio 2021, si finalmente entra en la convocatoria.



El rugby en silla de ruedas tampoco pudo concluir su competición, la 2ª edición de la Liga Nacional, suspendida en el mes de marzo. Zuzenak Basatiak concluía en quinta posición. El jugador Toni Sánchez es un fijo en las concentraciones de la selección nacional que prepara futuras competiciones internacionales.

Otros deportistas han brillado con máximo esfuerzo e ilusión. Es el caso de nuestros ciclistas Amador Granados y Guillermo Prieto. El primero lograba dos medallas de plata en el Campeonato de España de pista. Preparación para su objetivo que siguen siendo estar en sus cuartos juegos paralímpicos. Guillermo Prieto reapareció en febrero tras una larga lesión que le mantuvo fuera de las carreteras durante 9 meses. En marzo, se impuso en la primera prueba de la Copa de España en Badajoz. En octubre, lograba dos bronce en la Extremadura European paracycling Cup.



En doma paracuestre, se pudo celebrar el Campeonato de España en el mes de octubre. Nuestro jinete Iker Beitia se hacía con la plata, repitiendo el éxito de 2019.

La temporada de motocross apenas ha tenido pruebas debido al Covid. Comenzó

bien la temporada nuestro piloto Jon Idiakez, venciendo en la primera prueba del Campeonato de Euskadi en Murchante.

En tiro olímpico, Santiago Argote logró la plata en el Campeonato de España adaptado de foso olímpico, a pesar de los pocos entrenamientos que pudo realizar. Antes de la pandemia, en febrero, participaba en el Premio Internacional Ciudad de Valencia donde se impuso en su categoría SGS.

La actividad de parabádminton también paró de golpe sin torneo. Nuestro máximo representante, Roberto Galdos llegó a semifinales en categoría individual y dobles mixtos en la I edición del Torneo Nacional de parabádminton celebrado en Vitoria.

La Escuela Zuzenak ha seguido trabajando con cerca de 20 niños y niñas hasta que la pandemia lo ha permitido. Con la ilusión de seguir fomentando el deporte entre los más jóvenes, fruto de esa cantera ha sido la inclusión del joven Yerik Martínez en la primera plantilla del equipo de baloncesto en silla. Las circunstancias no han permitido que este año la Escuela Zuzenak compitiera en el campeonato de España celebrado en Avilés. El club vitoriano ha sumado en su trayectoria tres títulos y el año pasado fue subcampeón.





SALUD

“El ejercicio físico para nuestro colectivo es más beneficioso, si es continuado y pautado”

Zuzenak inició el Programa de Actividad Física Adaptada en el año 1990 en Vitoria-Gasteiz. A finales de esta década se expandió a Laudio y Amurrio. En el 2000 el programa llegó a Agurain. Ahora, la entidad gasteiztarra, 30 años después, llega a más de 700 personas con discapacidad de gran parte de Álava.

Rakel Nieto es técnica de actividad física deportiva. Lleva impartiendo este programa más de 20 años; los cinco primeros en Vitoria-Gasteiz y desde 2005 en Laudio y Amurrio. Ha encontrado dos importantes diferencias al impartir la actividad en estos dos municipios con respecto a Vitoria-Gasteiz; “una de ellas, es el aforo en los grupos; es más reducido por las dimensiones de los espacios. Son grupos habitualmente de 10 a 15 personas. Como consecuencia de ello, el contacto es más

cercano; tanto el que tienen las personas usuarias entre sí, como el mío con ellas”.

En Zuzenak ha vivido muchas experiencias a nivel profesional, pero el año 2020 ha sido especialmente duro por la actual pandemia COVID-19. El confinamiento obligó a Zuzenak a cerrar sus puertas durante varios meses y adaptarse a las nuevas circunstancias y desarrollar iniciativas como el proyecto audiovisual #yomemuevoconZuzenak; “es un programa que surgió entre todas las personas trabajadoras de Zuzenak y consistía en unas pequeñas cápsulas de actividad física adaptada para que nuestras personas usuarias siguieran motivadas y no cayeran en el sedentarismo, y su condición física y calidad de vida no se viera tan afectada”.

Con el regreso a la “nueva normalidad”, Zuzenak retomaba la actividad física adaptada, primero en Vitoria-Gasteiz,

y después, en la provincia. “Es un sector de la población que tiene unas necesidades muy especiales a la hora de realizar ejercicio físico. De vuelta a la actividad la primera pauta que se siguió fue realizar una valoración individual. Después se pautaron unos ejercicios personalizados con la máxima seguridad, máximo beneficio y mínimo riesgo”.

Zuzenak prepara alternativas ante nuevos contratiempos en tiempos de pandemia. De momento, "en el pasado mes de octubre se iniciaron las clases online con las personas de la residencia Goizalde de

movilidad y ejercicio físico ante la imposibilidad de poder asistir de manera presencial”. Esta iniciativa sirvió como una nueva prueba piloto, previendo nuevos cierres. Antes esta posibilidad la entidad vitoriana trabaja en otro escenario a la sesión presencial, “unas sesiones telemáticas creando grupos homogéneos a distintos niveles (bajo, medio y alto), dependiendo de su patología. Con ello cumpliríamos objetivos tan importantes como ayudar a mantener la condición física de personas con patologías crónicas y/o factores de riesgo o pautar ejercicio físico 100% individualizado”.

Proyecto Audiovisual: “Yo me muevo en casa con Zuzenak”



#YomemuevoconZuzenak



Zuzenak propuso un programa audiovisual dirigido a personas con movilidad reducida como solución provisional a la situación de confinamiento que vivimos desde el pasado mes de marzo.

Los vídeos elaborados por personas técnicas de actividad física pretendían trabajar diferentes grupos musculares desde el ámbito de la salud en sesiones con una duración de entre 5 y 11 minutos.

Las propuestas de actividad física elaboradas, fueron muy variadas; desde la movilidad articular de columna cervical a hombros, hasta ejercicios aeróbicos, fuerza, abdominal y suelo pélvico, coordinación, equilibrio, trabajo respiratorio o flexibilidad, entre otros.

Los 17 vídeos que integran este proyecto se pueden visualizar en el canal de **YOUTUBE de Zuzenak**.



SENSIBILIZACIÓN

La Fundación Zuzenak acerca el deporte adaptado a escolares de Araba con el proyecto EDUCANDO EN VALORES

Zuzenak es pionera en Euskadi en la promoción de JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN. Su último proyecto en salir a la luz ha sido EDUCANDO EN VALORES.

Esta iniciativa con apenas tres años de vida se ha consolidado en el programa de actividades de sensibilización escolar que promueve la Fundación Zuzenak. Es la entidad alavesa la que se desplaza y **ACERCA a escolares que cursan primaria en centros de la provincia de Álava la REALIDAD de la discapacidad** a través de la práctica del deporte adaptado.

La actividad es impartida por dos personas técnicas, que explican unas breves nociones de la discapacidad y del deporte adaptado, para a posteriori proceder a la práctica de diferentes actividades y modalidades deportivas como el manejo de la silla de

ruedas, el baloncesto en silla o el voleyball sentado.

La particularidad vivida este curso con la consabida pandemia COVID-19, ha obligado a la entidad gasteiztarra a adaptarse a la “nueva normalidad” cumpliendo con todos los protocolos sanitarios, para realizar cada una de las sesiones con las mayores garantías de seguridad.

A pesar de estas circunstancias, la Fundación Zuzenak pudo impartir en el año 2020 un total de 9 sesiones, repartidas en 4 JORNADAS, con la participación de 180 escolares pertenecientes a cuatro colegios.

EDUCANDO EN VALORES cuenta con el respaldo de entidades tan importantes como Diputación Foral de Álava, Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, Fundación Vital, Fundación Michelín y Lacturale.



- Cocinas adaptadas
- Mobiliario de baño adaptado
- Armarios adaptados
- Mesas ajustables en altura
- Ventanas enrasadas con el pavimento

**soluciones
de mobiliario
para personas
con movilidad
reducida**



☎ 744 406 854

www.solumobel.com

Ducha Ya
www.duchaya.com



**De bañera a
ducha en 8
horas.**

**Bainuontziaren
ordez dutxa 8
ordutan.**



Más de
15.000
cambios.



Cinco
años de
garantía*

**5
años**

* Consulte condiciones.

Avda. Gasteiz nº 40 - 01008 Vitoria - Gasteiz

☎ **945 10 25 88**

**Financiación
sin intereses.**



**Sin pagos por
adelantado.**





EXPERIENCIA

“Mi trabajo no es distinto por el hecho de ser deportistas con discapacidad”

Lucía Quintana es la psicóloga del club Zuzenak. Más enfocada en el equipo de baloncesto en silla de ruedas, su profesionalidad y experiencia ha servido para reforzar esa faceta en la que los deportistas también necesitan entrenar la mente, además del cuerpo. Gracias a su trabajo, los jugadores se ven más capaces y compiten con más fe y ambición. Sin complejos. Su integración en el cuerpo técnico del Fundación Vital Zuzenak es otro paso más que el club ha dado.

-¿Cómo está siendo el trabajo con el equipo de baloncesto en una temporada complicada marcada por el Covid?

Esta temporada teníamos el reto del cambio

de entrenador, mantener la categoría. El trabajo que realizo con ellos es que esos objetivos se vayan cumpliendo. Estamos haciendo trabajo a nivel individual para que todos estén al 100% en cuanto al rendimiento que tienen que dar para sumar al grupo.

-¿Es un hándicap que el grupo sea tan joven y que son conscientes de que van a perder muchos partidos dado el nivel profesional de sus rivales?

Tienen muy asumido que eso es así, desde el inicio. No hay que prepararlos para las derrotas porque ellos saben que la liga es muy desigual pero miran hacia adelante. Te diría que la juventud más que hándicap es una virtud que explotan ya que tienen cosas que los profesionales no tienen que es ilusión, ganas, proyección, trabajo, capacidad de trabajo. Todo es positivo.

-¿Qué te traslada el hecho de que el equipo sea mixto, algo poco frecuente salvo en el baloncesto en silla o en el rugby adaptado?

A mí me encanta porque ellas son muy guerreras. En la pista no hay diferencias. Agurtzane y Naiara tienen un nivel muy alto y se dejan la piel en la pista.

-¿Va cambiando el concepto de deporte adaptado?

Sin duda. Mi trabajo no es distinto por el hecho de ser deportistas con discapacidad. Hago el mismo. Luego a nivel individual, cada uno tiene sus historias, pero lo mismo que los deportistas sin discapacidad. Ellos trabajan, se sacrifican, entrenan y tienen una constancia que les ha llevado a un nivel

de élite dentro del deporte.

-En el partido ante el líder, Bidaideak Bilbao, disputado en Vitoria, el Fundación Vital Zuzenak pudo dar la sorpresa y dominó el partido hasta el descanso. ¿Cuánto de su trabajo vio reflejado en esa fe del equipo?

(Risas). Llegamos a soñar un poco ¿verdad? Son grandes competidores. Tienen interiorizado que a la cancha se sale con el cuchillo entre los dientes, esté quién esté delante. Ellos salen a ganar, aunque luego se topan con la realidad ante equipos muy superiores. A estos chavales nadie les ha regalado nada. Si están en la máxima categoría del baloncesto nacional es porque están capacitados y lo merecen.

La importancia de la Gestión de las Emociones en momentos de pandemia



A finales del año 2020, la psicóloga Lucía Quintana impartió con éxito el “Taller de Gestión de emociones ante la situación de pandemia COVID-19” dirigido a personas con diversidad funcional y familiares.

Esta sesión buscaba profundizar sobre las emociones de las personas, y particularmente trabajar aspectos como: reconocer las emociones que produce en las personas esta situación de incertidumbre actual, cómo podemos hacerles frente poniendo en marcha los recursos y fortalezas personales, nuevas herramientas para hacer un afrontamiento positivo de lo que venga en el futuro (nuevos confinamientos...) y por último cómo integrar las nuevas medidas de prevención en las vidas de cada persona para que no supongan un sobreesfuerzo a nivel mental.

La Fundación Zuzenak colgó el cartel de NO HAY PLAZAS para esta jornada celebrada en la sala de conferencias de su sede, CAFA, “Almudena Cid”, cumpliendo con los protocolos de seguridad vigentes.



fisun

FISIO-REHABILITACIÓN
AVANZADA

Centro referente en Álava en Fisioterapia Neurológica

Parkinson
Lesión Medular
Esclerosis Múltiple
Daño Cerebral Sobrevenido
Enfermedades Neurodegenerativas
Adultos y niños

En Lakua

Calle Baiona, 40
01010 Vitoria-Gasteiz

En el Centro

Nueva Fuera, 24
01001 Vitoria-Gasteiz

945 001 370 www.fisun.es

¿SABÍAS QUE...

un lácteo de calidad es la mejor forma
de rehidratarte y recuperarte
tras el deporte o actividad física?

Un buen **vaso de leche Lacturale**
o un **Lactuyogur** es además la forma
más rica y fácil de hacerlo.

LACTURALE, SABE A SALUD.

¡SABORÉALA!





Gurpildun Aulkiko Errugbia

2021eko Liga Nazionala. Basatiak Zuzenak
Ipar taldea.

Martxoak 20-21: Zaragoza
Final Four (data eta lekua definitzeko)

Gurpildun Aulkiko Saskibaloia

2020-21 Liga Nazionala. Ohorezko Maila.
Vital Fundazioa Zuzenak. 19:00 h.
Ariznabarrako polikiroldegia

21/03/21. Fundación Aliados
21/04/17. Mideba Extremadura
21/05/15. Fundación FDI Las Rozas

STREAMING: www.zuzenak.com

Jarduera Fisiko Egokitua

Vitoria-Gasteiz. JFEZ, "Almudena Cid"
Astelehenetik ostiralera 9:00etatik 13:00etara eta
16:00etatik a 20:00etara.

Laudio. Viña Vieja kirol esparruana
Astelehenetik ostiralera 09:30etatik 14:00etara

Amurrio. Udaleko frontoia
Astelehenetik ostiralera 15:00etatik 17:30etara

Agurain. Udaleko polikiroldegia
A - Azk - O 10:10etatik 12:00etara.

Kirol Egokituko Eskola

Vitoria-Gasteiz. JFEZ, "Almudena Cid"
Ostirala. 17:30etan.

Agenda osoa www.zuzenak.com webgunean

Rugby en Silla de Ruedas

Liga Nacional 2021. Basatiak Zuzenak
Grupo Norte.

20-21 de marzo: Zaragoza
Final Four (por definir fecha y lugar)

Baloncesto en Silla de Ruedas

Liga Nacional 2020-21. División de Honor.
Fundación Vital Zuzenak. 19:00 h.
Polideportivo de Ariznabarra

27/03/21. Fundación Aliados
17/04/21. Mideba Extremadura
15/05/21. Fundación FDI Las Rozas

STREAMING: www.zuzenak.com

Actividad Física Adaptada

Vitoria-Gasteiz. CAFA, "Almudena Cid"
De lunes a viernes de 9:00 a 13:00 h
y de 16:00 a 20:00 horas.

Laudio. Locales de Viña Vieja
De lunes a viernes de 09:30 a 14:00 h

Amurrio. Frontón Municipal
De lunes a viernes de 15:00 a 17:30 h

Agurain. Polideportivo Municipal
L - X - V de 10:10 a 12:00 h.

Escuela de Deporte Adaptado

Vitoria-Gasteiz. CAFA, "Almudena Cid"
Viernes. 17:30 horas.

Agenda completa en: www.zuzenak.com



araba
álava



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

VITORIA
GASTEIZ
green capital

Vital
FUNDACIÓN - FUNDAZIOA



AMURRIO
UDALA
AYUNTAMIENTO



EL CORREO
INFORMACIÓN CON VALOR



Loramendi

DANOBATGROUP



ELECTRO
ALAVESA
Sistemas de Seguridad
S.I.S. 2672



ARNEGUI
ANALIVIA



INSALUS



JFEZ, "Almudena Cid"

Helbidea: Gabriel Celaya, 15 behea
01010 Vitoria-Gasteiz
Telf: 945 060 013
fundacionzuzenak@zuzenak.com
www.zuzenak.com



CAFA, "Almudena Cid"

Dirección: Gabriel Celaya, nº15 bajo
01010 Vitoria-Gasteiz
Telf: 945 060 013
fundacionzuzenak@zuzenak.com
www.zuzenak.com

