

BALOREAK ZUZENAK

zu
ze
nak

Fundazioa
Fundación

EN PORTADA

Programa de
Orientación
al Ejercicio Físico

PANORÁMICA

Deportistas 2024

GOALBALL

Nuevo deporte
en Zuzenak



ENERO 2025 - Nº11

araba
álava

VITORIA
GASTEIZ
green capital

Vital
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

euskotren

indesa²⁰¹⁰

MICHELIN
Fundación

Ana Rosa López de Uralde
*Concejala de Deporte, Salud y
Cooperación al Desarrollo*

“Como institución pública, tenemos el firme compromiso de apoyar el deporte inclusivo y accesible para conseguir una inclusión real de las personas con discapacidad.”



Como concejala de Deporte, Salud e Igualdad de Vitoria-Gasteiz, es un honor dirigirme a los lectores y las lectoras de 'Baloreak' y a todas las personas que forman parte de la gran familia de Zuzenak, una entidad que, desde hace más de cuatro décadas, demuestra con su labor diaria que el deporte es una herramienta transformadora, capaz de construir una sociedad más justa e inclusiva.

Desde su nacimiento, el Club Deportivo Zuzenak ha sido un referente en la promoción de la práctica deportiva entre las personas con discapacidad, apostando por valores como la superación, la igualdad de oportunidades y la integración. Además, la Fundación Zuzenak, creada en 2005, ha ampliado este compromiso, desarrollando proyectos sociales que trascienden el ámbito deportivo y contribuyen de manera directa a mejorar la calidad de vida de las personas.

Ana Rosa López de Uralde

“Gracias por recordarnos que los valores del deporte no entienden de limitaciones, sino de personas con ganas de construir un futuro mejor”

Desde el Ayuntamiento tenemos el reto de mejorar la calidad de vida de los vecinos y vecinas de Vitoria-Gasteiz. Motivo por el que desde los Servicios Municipales de Deporte y Salud apoyamos la dedicación y el esfuerzo de Zuzenak y trabajamos conjuntamente en iniciativas que nos permiten avanzar y garantizar la salud física, mental y emocional de la ciudadanía.

Como institución pública, tenemos el firme compromiso de apoyar el deporte inclusivo y accesible para conseguir una inclusión real de las personas con discapacidad.

Aprovecho estas líneas para expresar mi más sincero reconocimiento a quienes hacen posible este proyecto: deportistas, familias, personal técnico y voluntariado. Gracias por recordarnos que los valores del deporte no entienden de limitaciones, sino de personas con ganas de construir un futuro mejor.

¡Por muchos éxitos conjuntos!

Un saludo,



PATROCINADORES

temporada 2024-2025

araba
álava

VITORIA
GASTEIZ
green capital

Vital
FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

euskotren

indesa²⁰¹⁰

MICHELIN
Fundación

DANOBATGROUP

leche
lacturale
esnea

EL CORREO[®]
INFORMACIÓN CON VALOR

ORTOPEDIA
GASTEIZ
GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

Orona
Fundazioa

KREAN

Fundación
ONCE

Irizar

CEPIAL

Loramendi

TE LO REPARO
CENTRO DE VENTA Y ACCESORIOS

radio
vitoria

ARNEGUI
ANALIVIA

ELECTRO
ALAVESA
Sistemas de Seguridad

INSALUS

libery

udapa

PFERD

MQT[®]
electrodomésticos

McDonald's
Vitoria - Gasteiz

ENTREVISTA

Programa de Orientación al Ejercicio Físico

“Zuzenak me ha ayudado tanto a nivel físico como emocional, y he vuelto a hacer cosas que hace meses eran inimaginables, como andar 1 hora seguida o levantarme de la cama sin dolor”

La Fundación Zuzenak lleva años trabajando y apostando por el ejercicio como parte esencial del tratamiento para mejorar el estado físico y mental de sus personas usuarias, y es que son muchas las personas con patologías crónicas que cada mañana se levantan con dolor, que conviven con el dolor diario y les lastra para seguir haciendo muchas de las actividades cotidianas. Es por ello que este año se ha dado un paso más con la firma de un convenio de colaboración entre la Unidad del Dolor de la OSI Araba, el Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz y la entidad gasteiztarra, del que se van a beneficiar, para paliar el malestar y mejorar su calidad de vida, 105 personas divididas en 7 grupos, hasta el próximo mes de julio.



Cabe recordar, que cada año la Unidad del Dolor de la OSI Araba recibe a más de 1.500 pacientes nuevos y tienen en seguimiento más de 6.600, lo que hace aún más importante y clave la puesta en marcha de un programa de estas características. Enrique Báñez, actual director de la OSI Araba y antiguo jefe de sección de la Unidad del dolor, fue el encargado de dar el OK final a este programa, tras visitar las instalaciones del CAFA y ver la metodología de trabajo de la Fundación Zuzenak. "Si este programa ayuda a reducir la cantidad de fármacos que deben tomar estas personas o el tener que recurrir a terapias agresivas para el control de dolor, el éxito será doble", reflexionaba el doctor Báñez en la firma del convenio.

“Si este programa ayuda a reducir la cantidad de fármacos que deben tomar estas personas o el tener que recurrir a terapias agresivas para el control de dolor, el éxito será doble”

El programa, que tiene una duración de 5 meses, está orientado para personas menores de 70 años, sin discapacidad e 'inactivas', es decir, que no realizan ejercicio físico en su vida diaria de manera regular. Es un primer acercamiento a la actividad física regulada para dotar a las personas usuarias de las herramientas necesarias para que mejore su calidad de vida, con el valor añadido del ejercicio físico. Serán los pacientes con patologías degenerativas y dolor neuropático u oncológico, entre otros muchos, los que se pueden beneficiar de este nuevo programa, que ya se ha puesto en marcha con unos resultados prometedores.

Tres son las fases que van a tener que recorrer las personas usuarias; una primera, en la que los técnicos Oskar Lacalzada e Iker Jiménez, tras una entrevista personal para conocer mejor a las personas usuarias y el dolor que tienen, mayoritariamente en la zona lumbar y cervical, preparan 6 sesiones de trabajo individualizado en la que "son ellos y ellas las que nos dicen que ejercicio les vienen mejor o peor y con cuál se nota mejoría. Ese feedback es esencial para dar pasos en la línea correcta, de hecho es donde sacamos la información real y vemos el potencial de lo que puede hacer o no cada persona usuaria, porque no todas toleran los mismos ejercicios teniendo la misma lesión".

Programa de Orientación al Ejercicio Físico

Tras esta fase inicial se pasa a las sesiones grupales, con una duración de 3 meses y dos clases semanales en el centro de actividad física adaptada Julio Roca, en los que se empiezan a ver los avances más importantes. Antes de pasar a una fase final, con un mes de duración, que tiene como objetivo principal que las personas que hayan participado en el programa no abandonen el ejercicio físico y lo sigan realizando por su cuenta, de manera autónoma, en algunas de las salas de ejercicio de la red municipal, a las que se les recomendará acudir.

Cambio radical

“Gracias a este convenio de colaboración, y la puesta en marcha del programa, se ha puesto el foco en algo fundamental que llevamos trabajando en Zuzenak desde hace mucho tiempo, que pasa por creer en el ejercicio físico como herramienta para la recuperación. Además, cada vez hay más evidencias y estudios científicos que nos dicen que el ejercicio es necesario y sirve como una herramienta a nivel terapéutico”, indicaba Lacalzada.

**“creer en el ejercicio físico
como herramienta para la
recuperación”**



Programa de Orientación al Ejercicio Físico



Un programa al que no sólo le ven beneficios los técnicos, sino personas usuarias como Pilar y Pedro que nos explicaban como “el ejercicio físico de estos meses me ha dado la posibilidad de hacer cosas que antes eran impensables, como andar una hora por el monte -en el caso de Pedro o levantarme sin dolor cada día, Pilar. Además de ser una carga de moral y motivación que no teníamos hace mucho tiempo”.

“que me permita hacer muchas más cosas que tras la lesión, donde la única salida sólo parecía la operación”

Como muestra de todo esto sólo hay que entrar en las salas y respirar el buen rollo que se genera en los grupos de trabajo. Cada uno con sus dolencias, pero siempre con una sonrisa que ayuda en el día a día y en el esfuerzo diario para minimizar el dolor y coger fuerza en la musculatura para “si no estar al 100% como antes, llegar al 80%, que me permita hacer muchas más cosas que tras la lesión, donde la única salida sólo parecía la operación”, explicaba Pedro con una gran sonrisa, muestra de que se suda, pero se disfruta.

Programa de Orientación al Ejercicio Físico

“queremos que la gente se sienta cómoda y libre de hacer o no un ejercicio, porque son ellos y ellas los que sienten el dolor”

Además, si algo tienen claro Iker Jiménez y Óskar Lacalzada es que “son las personas las que mandan, queremos que la gente se sienta cómoda y libre de hacer o no un ejercicio, porque son ellas las que sienten el dolor, luego ya es trabajo nuestro el encontrar el ejercicio idóneo para cada persona y por eso es tan importante el trabajo personalizado que vamos haciendo casi desde que entran por la puerta”. Más sabiendo que muchos llegan hasta el centro de actividad física adaptada Julio Roca después de no haber pasado por buenas experiencias.

Del Negro al Blanco

Pilar y Pedro, ambos de 47 años, fueron de los primeros en beneficiarse de este nuevo programa, apostando por la actividad física para eliminar, buena parte de los fármacos, y fortalecer la musculatura como terapia curativa ante los intensos dolores. Pilar reconoce que “cuando llegué la verdad es que lo veía todo bastante negro, porque la única salida que me daban era la operación, pero fue empezar a hacer ejercicio físico de manera regular, con los ejercicios que me fueron marcando tanto Óskar como Iker y he tenido una mejoría brutal, y ya ni te cuento a nivel emocional. Estoy encantada con el programa y que la Unidad del Dolor me mandase aquí, porque era lo que necesitaba”.

“fue empezar a hacer ejercicio físico de manera regular, y he tenido una mejoría brutal, y ya ni te cuento a nivel emocional”



Programa de Orientación al Ejercicio Físico

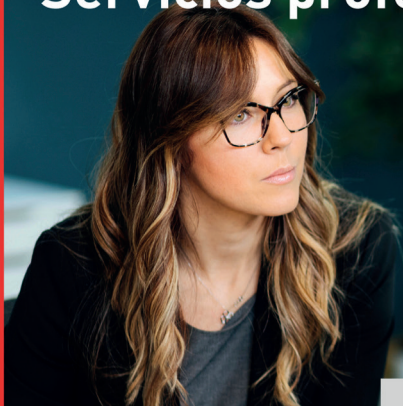
En la misma línea está Pedro, de baja desde noviembre por problemas en la zona lumbar que le afectan a un nervio de la pierna. Este recuerda como “al principio no podía andar ni 500 metros, y a veces ni estar de pie, lo que me llevó a estar todo el día deprimido, pero fue el ejercicio físico, primero en la escuela de espalda y luego aquí en Zuzenak, el que ha logrado que de un cambio de 180 grados. Lo mejor que me ha podido pasar es que la médica me derivase a este servicio, porque he logrado recuperar la alegría”.

**“he logrado recuperar
la alegría”**



Servicios profesionales de *asesoramiento*

DESPACHOS BK
ETL GLOBAL
Tax · Legal · Audit



Laboral
Fiscal y Contable
Recursos Humanos
Despacho de Abogados
Gestión de Subvenciones

Brindamos un **asesoramiento integral** en todos los desafíos de tu día a día

Seguros
Mercantil
Consultoría
Empresa Familiar
Protección de Datos



945 15 51 39

Calle Beato Tomás de Zumárraga, 7 (01008 Vitoria-Gasteiz, Álava)

info@bketl.es

www.bketl.es

POR UN HOGAR MÁS CÓMODO Y SEGURO

Presume de ducha *iya!*



De bañera a ducha
en 8 horas

Bainuontziaren orde
dutxa 8 ordutan

Calidad Jíder
Pionero en Álava

Kalitate gorena
Arabana aitzindari



DUCHA *ya*
www.duchaya.com

ANTES
lehen



-25.000
CAMBIOS
REALIZADOS
ALDAKETA
GOKIR
GOKIRA



SIN PAGOS POR
ADELANTADO
ALDARREZIN
KETAIRIK GABE



SOLUCIONES
ACCESIBILIDAD
IRISGA-
BRITASIN
IRITENBIDEAK



FINANCIACIÓN
SIN INTERESES
FINANTZAZION
INTERESIK
GABE

VITORIA GASTEIZ

Avda. Gasteiz nº40

Tel. 945 102 588



Euskotren Zuzenak, ilusioak bere horretan, gurpildun aulkiko errugbiko lehen garaipenaren bila.

Gurpildun aulkiko errugbi proiektuak, Euskotren Zuzenak, urrats sendoarekin jarraitzen du esperientziak pilatzen eta hazten, kirol zail eta gogor batean, non oraindik bide luzea dagoen egiteko lehiaketako onenen mailan egoteko. Joan den denboraldian, debuta egin zuen Iker Jimenezek Clara Ibarretaren laguntzarekin, seigarren denboraldia beteko duen proiektu batean, entrenamenduen intentsitatea eta maila handituz, gero parkearen gainean islatu zena, lehiakorragoak izanik. Izan ere, hainbatetan denboraldiko helburu handia lortzeaz egon zen, garaipen bat lortzea, baina xehetasun txikiengatik ihes egin zuen.

Iker Jimenez Arabako taldearen lemazaina da berriz ere, joan den kanpaina lortutako lan onari jarraipena emanez. Gainera, lanaren eta iraunkortasunaren ildo markatuari jarraitzen zaio, gaztetasuna eta beteranotasuna nahastuz, Liga Nazionalean behin betiko finkatzeko prozesuan jarraitzeko.

Gasteiz, aurten ere, otsailaren 22an eta 23an izango da egoitza, eta bertan, Euskotren Zuzenak ez ezik, lehiaketako jokalaririk onenetako batzuk ere ikusi ahal izango dira. Gainera, gasteiztarrek honako kontzentrazioak jokatu zituzte: Bartzelona, otsailak 1 eta 2, Granollers, apirilak 5 eta 6 eta Aranjuezen eta Illescasen arteko azken bat, maiatzak 10 eta 11n, 24/25 denboraldiari amaiera emango diona.



Esentzia galdu gabe haztea.

1986an sortu zenetik, Zuzenak Kirol Elkarteak apustu garrantzitsua eta irmoa egin du gurgildun aulkiko saskibaloia barruan hazteko eta aurrera egiteko, harrobiko lanetik abiatuta. Horrek Ohorezko Mailan ibiltzera eta nazioarteko lehiaketetara hurbiltzera eraman du, nahiz eta pandemiaren ondorioz hori ez zen errealitate bihurtu.

Gainera, Zuzenak taldeko harrobiko jokalariek Espainiako selekzioaren oinarriaren zati handi bat markatu dute maila baxuagoetan, hala nola David Ramos, Martín Pérez, Paulino Etoho, Yerik Martínez eta Irene Basoco. Horiei Agurtzane Eguiluz, Laura Ugarte eta Naiara Rodríguez gehitu behar zaizkie, pistan egindako lan ona erakutsi baitzuten Pariseko azken saioetan, emakumezkoen erabateko selekzioarekin edo Unai Labianok Japonian 22 urtez azpikoarekin altxatu zuen urrearekin.

Arrakasta guztiak harrobiko lanean oinarrituta daude. Zuzenak zerbaitegatik miresten eta baloratzen bada, bere harrobia zaintzeagatik da, gaur egun Lehen Mailako talderik gazteena izanik. Aurreko denboraldian, harrobiko jokalaria asko izan ziren pistan, eta, ondorioz, Gasteizko taldeak kirol arloan denboraldi bikaina burutu zuen, igoerako Lauko Finalean hirugarren postua lortuta. Aurten, Paulino Etoho, Santiago Bedoya, Irene Basoco eta Xavi Twum bezalako jokariak lehen taldean sartu dira.

Ilusio handiko etorkizuna du talde arabarrak, izan ere, aurreko denboraldian liga erregularra lehen postuan amaitu zuen bigarren talde bat ere badu Iparraldeko Ligako txapeldunorde bilakatu zena. Fundación Vital Zuzenaken funtsa, lana eta etorkizuna da.



TALLERES 2025

Fundación Zuzenak

Próximamente:

_Taller

Danza sobre ruedas

_Charla

Dolor crónico

_Talleres digitalización

- Uso del móvil
- Seguridad en el móvil
- Accesibilidad en el móvil

Iremos informando en redes sociales así como en nuestras instalaciones





Taller electromecánico



Mecánica en general

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

Servicio Técnico Especializado en Adaptación de Vehículos



Romper barreras... es nuestro reto

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



**Tratamientos
intensivos.
Único centro
en Álava.**

Neuro Rehabilitación Robótica

945 001 370
fisun.es

“Zuzenak es y será siempre mi casa”

Mi andadura en Zuzenak comenzó cuando tenía 16 años, desde niño estuve practicando diferentes deportes como ciclismo o tenis de mesa, pero ya con 21 años empecé en el equipo de baloncesto en silla. Aquel era un gran equipo con jugadores paralímpicos como Iñaki Ibarreta y Ana Aguiriano, junto a grandes nombres de la época como “Agu”, Alex, Fernando, etc. Desde el principio mi referente fue Ibarreta, esa elegancia en pista, su visión, dribling y buen tiro enseguida me fascinaron.

Hacerse un hueco en ese equipo no fue fácil, ya que además de los veteranos estábamos un grupo de jóvenes, que a base de trabajo duro y echarle muchas horas fuimos cogiendo nivel. Teníamos claro que con los entrenamientos oficiales del equipo no era suficiente así que le pedimos al club que nos reservase los miércoles la pista de Ariznabarra, para hacer un entrenamiento voluntario, para seguir progresando. Allí nos juntábamos los jóvenes, que compaginábamos como podíamos estudios y trabajo. Así, poco a poco fuimos metiendo horas y horas para mejorar la táctica individual, jugando partidos 3x3 o 3x2 (según los que podíamos estar) a toda cancha.





“conseguimos crear un grupo de compañeros de equipo y amigos que nunca olvidaré jamás”

Para mí, aquellos entrenos de los miércoles y el quedar después para tomar un café y echar unas risas se convirtió en el mejor día de la semana, conseguimos crear un grupo de compañeros de equipo y amigos que nunca olvidaré jamás. Poco a poco esos chavales de los miércoles (Tony, Asier Domínguez, Juanma, Iñaki Urteaga, Iñaki Reguero, más tarde Iñigo, Gonzalo, Lemos...) fuimos adquiriendo el nivel suficiente para rascar algunos minutos a los veteranos y entrar en las rotaciones del entrenador, Santiago Pablos, que todavía hoy con orgullo me dice “¡yo fui el primero que te dio una oportunidad!”.

En la temporada 2003-2004 logramos el ascenso a la máxima categoría y en la siguiente temporada, al no conseguir la permanencia, decidí fichar por Servigest Burgos que me ofrecía un proyecto muy ilusionante con muy buenos jugadores, y seguir jugando en División de Honor. Aun así todos los martes después de entrenar en Burgos me traía la silla en mi coche para el entrenamiento del miércoles y no perder la esencia Zuzenak que con tanto orgullo sentíamos. La siguiente temporada volví a Zuzenak, ya con más peso en el equipo y con ese grupo de jóvenes que se habían convertido en titulares habituales, luchando por llevar al equipo al más alto nivel, bajo el liderazgo de Silvia Gilarte.

CRECIENDO CON ZUZENAK

Iñaki Gandía

El siguiente punto de inflexión fue la llegada al equipo de Aner García tras muchas temporadas como capitán del equipo de Bilbao. Siempre tuvimos una gran rivalidad y con el fragor de los partidos no se puede decir que tuviéramos una buena relación, pero coincidimos en la selección de Euskadi y allí descubrí que ese jugador rival, con el que había peleado en la cancha hasta el último balón, tenía un corazón inmenso y una gran personalidad. Así que enseguida conectamos, y además de darnos un plus de nivel y competitividad, se integró muy fácil en el equipo, y durante años formamos una gran familia Zuzenak que todavía hoy perdura.

En el año 2016, con la fuerza de una generación de jóvenes jugadores impresionante que llegó a Zuzenak, decidí dejar el baloncesto y centrarme en el pádel, deporte en el que llegué a ser, como jugador de Zuzenak, número uno de la APS (Asociación de Pádel en Silla) en el año 2017 jugando junto a Ryan Goñi. Pero la llamada de Aner, que había fichado por Bera-Bera de Donosti y estaban pasando por problemas para mantener la categoría, me hizo volver al baloncesto y recuperar la ilusión por este deporte junto a antiguos compañeros como Aner y Gontxi, que más que amigos ya eran hermanos.

Mi historia no acaba ahí, y es que tras varias temporadas en Donosti volví a mi casa y a vestir la camiseta de Zuzenak, con un proyecto ilusionante con jugadores muy jóvenes (algunos con menos de 13 años) a los que tratar de aportar todo lo que yo había aprendido en su día de mis referentes, además de transmitir la experiencia de todos estos años, al igual que estaban haciendo otros veteranos. Verles jugar ya en primera división, progresar, ganar partidos y mejorar como grupo es toda una satisfacción y me recuerda a aquél chaval que con 16 años entró en Zuzenak con miedo, pero con toda la ilusión de ver este apasionante mundo que es el deporte adaptado.





**ORTOPEDIA
GASTEIZ**

GABINETE TÉCNICO ORTOPÉDICO

ORTOPEDIA

C/ LOS HERRÁN 46 A
TEL: 945 257 686

TALLER

C/ JOSÉ MARDONES 22
TEL: 945 269 155

zure gaitasunari
egokituriko
KIROLA egin ezazu



AKEF FADA

ARABAKO KIROL
EGOKITUAREN
FEDERAZIOA

FEDERACIÓN
ALAVESA DE
DEPORTE ADAPTADO

practica **DEPORTE**
adaptado a
tu discapacidad

CLUB DEPORTIVO ZUZENAK

Discapacidad Física.

Baloncesto en silla de ruedas,
Rugby en silla de ruedas, Parabádminton, Atletismo,
Paraciclismo, Tiro Olímpico, Motocross, Esquí Alpino,
Paraecuestre, Escuela de Deporte Adaptado...
(CAFA) Gabriel de Celaya 15, bajo-945060013
deportes@zuzenak.com-www.zuzenak.com

ITXAROPENA

Discapacidad Sensorial.

Goalball, Ajedrez, Natación, Fútbol sala, Montaña...
Asociación de Personas con Discapacidad Visual de Álava
Labastida 29, bajo-945289342
info@itxaropena.es-www.itxaropena.es

ASPACE

Parálisis Cerebral.

Boccia y Natación.
Avda. Reina Sofía 100, bajo-945357578
asociacion@aspacealava.org-www.aspacealava.org

APDEMA

Discapacidad Intelectual.

Fútbol sala, Natación
Asociación de Personas con Discapacidad Intelectual de Álava
La Paloma 1, bajo-945258966
direccionocio@apdema.org-www.apdema.org

CLUB DEPORTIVO AUKERA ANIZTASUNA

Personas con Discapacidad.

Fútbol 7 inclusivo, Pelota-pala adaptada.
cdaukera2022@gmail.com-639402984

“Zuzenak es un referente en el trabajo del deporte inclusivo y unir fuerzas va a servir para crecer y que se conozca más el Goalball”

Pedro González de Viñaspre es el responsable de deportes de la Asociación de personas con discapacidad visual, Itxaropena. 13 años trabajando en la promoción, proyección y conocimiento de uno de los deportes más inclusivos y desconocidos, el Goalball, tanto en sus inicios como jugador y ahora desde los despachos. De hecho, es la única modalidad deportiva creada específicamente para personas con discapacidad visual.

González de Viñaspre tiene un 76% de discapacidad visual, y ha vivido la evolución de este deporte desde su puesta en marcha en Vitoria, con un primer equipo “en el que éramos muy un grupo de jugadores y jugadoras muy reducido”, hasta la actualidad, donde se cuenta con dos equipos; uno masculino y otro femenino, además de una escuela infantil de Goalball y un calendario con diferentes actividades inclusivas durante el año. “Hemos convertido este deporte en una de nuestras armas para divulgar la discapacidad visual y sensibilizar sobre nuestra situación”.

¿Qué es el Goalball?

Es uno de los pocos deportes específicos que hay para personas con discapacidad,



Nueva disciplina deportiva

no viene de una adaptación de otro deporte, sino que nació específicamente para personas con discapacidad, al igual que la Boccia y el Slalom.

Para conocer los orígenes del Goalball hay que remontarse a la segunda guerra mundial, donde se ideó para entretener o crearles un espacio de ocio a los soldados que tenían lesiones visuales. A partir de ahí se ha ido desarrollando, se crearon normas, y ya en los años 70 se convirtió en deporte paralímpico, lo que hizo que se consolidara en todo el mundo. De hecho, España cuenta con una liga estatal masculina y femenina.

Aun así, sigue siendo uno de los deportes más desconocidos, porque poco o nada tiene que ver con el fútbol tradicional, en este caso se juega con unas gafas opacas que impiden la visión e igualan a todos los jugadores.



GOALBALL

Nueva disciplina deportiva

Todo esto hace que sea un deporte en el que los sentidos juegan un papel fundamental.

Totalmente, el campo, de 9 por 18 metros y con porterías de la misma anchura, está marcado con cintas en el suelo de manera que el jugador tiene esa referencia para situarse, y a su vez zonas marcadas desde donde lanzar y defender. Esto hace que sea muy importante desarrollar los sentidos que tenemos adormecidos, como el oído, la orientación espacial y la comunicación, ya que a pesar de que es un deporte que aparentemente se debe jugar en silencio, la comunicación entre jugadores es clave.

Por otro lado, este es un deporte diferente a todos los demás precisamente por eso, porque perdemos el sentido que tenemos más normalizado, la vista. Esto hace del Goalball una experiencia sensitiva.



Este año dais un paso más uniéndoos a Zuzenak ¿Cómo surge la oportunidad?

Somos dos instituciones hermanas, llevamos desde que se abrió este centro de actividad física adaptada compartiendo cancha, sudores y momentos de todo tipo. Además, muchos de nosotros también somos usuarios de los gimnasios y el resto de salas de actividades, de hecho, nuestras porterías y material está todo aquí.

Estamos codo a codo con ellos todos los días, les hemos visto crecer en el baloncesto en silla el rugby, etc, vamos que tenemos el mismo ADN y estábamos condenados a entendernos, por eso le propuse hace unos meses a Rubén Martínez, director deportivo del Club Zuzenak, la posibilidad de integrarnos y lo vio clarísimo, era lo que teníamos que hacer, unir fuerzas.

Una noticia positiva para seguir creciendo

Para nosotros la unión con Zuzenak es un paso adelante muy importante, porque es una entidad referente en el trabajo del deporte adaptado. Además, cuentan con un prestigio y un bagaje de años ya no sólo en Álava sino en todo el estado, gracias a su trabajo desde la base. Así que nosotros desde nuestra faceta de Goalball, queremos sumar nuestro granito de arena en pro del deporte adaptado, para llegar a más gente y ser más fuertes.

¿Cuándo empieza la temporada y qué metas y aspiraciones os marcáis?

Las temporadas de competición son cortísimas, el equipo femenino sólo tiene tres fines de semana competitivos; en febrero, marzo y mayo, y los chicos tenemos sólo dos jornadas, una en abril y otra en junio. Estas son todas las fechas de competición oficial. Así que lo que hacemos desde Itxaropena es organizar pequeños torneos y jornadas deportivas para darnos a conocer, porque vemos que en Vitoria todavía es muy desconocido, como en todos los sitios, pero estamos remando para que cada vez nos conozca más gente y se acerquen los chavales y chavalas jóvenes a participar tengan o no discapacidad visual.



X CAMPUS DE VERANO

Balance verano 2024

10 años divulgando, sensibilizando y practicando deporte en verano, con niños y niñas de entre 8 y 20 años, con y sin discapacidad.

El Campus Deportivo Inclusivo de Verano es una iniciativa de la Fundación Zuzenak y en el año 2024 se ha celebrado la X Edición, con más de 100 participantes durante cuatro semanas, de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas 3 días y otros dos, en los que se realizan excursiones, hasta las 16:00 horas.

La creación de un campus inclusivo, surge a raíz de la necesidad de ofrecer una alternativa de ocio desde un punto de vista inclusivo de cara a las personas participantes con discapacidad y sin ella, llegando así a desarrollar valores de conciencia y sensibilización por ambas partes. Todo esto basado en un ambiente de deporte adaptado inclusivo, para promover la integración social, sin olvidar la convivencia que día a día experimentan las personas participantes.

De esta manera, las personas sin discapacidad, pueden vivir de cerca esta realidad, mientras



X CAMPUS DE VERANO

Balance verano 2024

que las personas que la tienen pueden compartir un escenario inclusivo. Siempre teniendo en consideración los intereses y las necesidades individuales para una práctica equitativa, la oferta de actividades físicas y deportivas significativas y motivantes, o el respeto por las necesidades de práctica de personas usuarias con discapacidad.

El objetivo principal de la campaña es producir una convivencia, que todas las personas asistentes pueden participar conjuntamente en actividades deportivas; de tal manera que las personas sin discapacidad, puedan vivir de cerca esta realidad, mientras que las personas con discapacidad puedan compartir un escenario inclusivo, con otras de la misma o parecida edad y que no padecen ninguna limitación.

Como consecuencia de ello, se fomenta la integración social de los y las participantes, a lo que hay que añadir un valor adicional, como es la creación de hábitos saludables que se generan con la práctica deportiva. El campus inclusivo se convierte en un potente canal de sensibilización y concienciación de todos los agentes intervinientes, ofreciendo métodos y dinámicas reales de práctica vivenciada que demuestran la viabilidad de la actividad deportiva inclusiva.

Además, otra de las prioridades para la organización del Campus, es el uso del Euskera, procurando fomentar su uso entre las personas participantes, monitores y monitoras, así como entre las personas organizadoras.



PANORÁMICA

Deportistas 2024



BÁDMINTON

Roberto Galdós



CICLISMO

Guillermo Prieto



PARAECUESTRE

Iker Beitia



MOTOCROSS

Jon Idiakez



ATLETISMO.

Martina Flores



ATLETISMO

Yérik Martínez



TIRO OLÍMPICO

Santiago Argote



NATACIÓN

Guillermo Guinea



FUNDACIÓN VITAL ZUZENAK BALONCESTO en silla de ruedas.

(de izquierda a derecha y de arriba a abajo)

Rubén Martínez (coordinador deportivo), Iñaki Ibarreta (técnico), Alejandro Albaina (entrenador), Iker Jiménez (preparador físico), Santiago Pablos (técnico).

Michael Achi, Dani Suárez, Naiara Rodríguez, David Ramos, Iñaki Gandia, Yérik Martínez, Paulino Etoho, Unai Labiano, Martín Pérez, Laura Ugarte, Santiago Bedoya, Xabi Twum, Irene Basoco.

PANORÁMICA

DEPORTISTAS 2024



ZUZENAK EUSKOTREN RUGBY en silla de ruedas

de izquierda a derecha y de arriba a abajo)

Clara Ibarreta (segunda entrenadora) , Iker Jiménez (entrenador) .

Markel Kerexeta, Alvar Alonso, Javier Álamo, Asier Domínguez, Unax Cañaveras, Toni Sánchez, Andoni Senosiain.



ZUZENAK B BALONCESTO en silla de ruedas

de izquierda a derecha y de arriba a abajo)

Iñaki Ibarreta (entrenador), Santiago Pablos (entrenador), Ana Aguiriano (Técnico)

Irene Basoco, Oscar Calleja, Lara Alonso, Abdelmoula Bemdoubaj, Iñaki Reguero, Paulino Etoho, Apouri Ayeniebou, Unai Lopez de Muncain, Unai Marchena, Soulaïmame Bensïman, Daniel Suarez, Rachid Zÿad.

zu
ze
nak

Kirol elkartea
Club deportivo

VITORIA
GASTEIZ
green capital

JARDUERA FISIKO
EGOKITUKO KANPAINA

2024-25

CAMPAÑA DE ACTIVIDAD
FÍSICA ADAPTADA

