

Balareak

La Revista de la Fundación Zuzenak

Julio 2021



nº4



ÉXITOS

Balance deportivo
C.D. Zuzenak 2021

SENTSIBILIZAZIOA
VII Zuzenak
Udaleku Inklusiboa

SUEÑOS

Historia Paralimpiadas

TESÓN

Agurtzone Egiluz:
Tokio 2021 - BSR

Paralímpic@s Zuzenak

Ana Rosa Aguiriano - Iñaki Ibarreta
Josu Rubio - Amador Granados

EXPERIENCIA

Juanma Uruñuela
Tokio 2021: Árbitro



- | | |
|---|--|
| <p>3  Argitaletxea</p> <hr/> <p>4  Arrakastak</p> <p>Zuzenak Kirol Elkarteko 2021ko balantzea</p> <p>6  Sentsibilizazioa</p> <p>VII Zuzenak Udaleku Inklusiboa
KIROLArekin ELKAR</p> <p>8  Paralimpiaden historia</p> <p>10  Zuzenak paralinpikoak</p> <p>Amador Granados: Txirrindularitza egokituua. Atenas 2004 - Pekin 2008 - Rio 2016.</p> <p>11  Zuzenak paralinpikoak</p> <p>Josu Rubio. Mahai Tenisa
Barcelona 1992</p> <p>12  Zuzenak paralinpikoak</p> <p>Ana Rosa Aguiriano : Gurpildun aukiko saskibaloia. Barcelona 1992</p> <p>13  Zuzenak paralinpikoak</p> <p>Iñaki Ibarreta. Gurpildun aukiko saskibaloia. Seul 1988 eta Barcelona 1992</p> <p>14  Adorea</p> <p>Agurtzane Egiluz. Gurpildun aukiko saskibaloia. Tokio 2021</p> <p>16-17  Esperientzia</p> <p>Juanma Uruñuela. Epailea. Gurpildun aukiko saskibaloia. Tokio 2021</p> | <p>3  Editorial</p> <hr/> <p>4  Éxitos</p> <p>Balance Club Deportivo Zuzenak 2021</p> <p>6  Sensibilización</p> <p>VII Campus Inclusivo Zuzenak
ConVIVE con el DEPORTE</p> <p>8  Historia Paralimpiadas</p> <p>10  Paralímpic@s Zuzenak</p> <p>Amador Granados. Ciclismo adaptado Atenas 2004 - Pekín 2008 - Río 2016</p> <p>11  Paralímpic@s Zuzenak</p> <p>Josu Rubio. Tenis de mesa
Barcelona 1992</p> <p>12  Paralímpic@s Zuzenak</p> <p>Ana Rosa Aguiriano. Baloncesto en silla de ruedas. Barcelona 1992</p> <p>13  Paralímpic@s Zuzenak</p> <p>Iñaki Ibarreta. Baloncesto en silla de ruedas. Seul 1988 y Barcelona 1992</p> <p>14  Tesón</p> <p>Agurtzane Egiluz. Baloncesto en silla de ruedas. Tokio 2021</p> <p>16-17  Experiencia</p> <p>Juanma Uruñuela. Árbitro. Baloncesto en silla de ruedas. Tokio 2021</p> |
|---|--|

José Alberto
Álvarez García
FEDDF Lehendakaria



José Alberto
Álvarez García
Presidente FEDDF

LAGUNTZA

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

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.

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.

APOYO

Cada dos años, ya sean de verano o invierno, los Juegos Paralímpicos concentran la atención mundial del deporte en los deportistas con discapacidad, y no porque no exista una intensa actividad competitiva entre esos

periodos, pero es cierto que los Juegos, y aquí podríamos incluir también a los Olímpicos, dan relevancia internacional a sus protagonistas, deportistas y equipos técnicos, durante dos semanas intensas, llenas de competitividad, emoción, alegrías... alguna decepción. Los Juegos Paralímpicos son el objetivo prioritario de cualquier deportista y la FEDDF trabaja para que puedan llegar en las mejores condiciones de preparación.

Ahí, la labor conjunta con Federaciones Autonómicas y clubes es vital, y el apoyo en entidades como Zuzenak, cobra mayor relevancia. No descubrimos a nadie que nos sentimos orgullosos de tener clubes como Zuzenak, que miman la cantera, que desarrollan proyectos de captación y tecnificación como pocos, y que además, han sabido adaptarse a procesos inclusivos, con independencia de lo que suceda con las Federaciones de ámbito estatal. El éxito de Tokio, será compartido, y el Club Deportivo Zuzenak podrá sentirse parte muy importante de él.



ÉXITOS



Balance deportivo C.D. Zuzenak 2021

Baloncesto en silla de ruedas: El Fundación Vital Zuzenak logra la permanencia en la División de Honor por cuarto año consecutivo tras cuatro victorias y concluir antepenúltimos. Alejandro y Adrián García, son seleccionados para disputar el Europeo sub 22, Agurtzane Egiluz para los juegos de Tokio y Naiara Rodríguez recibe la calificación internacional.

Atletismo: La atleta Martina Flores logra la mínima para el Campeonato de Europa en la disciplina de disco con un lanzamiento de 25,59. Se proclama campeona de Euskadi de jabalina y es calificada internacionalmente en el Gran Prix de Nottwill y lanza 18,42, su mejor marca.

Rugby Silla: Basatiak Zuzenak logra una victoria en la liga, encuadrado en el grupo Norte, junto con Barcelona, CAI Zaragoza y Manresa. A pesar de las lesiones y de contratiempos, el equipo crece.

Motocross: Jon Idiakez lidera la clasificación MX1 del campeonato de Euskadi.

Doma Adaptada: Iker Beitia clasificado para el Campeonato de España de doma

paraecuestre donde aspira a su tercer título, tras los de 2010 y 2018. En 2020 fue plata.

Ciclismo: Amador Granados, plata en el kilómetro en el campeonato de España de pista. Guillermo Prieto volvió a ponerse un dorsal tras un año en blanco por el Covid y lesiones. Lo hizo en la primera prueba de la Copa de España en Badajoz, con dos platas MC4 en la crono y prueba en líneas. Afrontará sus cuatro grandes Retos solidarios 2021: Vuelta a Madrid Non Stop con BTT. 770 kms en 56 horas, Non Stop Madrid-Lisboa con BTT, Tour del Mont Blanc, Camino de Santiago por la Ruta de la Plata.

Bádminton: Roberto Galdos, segundo en dobles inclusivos con Dina Abouzeid como pareja, sexta plaza en individual silla y tercero en el doble silla junto con Guillermo Lama en el II Torneo Nacional de Vitoria. Eneko Ortiz de Zarate, fue plata en dobles pie. Además, Galdos, fue bronce por parejas también con Lama en la 2ª prueba del Circuito nacional celebrada en Montilla.

Tiro olímpico: Santiago Argote, subcampeón de España de foso olímpico categoría SGS.



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

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



SENTSIBILIZAZIOA

VII Zuzenak Udaleku Inklusiboa, Paralinpiaden azatarnarekin

Zuzenak Fundazioak bere urteroko udaleku inklusiboak ozpatuko ditu ekainaren 28-tik uztailaren 23ra bitartean **“Kirolarekin elkar”** goiburuarekin, ezgaitasunarekin edo gabeko 8 eta 20 urte arteko 60 gazterentzat bideratua.

Aurtengo ekitaldian udalekuak inoizko parte – hartzerik altuena lortu du, lau asteetan zeuden plaza guztiak betez. Azken batean, zazpigarren edizio honek itxaroten eduki gaitu, iaz COVID-19 aren pandemia zela eta, bertan behera utzi behar izan zelako.

Aurten, dena den, indar handiarekin itzuli da, jarduera guztietan segurtasunik handiena bermatuz: materialaren desinfekzioa, musukoen erabilera...

Aurtengo udalekuak berri nabarmen bat dakar, Paraolinpiadetan oinarriturik egongo baita, aurtengo udan Tokion ozpatuko direnen harira. Modu honetan,

udalekuetarako diseinatu diren jarduera batzuk munduko txapelketarik garrantzitsuena denaren programara moldatuko dira.

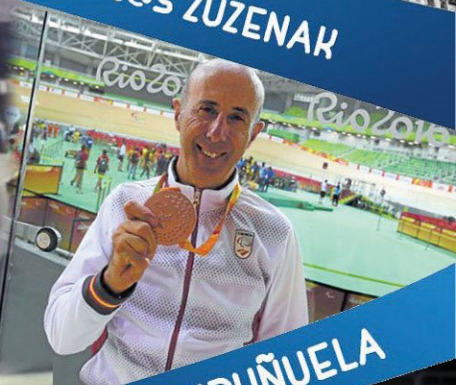
Udalekuen gainontzeko programak denetariko jarduerak ditu, hala nola kirol egokitu ezberdinak, irteerak (Añanako Gatz – Harana, Gaubea Zalditegia, Lacturale abeltegia eta Hontza Extrem), Zuzenak klubeko kirolarien hitzaldiak, non euren bizipenak kontatuko dituzten; eta Cayperen laguntzaz eskulan tailerrak.

Udaleku inklusibo honen aurrera eramatea posible da Arabako Foru Aldundia, Gasteizko Udala, Vital Fundazioa, Michelin Fundazioa eta Lacturale bezalako entitate garrantzitsuen kolaborazioari esker.

HISTORIA PARALIMPIADAS



PARALÍMPICOS ZUZENAK



JUANMA URUÑUELA

AGURTZANE EGILUZ



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES





SUEÑOS

Ludwig Guttman

Tokio, las XVI paralympiadas de la historia

A principios de siglo, el gimnasta germano-estadounidense George Eyser, con una prótesis en la pierna, compitió en los Juegos Olímpicos de San Luis 1904. Fue el primer atleta discapacitado en atreverse a competir.

hombres y mujeres con parálisis de todas partes del mundo en un movimiento deportivo internacional. Tu espíritu deportivo verdadero dará esperanza e inspiración a miles de personas con discapacidad”.

No fue hasta finales de los 40 cuando se produjo el empuje definitivo gracias a un médico alemán que soñaba con cambiar las vidas de sus pacientes con lesiones medulares a través del deporte: **Ludwig Guttman**. Él fue el gran artífice del nacimiento de los Juegos Paralímpicos. Creía que el deporte tenía que ser una parte clave del proceso de rehabilitación de sus pacientes, la mayoría de ellos veteranos militares heridos en la 2ª Guerra Mundial. Por este motivo, ideó e impulsó los Juegos de Stoke Mandeville en 1948, coincidiendo con las Olimpiadas de Londres.

En 1960, los primeros Juegos Paralímpicos oficiales se llevaron a cabo en Roma con más de 400 deportistas, de 23 países, con limitaciones físicas, en silla de ruedas. El programa disponía de 8 deportes: atletismo, baloncesto en silla de ruedas, esgrima, natación, snooker (una modalidad de billar), tenis de mesa, tiro con arco y dartschery (una especie de tiro con arco con dardos).

En las siguientes ediciones de los Juegos Paralímpicos se amplió el rango de atletas participantes, añadiendo los que padecían discapacidades visuales y discapacidades intelectuales a los deportistas en silla.

En 1956, cuando ya participaban atletas de todo el mundo, su impulsor, Ludwig Guttman, hizo pública una verdadera declaración de intenciones: “El propósito de los Juegos de Stoke Mandeville es unir a los

Ese médico alemán que tenía como meta utilizar el deporte para inspirar y dar esperanza a las personas con discapacidad, finalmente, había cumplido su sueño.



- 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.**



Avda. Gasteiz nº 40 - 01008 Vitoria - Gasteiz

945 10 25 88

Más de
15.000
cambios.



Cinco
años de
garantía*

5
años

* Consulte condiciones.

Financiación
sin intereses.



Sin pagos por
adelantado.





Amador Granados (Andoain, 1967)

Medalla de bronce en velocidad por equipos en Río 2016

Tuvo un sueño y lo persiguió. Tras los juegos de Atenas 2004, Pekín 2008, la dolorosa ausencia en Londres 2012, regresó a la cita paralímpica en Río 2016 para lograr una medalla de bronce en la velocidad por equipos junto con sus compañeros Eduardo Santas y Alfonso Cabello. *“La medalla fue el fruto del trabajo y la constancia. Después de tanto perseguirla, fue como una liberación, como sentir que había logrado el objetivo de tantos años de trabajo”.*

Sin embargo, sus juegos más especiales fueron los de Atenas. ¿Por qué? *“Fueron los primeros, en el Mediterráneo, cerca de casa, sin diferencia horaria. Los preparamos muy bien, aunque era complicado optar a medalla. Preparé la pista en el kilómetro. Fui a aprender”.* Fruto de ese aprendizaje, el reto de la medalla en Pekín, cuatro años después, se convirtió casi en obsesión. *“Tengo esa espinita porque esos Juegos los preparé muy bien, estuve casi tres meses*

fuera de casa preparándolos. Llegué a pesar casi 75 kilos con 8% de grasa, en una forma espléndida. Pero me desmayé en la prueba y por 3 décimas perdí el bronce y por 5 décimas la plata”.

La decisión del seleccionador Félix García Casas de no llevar a Granados a Londres, supuso una gran decepción. Ya centrado en la velocidad por equipos como manera de reinventarse, logró el oro Mundial en 2014, antesala del éxito en Río de Janeiro con el bronce.

A sus 54 años, quiere estar en sus cuartos juegos paralímpicos ¿qué le mueve? *“Saber que los tengo cerca, que sobre la bici sigo marcando buenos tiempos y que estoy en un gran estado de forma para ser competitivo”.* La última palabra la tiene el seleccionador.



Josu Rubio (Aretxabaleta, 1969)

Deportista paralímpico Barcelona 92 (Tenis de Mesa)

Con 23 años, vivió la experiencia de unos juegos paralímpicos de Barcelona. *“Fue un comienzo para luego sumar éxitos. En el Europeo de Dinamarca en 1995 fui bronce y estuve en otros. Sn embargo, los juegos son otra dimensión”.*

Fue una preparación muy dura para llegar en las mejores condiciones. *“Dejé de trabajar y me fui al paro durante un año, solamente para entrenar. Fueron sensaciones nuevas. Si me pillan ahora con lo que sé, seguro que lo habría disfrutado más”.*

Los recuerdos se agolpan en la cabeza de Josu pero *“recordar cuando salíamos del túnel del estadio olímpico y pronunciaron Spain, y sales por ahí, anfitrión y últimos. Todos los países ya estaban colocados. Dimos la vuelta de los 400 metros a todo el estadio. Para entenderlo hay que vivirlo. Toda la adrenalina que te puedas imaginar”.*

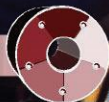
Sus vivencias en la Villa olímpica fueron diversas. *“Allí se respiraba deporte las 24 horas. Y todas las facilidades y gratis. Bares, peluquería, masaje, la playa solo para deportistas. Nosotros jugábamos en el Palau San Jordi, al lado de las piscinas Picornell. Cuando íbamos a jugar, allí solo había gente y más gente para ver las pruebas. La gente se volcó”.*

Deportivamente no fue todo lo bien que se esperaba. *“En mi cuadro me tocó un holandés, al que gané, el sueco que era número 6 del mundo y el chino que era muy superior a mí. Me sirvió como experiencia para tener buenos resultados en Europeos posteriores”.*

Josu Rubio sigue jugando a tenis de mesa en el club Gasteiz. Compite en ligas normalizadas.



Ana Aguiriano (Vitoria, 1961)



Paralímpica en los juegos de Barcelona 1992 (Baloncesto en Silla de Ruedas)

En la década de los 80 empezó a despuntar en atletismo, modalidad que compatibilizó con el baloncesto en silla, disciplina en la que se centró a partir de los 90. Su primera aparición internacional fue en 1989 en Stoke Mandeville donde logró una medalla de bronce en atletismo. Competía con el Ferrol en baloncesto en silla, cuando existía liga femenina. Fue elegida para disputar los juegos de Barcelona en atletismo y baloncesto en silla, pero optó por esta última para representar a España. *“Me atraía más el deporte en equipo y por eso tomé esa decisión. Fue una experiencia inolvidable y única”.*

Las vivencias en la Villa olímpica, el mediático, la presencia de público, todo fue sobresaliente. *“En la villa olímpica, todo era gratis. La peluquería, los restaurantes, el dentista, los bares, la lavandería...no me lo podía creer”.* Esas experiencias personales, las relaciones con otras y otros deportistas

marcaron el camino que luego continuó como jugadora del club Zuzenak, una pionera. Como selección, España disputó seis partidos, todos con derrota. El nivel estaba muy por debajo de países como Estados Unidos, Francia, Alemania, Canadá o Gran Bretaña. *“El hecho de que en Europa no hubiese liga femenina y que jugaran con chicos, hizo que fueran selecciones muy fuertes. Nada que ver con nosotras”* La selección ganó su primer partido oficial en el Europeo de Madrid en 1994. *“Fue todo un acontecimiento”.* A partir de ese año, las mujeres se incorporan a los equipos masculinos en España.

Ana Aguiriano se retiró en 2010. Actualmente es entrenadora de la Escuela Zuzenak.



Iñaki Ibarreta (Vitoria, 1965)



Deportista paralímpico en Seúl 88 y Barcelona 92 (Baloncesto en silla de ruedas)

Su primera experiencia paralímpica fue en Seúl 88. Mucho han cambiado las cosas, *“sobre todo porque no teníamos ni sillas propias. Pero en cuanto a objetivo, experiencia e ilusión, la misma que ahora. Eso no cambia”* comenta el ex jugador alavés. Con 22 años se iniciaba en la aventura paralímpica que le llevaría a Barcelona 92, segunda experiencia *“donde cambió todo definitivamente”*. Con sillas a medida, pero sin quinta rueda aún, el paso fue importante. *“Se apostó, había dinero y fuimos algo mejor preparados, aunque los resultados no fueron los mejores. Creo que acabamos séptimos”*.

De sus experiencias, más allá de lo deportivo, se queda con las relaciones humanas. *“Al final quedan las personas. Recuerdo en Barcelona que los americanos eran muy simpáticos. Tengo buenos recuerdos y mantengo relación con algún jugador francés e inglés. De hecho, algunos son ahora*

entrenadores y han enfocado su vida en este mundillo”.

Respecto al seguimiento mediático, mientras que los juegos de Seúl pasaron muy desapercibidos, en la cita de Barcelona, hubo mucho público. *“Ver a tanta gente en la grada impresionaba”*.

Entre sus múltiples anécdotas, la de Iñaki Ibarreta es cuanto menos curiosa. En su casa, como una de las grandes joyas, se encuentra la antorcha de los juegos de Barcelona ¿Cómo pudo llegar a Vitoria? *“La tenemos Pablo Laso y yo. Cuando hacían el recorrido de la antorcha, en cada territorio, nos llamaban a algunos deportistas. Hacías el recorrido correspondiente y tenías que hacer una solicitud si la querías. Yo la pedí y ahí la tengo en casa”*.

Iñaki Ibarreta es actualmente uno de los entrenadores de la Escuela Zuzenak.



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES

TESÓN



Agurtzane Egiluz, la fuerza del tesón

En puertas de afrontar sus primeros juegos paralímpicos, la emoción crece. Nada es fruto del azar. En la cabeza y el corazón de esta joven vitoriana, hay una intrahistoria mil veces contada sobre cómo un accidente con 14 años le cambió la vida...¿quizás a mejor?.

Mejor o peor, lo que sí ha supuesto para Agurtzane es un contexto diferente en su vida, inimaginable. Tras más de 20 operaciones y su tesón por caminar y ser más fuerte, se introdujo en el baloncesto en silla, para continuar con su pasión por el deporte de la canasta. Horas interminables para hacerse con la silla, curtiendo las manos hasta hacerse veloz. Más horas en el banquillo buscando oportunidades en cada partido de baloncesto. Tras el paso previo de jugar en la Primera División, ha formado parte del primer equipo con el que ha compartido la satisfacción de competir en la División de Honor, la máxima categoría

contra las y los mejores. Porque aunque pocas, las mujeres siguen abriéndose un sitio en este deporte, compartiendo vestuarios masculinos pero convirtiéndolo en mixto, un ejemplo para otras disciplinas.

Agurtzane Egiluz es la imagen de una selección española renovada de la mano de Abraham Carrión, que lograba el hito histórico del pase a unos juegos paralímpicos, después de que solo en Barcelona 92, el baloncesto en silla de ruedas española tuviera una oportunidad. La séptima plaza del Mundial de Hamburgo les dio la gloria, el reconocimiento el cuarto puesto en el Europeo de 2019.

Para nuestro club, será la segunda mujer paralímpica, después de Ana Aguiriano tras participar en Barcelona 92. Ha pasado demasiado tiempo, pero la veremos ser protagonista en una cita paralímpica deseada y merecida.

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

Antton Sáez de Gordoia

Allianz 



Pedro de Asua 69 ext. 01008 Vitoria-Gasteiz
antton_saez@allianzmed.es www.agenteallianz.com/antton_saez



607 400 477

VEHICULOS - HOGAR - VIDA - NEGOCIOS



**AGENTE
EXCELENTE
DIGITAL
2020**



EXPERIENCIA



“Para ser árbitro tienes que ser de otra pasta”

Tras 40 años de arbitraje de alto nivel, Juanma Uruñuela afronta sus sextos juegos paralímpicos. Barcelona 92, Atenas 2004, Pekín 2008, Londres 2012, Río de Janeiro 2016 y ahora Tokio 2021 cierran el círculo a una trayectoria difícil de igualar como colegiado de baloncesto en silla de ruedas. Se ha despedido del arbitraje de baloncesto a pie, pero tras la cita de Japón, pretende continuar unos años más en las pistas españolas hasta poner el cierre definitivo.

-¿Qué sensaciones tienes ante tus sextos juegos paralímpicos?

Serán diferentes y marcados por la pandemia. La salud será la prioridad y los juegos serán diferentes. En lo personal, es una despedida de un evento grande para

mí. En baloncesto a pie también me estoy despidiendo. Está siendo un año extraño y de mucho lloro. Son 40 + 1 temporadas. He hecho una relación de amor de 40 años y la suelto por amor. Duele porque sé que ya no volveré a las pistas como árbitro, las despedidas de lugares.

-¿Con qué te quedas de estos 40 + 1 años como colegiado BSR?

Me quedo con el aprendizaje constante a través de ellos. Las sillas han evolucionado mucho y gracias a ello también he podido evolucionar y aprender cada día a su lado. Te pongo como ejemplo la evolución de Zuzenak, de estos jóvenes que han demostrado que son capaces de competir con grandísimos equipos. Te diría, para resumir, que gracias a ser árbitro de silla de ruedas he estado en los cinco continentes. Estoy muy ilusionado por ir a Japón.



- Para ser árbitro ¿hay que ser de una pasta especial?

Sí, mi mujer que es psicóloga lo dice. Hay que ser de una pasta especial y tener un mínimo de inteligencia. No cualquiera podría serlo. Mira, leí hace poco una frase de Kurt Cobain que podría definirlo. “Ellos se ríen de mí porque soy diferente. Yo me río de ellos porque son todos iguales”. Es una gran frase.

-Llegar es difícil pero mantenerse aún más ¿cuál es tu secreto para estar tantos años en la élite entre los mejores?

Es fundamental tener una actitud de aprendizaje constante. Conforme pasan los años lo he ido viendo y es que, cada vez, me rodeo de un mejor grupo de gente que me aconseja y que me orienta mucho mejor. El arbitraje no es un deporte individual, es de mucha gente alrededor, porque hay gente que me ayuda a ir a correr, a pulir en un vídeo y otra gente que me ayuda a trabajar mi cabeza para que mi actitud en cancha sea correcta.

- ¿Cómo es la preparación previa a unos juegos?

Lo primero que tengo que hacer es limpiar mi cabeza. Después empiezo a sentir lo que serán las sillas de ruedas en Tokio. Físicamente tengo que estar bien y mentalmente para afrontar cualquier problema que se pueda presentar. Y tengo que trabajar en cancha, ver vídeos, situaciones, jugadas en concreto. No será extraño que me vaya estas semanas a Zuzenak, a sentarme en la silla, a compartir con ellos también. Todo lo que me posibilite avanzar para ir lo mejor preparado posible.



-¿A qué aspiras en Tokio?

Después de cuatro finales olímpicas, dos masculinas y dos femeninas, pues te diré que me quiero plantear objetivos sencillos. Llegar a unos cuartos de final sería bueno para mí. Y luego durante las paralympiadas me vuelves a preguntar. Quizás te diga que soy más ambicioso y que quiero mínimo semifinal o aspirar a la final. Pero ahora, no me puedo plantear la final porque no me puedo meter ese peso en la mochila.

“Gracias a ser árbitro de silla de ruedas he estado en los cinco continentes”



ORTOPEDIA
GASTEIZ

GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

ORTOPEDIA

C/ LOS HERRÁN 46 A
TEL: 945 257 686

TALLER

C/ JOSÉ MARDONES 22
TEL: 945 269 155



Info gehiago / Más info
arabadeporteadaptado@gmail.com

Zure **gaitasunetara**
egokituriko
KIROLA pratika ezazu



Practica **DEPORTE**
adaptado
a tus **capacidades**



VII Zuzenak Udaleku Inklusiboa

KIROLArekin ELKAR

Paralimpiadetan oinarritutako edizioa.

Ekainaren 28tik uztailaren 23ra

Gazteentzat irekia ezgaitasunakin edo gabe

Gurpildun Aulkiko Saskibaloia

2021-22 Liga Nazionala. Ohorezko Maila.
Vital Fundazioa Zuzenak.
Urria. Zehaztear

Alfonso Insagurberen eta José Ramón Bernalaren omenezko proba - Víctor Val Garaikurra. Urria. Zehaztear

Ariznabarrako kiroldegia

VII Campus Inclusivo Zuzenak

ConVIVE con el DEPORTE

Especial Paralimpiadas.

Del 28 de junio al 23 de julio

Abierto a jóvenes con o sin discapacidad

Baloncesto en Silla de Ruedas

Liga Nacional 2021-22. División de Honor.
Fundación Vital Zuzenak.
Octubre. Por determinar

XXVI Memorial Alfonso Insagurbe y José Ramón Bernal - Trofeo Víctor Val.
Octubre. Por determinar

Polideportivo de Ariznabarra

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

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



LAUDIO
UDALA
AYUNTAMIENTO
DELLODIO



AMURRIO
UDALA
AYUNTAMIENTO

AGURAIN
UDALA



EL CORREO
INFORMACIÓN CON VALOR

ORTOPEDIA
GASTEIZ
GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

Loramendi

DANOBATGROUP

APARTAHOTEL
DIVAN
VITORIA - GASTEIZ
BASQUE COUNTRY

ELECTRO
ALAVESA
Sistemas de Seguridad
S.A.S. 2673

CEPIAL

libery

BAQUÉ



ARNEGUI
ANALIVA

Irizar

radio
vitoria

Fundación
ONCE

fitness
digital
PASSION FOR FITNESS

MQT
electrodomesticos

INSALUS

Carrefour
Gorbeia



FUNDACIÓN
SEUR

baicast
Aljara



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

