



2013-2014

LLIÇÓ INAUGURAL

LA VIDA EN CONTÍNUA FORMACIÓ



INEFC

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya



**Generalitat
de Catalunya**

Adscrit a les universitats de Barcelona i Lleida



El director de l'INEF de Catalunya, Sr. Agustí Boixeda, lliura al Sr. Isidre Esteve l'escultura Tors atlètic, de Rosa Serra, màxim guardó de la institució

Inauguració oficial del

CURS ACADÈMIC 2013-2014

celebrada al Centre de Lleida de l'INEFC el dia 2 d'octubre de 2013

LLIÇÓ INAUGURAL

La vida en contínua formació

a càrrec d'ISIDRE ESTEVE

© Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència
Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya
Av. de l'Estadi, 12-22, 08038 Barcelona
www.inefc.cat

1a edició: octubre 2014

ISSN: 2014-2412

Disseny i maquetació: Edittec, S.L.



Isidre Esteve Pujol, signant el llibre d'honor de l'INEFC - Lleida

Va néixer a la Seu d'Urgell el 1972. Als deu anys ja feia servir la moto per anar a l'escola. La primera cursa que va córrer fou l'Enduro del Segre (Ponts) l'any 1990. Ha estat Campió d'Espanya d'enduro (1999) i de raids. Ha participat 10 vegades en el Ral·li Dakar, i els anys 2001 i 2005 va assolir la quarta posició a la categoria de motos.

L'any 2007 una caiguda en moto mentre disputava el Ral·li de la Baja Almanzora a Almeria, li va provocar una greu lesió medul·lar. L'organització de la prova va retirar el dorsal número 1 en homenatge a qui en fou 6 vegades guanyador. Tanmateix segueix competint pilotant automòbils adaptats i el 2009 va participar al Ral·li Dakar amb un SsangYong Kyron.

Des del 2007, Isidre Esteve col·labora activament amb Wings For Life, fundació internacional que recolza i fomenta la recerca innovadora per a la regeneració de la medul·la espinal.

El gener del 2012 fundà juntament amb la Lídia Guerrero la Fundació Isidre Esteve, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones amb discapacitat física o mobilitat reduïda, utilitzant l'esport com a eina de motivació i superació. Mitjançant la Fundació han posat en marxa dos centres pont: l'un al CAR de Sant Cugat del Vallès i l'altre a Vigo. Els centres pont serveixen per facilitar la normalització de la pràctica de l'activitat física de les persones amb discapacitat física. El 2013 organitzà juntament amb l'INEFC el primer curs de formació per a tècnics en fitnes amb atenció a la discapacitat i a la mobilitat reduïda.

Ha publicat tres llibres *La sort del meu destí* (Ara, 2008), *Imparable* (Planeta, 2013), *No t'aturis mai* (Columna Edicions SA, 2013).

Ha participat en congressos de resiliència com a ponent i col·labora fent xerrades motivacionals en escoles i instituts, adreçades als joves fent elogi de valors fonamentals com el treball, les ganes d'aprendre, l'esperit de superació, la lluita, la confiança... i com fer emprar aquests valors per continuar endavant en qualsevol àmbit de la vida.

La vida en contínua formació

ISIDRE ESTEVE

Bé, molt bon dia a tothom.

Moltíssimes gràcies Agustí.

Primer volia saludar els membres de la taula: Xavier Iglesias, Dolors Majoral, Gemma Fontrodona, Cristòfol Salas.

Moltíssimes gràcies, primer de tot per donar-me l'oportunitat de ser avui aquí en aquesta lliçó inaugural, que per a mi és un gran repte. La vida de per sí és un repte i quan em va proposar ser aquí, vaig dir-me: "bé, no sé si podré estar a l'altura... però faré el màxim per poder-hi estar". Des que visc aquesta nova etapa de la meua vida sempre m'he hagut d'anar-me readaptant a tots els canvis que hem tingut, i tinc molta sort de tenir al meu costat els amics que tinc, de tenir la Lídia que és amb qui compartim un projecte de vida, i, a part, crec que formem un gran equip; a més, fa poc també vaig començar a fer ponències per diferents empreses.

Tinc el privilegi de fer aquestes xerrades motivacionals amb un professor i consultor que és en Joan Elias i hi ha una reflexió que ell fa sobre la vida actual que m'agrada molt.

Abans la vida era lineal: naixíem en un lloc, anàvem a l'escola que havien anat els nostres pares, estudiàvem la carrera que a casa tenia millors valors, acabàvem



Isidre Esteve i Joan Elias. Cicle de conferències a escoles "La Carrera de tus sueños". 2013



treballant a l'empresa on treballava el pare, ens jubilàvem i, juntets, amb la nostra parella al costat de la llar de foc, ens anàvem fent grans i intentàvem passar-ho el millor possible. Doncs bé, avui en dia la vida ja no és així, la vida és bastant circular, sabem on naixem, possiblement sabem on estudiarem, no tenim ni idea d'on treballarem i no tenim ni idea tampoc de quin serà l'any de la nostra jubilació, perquè cada any ens varia, per tant hem d'estar preparats per a qualsevol tipus de canvi.

Bé, com molt bé deia l'Agustí Boixeda quan m'ha presentat, molts de vosaltres em coneixeu més per la meua carrera esportiva i, sobretot, pel Dakar sempre ha estat un referent molt important i mediàtic. Però el meu vincle amb l'INEFC va començar ja fa molts anys. L'any 98 vaig decidir reorientar la meua carrera esportiva i vaig tenir els meus primers contactes aquí a l'INEFC amb els nostres amics els professors Gonzalo Gil, i Joan Palmi (segur que els coneixeu), els quals em van ajudar moltíssim a centrar-me en el que volia fer i penso que per sobre de tot sempre he estat una persona afortunada perquè al final he aconseguit que la meua passió pel món de l'esport fos la meua forma de vida. Gràcies a l'esport he pogut viatjar per tot el món, conèixer moltíssima gent, conèixer diferents cultures. Això m'ha ajudat moltíssim i penso que després d'aquesta magnífica experiència sóc més capaç d'entendre la gent, sóc una persona més tolerant... i, sobretot, sé compartir el que m'agrada i el que sento amb d'altres persones. Hi ha hagut molts canvis al llarg de la meua vida i penso que sempre m'he sabut adaptar a cada nova situació i d'aquí ve el títol d'aquesta ponència: La vida en contínua Formació perquè a mesura que m'he anat adaptant a cada situació m'he hagut de formar per poder atendre aquesta nova etapa amb el màxim de garanties.

Qui és l'Isidre Esteve?

Si em permeteu d'una forma molt breu aniré una mica enrere en el temps perquè penso que serà més entenedor si veieu com fem les coses.

Jo sóc el més petit de cinc germans, a casa meua tenim un negoci d'hostaleria a Oliana, pot ser algú de vosaltres el coneix. I jo pensant en una vida lineal com us he dit al principi, vaig estudiar a Oliana i de ben jove sempre compartia el fet d'estudiar i treballar a casa per ajudar-los, de fet això era bastant normal abans... Ara no passa tant... Crec que estaria bé recuperar algunes costums d'abans. I a la zona on visc feien una cursa que és l'Enduro del Segre que jo sempre me la mirava des de casa.

Als meus pares un dia els vaig dir: "A mi m'agradaria tenir una experiència i córrer aquesta cursa que es fa al voltant de casa nostra". I em van respondre:

“Bé, ara el que toca fer és estudiar i treballar, el tema de les curses ja vindrà més endavant si és que ha de venir però de moment no creiem que això sigui el que has de fer “.

Hi va haver una espècie de rebel·lió familiar i vaig dir: “Quan tingui 18 anys, per allò de ser major d’edat... i podré fer el que vulgui... ja sabré molt i ningú em podrà dir res... quan tingui 18 anys correré aquella cursa.” Aquell era el meu somni i no vaig deixar mai de perseguir aquella fita que m’havia marcat.

De fet, quan vaig tenir 18 anys vaig córrer la cursa de l’Enduro del Segre. Us he de dir que abans no havia anat mai a veure cap cursa, tenia una moto des dels onze anys que la feia servir per desplaçar-me al restaurant perquè vivíem a les afores del poble i per anar a l’escola i per sortir amb els meus amics. Per tant no havia tingut mai l’objectiu de competir, el meu objectiu era córrer aquella cursa, i de fet la vaig guanyar, era una cursa del Campionat d’Espanya d’Enduro. La gent del meu entorn em va convèncer, però jo els vaig dir que no era a mi a qui havien de convèncer sinó a la meva família perquè pogués continuar aquell campionat. Vaig dir als de casa que només estaria 8 caps de setmana fora. Com podeu comprendre en vaig estar 25 o sigui no vaig complir. I així va començar la meva carrera esportiva. No era una cosa planificada sinó que va sorgir perquè penso que sempre ho vaig voler fer. I el primer que vaig haver de fer va ser aprendre a competir. Vaig començar al món de la competició i penso que tenia un talent innat que s’havia de treballar. I així ho vam fer durant 8 anys !

Vaig estar en el món del tot terreny. Per a mi va ser com anar a la universitat, perquè gràcies al món de la competició, vaig tenir l’oportunitat de viatjar per tot el món, vaig posar en pràctica els idiomes, una cosa que s’estudia i que és important practicar-la. Crec que vaig créixer com a persona. Vaig aprendre a relacionar-me amb altra gent, a atendre els mitjans de comunicació, a passar la informació que feia falta als enginyers per poder treballar. Per a mi va ser realment una lliçó de vida.

Però en el món de la competició i en el món del motor, hi ha moltes disciplines. Jo vaig començar en el món del fora d’asfalt (*off-road*) i de l’enduro perquè és una cosa que es feia a casa, no perquè jo hagués triat que volia fer allò. I en aquesta trajectòria esportiva és quan vaig aterrar, l’any 98, aquí a l’INEFC. Vaig descobrir una cosa que em va canviar la vida: una cursa a l’Àfrica que es deia París-Dakar, i que era una cosa que des de petit la veia per la tele com quelcom de majestuós, com si els pilots que hi anaven s’enfrontessin veritablement al desert, com una experiència realment única.

I aleshores és quan vaig venir a l’INEFC l’any 98, amb el Gonzalo Gil i en Joan Palmi, i els vaig dir: “escolteu-me jo vull, em plantejo anar al Dakar

i necessito ajuda i he de veure com ho faig". Ells, realment, em van ajudar moltíssim, com em va ajudar molt tota la ciutat de Lleida, és una cosa que no oblidaré mai. De mans del Josep Lluís González... I realment us he de dir que l'experiència que vaig viure en aquesta cursa, no sols em va fer créixer a nivell personal, sinó que a nivell professional també. A nivell personal ho dic perquè el que va suposar l'experiència de 15 dies a l'Àfrica, un lloc que està aquí al costat però que és completament desconegut per a la majoria... el que va fer, d'alguna forma, va ser *resetejar* totes les meves prioritats a la vida. És a dir, penso que passa moltíssimes vegades a la vida que no valorem realment el que tenim, no valorem tenir dret a una sanitat pública; no valorem tenir dret a una formació acadèmica; no valorem el fet d'arribar a casa nostra i obrir l'aixeta i que surti aigua corrent o el fet d'encendre els llums i que a la nit també puguem treballar... Penses que realment tot això són luxes dels que gaudim, però que no ens n'adonem que ho són fins que no ens posem en una altra situació envoltats de gent diferent i en un altre context... i realment això és el que em va aportar aquesta aventura a l'Àfrica, i, sobretot, vaig aprendre a treballar en equip, cosa que es recomana molt i que sovint s'executa poc.

L'Àfrica, el Dakar, la cursa en sí, em va ensenyar a treballar en equip i veure que tothom, fins i tot la gent que no es veu és imprescindible per aconseguir el resultat final. Perquè sinó el que passa, en un món tan mediàtic com en el que vivim, és que no estem acostumats a adonar-nos de la importància de tothom,



Ral·li Dakar 2005

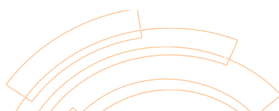


Ral·li Dakar 2007

només estem acostumats a veure la foto del podi, i actualment, a veure-hi el Marc Márquez, que ens toca de molt a prop, i d'altres esportistes, i no veiem tota la gent que hi ha darrera que està treballant tot l'any per tal que nosaltres tinguem el millor material, el millor assessorament, els millors preparadors físics, això ens toca de prop... el millor equip al nostre voltant per aconseguir un gran objectiu: guanyar. Dels esportistes sempre s'espera el màxim, per tant nosaltres necessitem tenir un equip de professionals al costat que ens permeti tenir les màximes opcions. I bé, com res és per sempre i això és molt important que ho tinguem en compte, hi ha un dia en què les coses poden canviar, perquè realment si ens pensem que tot ho controlem anem equivocats.

Hi ha coses a la vida que no les podem controlar... que vénen com vénen... i a mi em va passar això l'any 1990 i també l'any 2007. L'any 2007 disputava una prova del Campionat d'Espanya de Raids a Almeria i vaig tenir una caiguda. La conseqüència va ser una lesió medul·lar que fa que estigui assegut en una cadira de rodes. Us he de dir que és una cosa que hom creu que només els passa als altres, que mai ningú està preparat per afrontar-la. I, a més a més, quan succeeix ve sense llibre d'instruccions, per tant, si ens pensem que tot ho podem controlar anem equivocats com us deia al principi, hi ha coses que ens sobrepassen. Penso que el més important i bàsic és saber-se sobreposar a qualsevol contratemps de la vida.

Penso que en el nostre cas, i dic en el nostre perquè en això estem junts la Lúcia i els nostres amics, l'important és que aquesta situació per a nosaltres mai va representar un punt i a part sinó que va significar un punt i seguit. Naturalment





que va haver-hi un accident i que hi va haver un pas per un hospital que va ser duríssim. Vaig estar 3 mesos en una caixa de vidre que és la UCI de l'hospital de la Vall d'Hebron i durant el primer mes no hi havia mai una notícia bona, res que ens indiqués que milloràvem i que anàvem bé. Recordo que en aquells moments el personal de l'hospital era com la meva família, necessitava aferrar-me a la gent que tenia al costat per poder continuar endavant.

Però bé, després va venir un centre de rehabilitació on vaig tenir l'oportunitat de poder recuperar l'autonomia, aprendre a moure'm bé en aquesta nova situació, i poder anar endavant.

I per què? Perquè sempre hi ha un futur, ni millor ni pitjor simplement diferent. I que sempre hi ha un futur, vol dir que sempre hi ha projectes. Crec que és important que quan tens un cop dur a la vida —com aquest o molts d'altres—, en qualsevol de les situacions que viviu, i que aquest cop representa que a partir d'aleshores ja no podràs fer el que feies ni de la mateixa forma que ho feies o potser no seràs el que volies ser... o pot ser aquella carrera universitària o aquella feina que sempre havies somiat no la podràs tenir... crec que és important començar a fer una llista de les coses que sí que podràs fer en aquesta nova situació.

Jo no puc continuar fent el que feia... doncs vaig a veure que és el que puc fer ara, que és el que puc fer amb el que tinc. Penso que això és molt important.

Jo abans corria en moto, vaig tenir un accident en el millor moment de la meva carrera esportiva i ara ho faig en cotxe, és a dir, gràcies a Déu, tenim moltes ajudes tecnològiques per poder-ho fer. Penso que l'important és no perdre la identitat d'un mateix: jo sóc la mateixa persona però amb unes condicions diferents i em serveixo de la tecnologia, dels amics i de l'entorn per continuar fent el que més m'agrada. Torno a les curses, que per mi és important, a part de moltes altres coses que fem. De fet us he de dir que quan estic al cotxe i a la pista no hi ha lesió, no hi absolutament res. Sóc l'home lliure que era abans, estic fent el que més m'agrada, envoltat dels meus amics i de la gent que estimo. I penso que això sí que és realment important, i ho dic perquè aquestes coses és bo plantejar-se-les que són així, perquè realment al final som el que volem ser, i és important perseguir els somnis i no deixar-se vèncer i dir-se a un mateix "Escolta'm, sempre faré el màxim amb el que disposi", això és l'important.

Abans saltava a un circuit de motocròs en moto... ara ho faig en cotxe, és a dir, poden canviar les eines, poden canviar les condicions, però mai hem de renunciar al que ens agrada.

I de fet com que la vida és un projecte, amb la Lídia i la gent que tenim al costat, durant aquest primers cinc anys que vam viure de la lesió, ens vam trobar amb mil i una dificultats en el dia a dia. De vegades creiem que tot està preparat,

doncs no ho està; creiem que tothom és solidari i no tothom ho és... Però hi ha molta gent que sí que ho és, gràcies a Déu, i aquesta gent és la que val.

Creiem que tot està fet, però no, i de vegades és bo dir que hi ha moltes coses que estan per fer. En aquest període vam veure una sèrie de dificultats. Nosaltres vam volem aportar alguna cosa que servís, i volem que el futur sigui diferent. I de fet vam crear una fundació que no deixa de ser res més que el vehicle, l'eina que hem trobat per dur a terme els nostres projectes.

La Fundació

I quins són aquests projectes? Mireu, jo vaig tenir l'oportunitat l'any 2009 de poder continuar en el món de la competició perquè un grup que havia tancat amb un patrocinador molt important fer un equip espanyol per anar al Dakar en motos, just la setmana abans de tenir l'accident, em va proposar tornar al Dakar en cotxe. I em van dir: “nosaltres som els primers que pensem que podem canviar les condicions perquè tu ets la mateixa persona, i creiem que tu ets una persona que porta la competició a dins per tant et proposem anar al Dakar, i no et proposem anar-hi en moto, com et vam proposar ara fa un any, sinó en cotxe”.

Bé, doncs, vaig anar al Dakar i arran d'això vaig tenir molts problemes amb la pell pel fet d'haver estat moltes hores assegut dins el compeed del cotxe; és a dir, vaig estar casi quatre dies assegut més de vint hores perquè vam tenir molts problemes tècnics i el resultat va ser l'aparició d'úlceres per pressió –unes llagues, unes nafres es pot dir de moltes formes–, que realment van comportar que estès aïllat del dia a dia un any i mig, períodes a l'hospital, períodes a casa.

El nostre primer projecte és el coixí intel·ligent. Totes les persones que anem en cadira de rodes o que tenim problemes de mobilitat, entre el cos i la cadira, o entre el cos i la butaca, o el lloc on seiem, portem un coixí d'aire. Aquest coixí ens permet, segons els metges, estar un màxim de 8 hores asseguts sense el perill que la nostra pell pateixi i a conseqüència es produeixi una llaga.

Quan vaig tornar d'Amèrica del Sud d'aquell Dakar 2009, vaig pensar “Bé, vinc amb dues llagues, això representarà 4 mesos a l'hospital, xapa i pintura i cap a casa tu, i aquí no passa res...”.

De fet no va ser així, vaig estar un any i mig a l'hospital per aquest tema. Un dia, després d'haver passat tot això, vaig començar a col·laborar amb TV3 en els programes del Dakar i un patrocinador, al capdavant del qual hi ha en Josep Maria Lloreda, em va dir: “Escolta Isidre, però tu per què no tornes a competir?” i jo li vaig dir “Mira Josep Maria, és que actualment en el mercat global, mundial, no

existeix material que em permeti tornar a les curses amb garanties...” “... No pot passar això... ha d’haver-hi alguna cosa”... dic “Faria falta un coixí que permetés estar fins a 16 hores, i si cal 20 hores, assegut en un cotxe, en una cadira o on sigui sense el perill de patir una llaga per pressió”.

I així és com va néixer aquest equip. Ens vam posar a treballar per desenvolupar un coixí que aportés molt més del que hi havia fins ara. En aquest equip hi ha l’hospital de la Vall d’Hebron, és a dir, gent especialitzada en lesionats medul·lars; hi ha la unitat medicina esportiva del CAR de Sant Cugat del Vallès, i tres empreses privades més que ens han permès arribar ara en aquests moments a tenir un prototip que funciona, provat per mi mateix en les competicions, que permet estar aquestes setze o vint hores assegut en el *compeed* del cotxe sense patir aquestes llagues per pressió. Una llaga per pressió no només la pateix una persona que va en cadira de rodes, sinó també gent gran que està enllitada molt de temps, la pateixen fins i tot de vegades quan estàs en un hospital, quan te trobes en una situació en què no et pots moure de posició. És un problema molt greu i per curar-ho, hi ha dos camins: una intervenció en la qual es fa una aportació de teixit en el lloc afectat, o, simplement, s’ha d’esperar a què el teixit es regeneri per si mateix. Jo vaig estar un any i mig però hi ha gent, sobretot en els casos de la gent gran, en què hi ha llagues que no s’arriben a curar mai, per tant ja veieu la importància del projecte.



Presentació del coixí intel·ligent. 5 de juny del 2012 a les instal·lacions del RACC

Per acabar amb aquest tema. El que pretenem des de la Fundació és introduir el coixí al mercat a través de la creació d'una empresa d'àmbit social on persones amb discapacitat hi treballin, puguin tenir la seva oportunitat laboral, i d'aquesta forma puguem portar al mercat un producte creat amb uns objectius molt clars.

Projecte del Centre Pont

En aquests cinc anys que hem viscut amb la lesió, no he deixat mai de fer activitat física ni esport. De fet, al cap d'un any que m'havia lesionat estava entrenant al mateix gimnàs a Sant Joan Despí, amb la Lúdia, amb els companys, i feia realment la mateixa activitat física que abans i en el gimnàs no veien cap persona que patís una discapacitat. Els metges ens van dir: "És que l'activitat física, en el vostre cas, en l'estat que esteu amb aquest tipus de lesió, doncs millora la qualitat de vida", i aleshores vam pensar que, certament, als lesionats i a les persones que pateixen una discapacitat el fet d'iniciar-se en l'activitat física els aporta qualitat de vida. Aleshores, per què en les àrees fitnes privades i municipals no hi ha persones discapacitades que facin aquesta activitat física? És a dir, a part de l'eina que seria l'esport, l'activitat és una gran mitjà d'integració social, i és per això que vam pensar que s'havia de crear un espai que no serveixi només perquè les persones amb discapacitat tinguin la mateixa oportunitat de fer activitat física que la resta, sinó que el fet de fer-la, els permeti que els faci de pont en per integrar-se socialment en el dia a dia. Vam veure que en llocs de tanta referència com és l'Institut Guttmann, a vegades la gent un cop acabat el seu període de rehabilitació no vol tornar a casa, per què? Perquè durant un llarg període de temps han estat en un espai molt protegit, en el qual han estat molt cuidats, ho han tingut tot molt a l'abast, i llavors quan han de fer el pas de tornar al seu lloc de residència el canvi és, realment, molt radical. Vam pensar crear un centre que a través de l'activitat física fes de pont en la seva integració social. A la Fundació tenim un centre pont al CAR de Sant Cugat del Vallès, el vam inaugurar a l'octubre de l'any passat; a principi d'aquest estiu n'hem inaugurat un altre a Vigo, perquè allà hi tenim el director tècnic i realment les i els usuaris que estan passant pels centres pont primer milloren moltíssim les seves habilitats per fer activitat física. El seu pas pel centre és molt valorat no només per ells sinó també pels seus familiars.



Formació de tècniques i tècnics

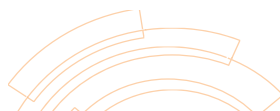
Però després d'això el projecte ens quedava coix d'una pota. El que volem realment és que les persones usuàries que passen pel nostre centre, i a les quals ensenyem a fer activitat física, no en depenguin, sinó que en un període de 3-4 mesos desenvolupin una rutina d'activitat física i tornin al seu lloc de residència i vagin al gimnàs. Per tant, el que calia fer era formar tècniques i tècnics que actualment treballen en sales, tan públiques com privades, amb una formació bàsica per poder atendre aquestes persones discapacitades. És així com neix el nostre vincle amb l'INEFC, mitjançant la Fundació Isidre Esteve. Per què? Perquè conjuntament durem a terme la primera formació que es dirà "Tècnic en fitnes amb atenció a la discapacitat i a la mobilitat reduïda", i la data serà el 15 de novembre. El curs no s'adreça només a les persones que han estudiat CAFiE sinó també a les tècniques i tècnics que actualment treballen en sales fitnes tan públiques com privades perquè puguin rebre aquesta formació i puguin atendre aquest col·lectiu qualsevol gimnàs. Actualment el que succeeix és que un va amb la seva cadira de rodes a un gimnàs públic, i quan passes per la porta d'entrada i arribes a la recepció la primera cara del recepcionista és d'una sorpresa "brutal". El personal de la sala fitnes té por que et facis mal, i troben que el més indicat és dir-te que no pots accedir-hi; si és una sala o un centre amb molts recursos, la primera cosa que fan és contractar un entrenador personal. Per què? Perquè s'encarregui de tu, perquè la persona tècnica que tenen a la sala no està preparada per poder-te atendre. Per tant, el que pretenem és fer un treball que pugui arribar a tot arreu, i amb la finalitat d'ensenyar i crear l'hàbit de fer activitat física, formem personal tècnic, i gràcies a això ajudem a la normalització i a la igualtat d'oportunitats tant de les persones que pateixen discapacitat com no.

Vull agrair a l'INEFC la bona rebuda que vam tenir a la primera reunió tinguda aquí, a l'INEFC de Lleida, on vam proposar aquesta idea. Recordo perfectament el Cristòfol Salas, l'Agustí Boixeda, amb el Pedro Ruiz, amb el Gonzalo Gil i nosaltres quan ho vam proposar i us agraeixo la bona acollida i que realment tinguem ja una data per dur a terme aquesta primera formació. Si em permeteu, si de cas, ara us mostraré unes imatges del concepte del centre pont que tenim funcionant en el CAR de Sant Cugat del Vallès i que el que vàrem fer a finals de l'any passat és fer una activitat, no? Que es veiés que es pot fer activitat física conjuntament.



Curs de Tècnic en fitnes amb atenció a la discapacitat i a la mobilitat reduïda, 2013

Vull agrair la col·laboració al Marc, a l'Èrica, al Jaume Alguersuari, a l'Enric Masip, a totes les persones que hagin participat en aquesta activitat; el que volem és fugir una mica dels clixés, fomentar l'esport inclusiu, que les persones que pateixen una discapacitat puguin participar, si volen, en un equip de bàsquet en cadira de rodes o de tennis o el que sigui, però el gran objectiu és aconseguir que una persona que pateix una discapacitat surti de casa, vagi al gimnàs, que faci vida social, perquè avui dia el 90% de les persones que van a una sala de fitnes a les 8 de la tarda hi van a fer vida social: mouen una mica els pesos i després una bona dutxa, això és fer vida social. I això és el que volem, el que pretenem: que la discapacitat no sigui un problema.





Isidre Esteve entrenant amb Marc Márquez al CAR de St. Cugat, 4.01.13

I la importància d'estar format? Aquesta és la nostra reflexió: cada cop hi ha més persones amb carrera universitària i menys oportunitat de feina i això va adreçat sobretot a l'alumnat, per tant el que se'n sortirà serà el que disposi de més coneixement, i el que marcarà la diferència serà la qualitat del vostre coneixement. Hi ha molta gent a la cua de l'atur, i vosaltres sou els que veniu al darrere i teòricament veniu amb més força que ningú. Per tant hem de pensar a ser persones innovadores i inquietes, i, sobretot, heu d'estar formats amb molta qualitat. Penso que hem de fugir d'una única formació. Heu d'estar més que mai en contínua formació si és que realment us en voleu sortir. El món cada cop és més competitiu. Els esportistes, com tothom avui en dia, en la seva feina han de ser els millors i, realment, el que s'ha de fer és lluitar per l'excel·lència i això us ho dic perquè, de vegades, és fàcil acomodar-se, pensar "Jo ja tinc el meu grau en CAFiE i ara la societat m'ha de donar una feina". Crec que això cada cop passarà menys, i heu de ser, sobretot, molt, molt inquietes per continuar.

Per què? Perquè l'esport està en contínua evolució, és a dir, actualment no s'entrena com fa 10 anys ni d'aquí a 10 anys s'entrenarà com s'entrena ara.

Per què? Doncs perquè cada dia surten noves tècniques, apareixen nous aparells i nous sistemes, i si no et recicles et quedes claríssimament enrere. Penso que és important que vosaltres en el moment que us esteu formant, que esteu treballant aporteis el vostre criteri, heu de ser innovadors.

Es projecten unes imatges i el ponent comenta: Això és el centre pont de la Fundació que tenim a Vigo, i el xicot que hi amb la cadira de rodes sobre la cinta actualment juga amb la selecció nacional de basquetbol en cadira de rodes. El nostre director tècnic, el Joan Rodríguez, per poder-los entrenar amb ells com



Centre pont a Vigo. Cinta adaptada i Vertimax

entrena altres esportistes, sobretot futbolistes, va dir “Necessito una cinta de córrer on realment pugui fer els entrenaments”, val “I si la cinta que tenim per córrer la fem més ampla?” Amb el personal tècnic van fer possible una cinta més ampla i d’aquesta manera s’aconseguia que la cadira no sortís de la cinta.

Com aconseguim la tracció? Parlem d’un aparell que es diu Vertimax, és un treball amb gomes elàstiques, està enganxat a la cadira de rodes i per davant de la cadira de rodes hi ha uns altres punts de seguretat. Aquest és un clar exemple que els aparells continuaran millorant amb la implicació del personal tècnic per intentar aportar més per entrenar millor; penso que aquest és el camí, crec que això és important. I és important que vosaltres tingueu aquesta actitud, segons els valors de la vida.

Avui dia es parla molt de valors i penso que si se’n parla tant és perquè n’hi ha una mancança. De fet, crec que és important comprometre’s amb alguna cosa, dir-se a si mateix, “Jo ho donaré tot”, o sigui, no esperar que tot et vingui donat, i sobretot, és la nostra filosofia i penso que és la correcta, tot i que tothom es pot equivocar.

L’activitat física ha d’estar a l’abast de tothom. Crec que s’ha de tenir la ment oberta. I vosaltres que sou les i els futurs tècnics preparadors heu de ser capaços d’adaptar l’activitat física, i donar oportunitats a tothom. Heu de ser capaços d’adaptar cada treball a cada persona, indistintament de les seves qualitats per poder-la dur a terme.

Amb la Fundació hem creat un esdeveniment, del qual ja anem per la tercera edició, perquè vam pensar que havíem de promoure alguna activitat física on tothom pogués participar: és una cursa que fem a Oliana, es diu “Trans-Olianenca”. Hi ha dos circuits, un de cursa (running), i l’altre de BTT, i dins d’aquests circuits n’hi ha uns que estan adaptats, són accessibles.



Què pretenem? El que pretenem és que una persona que va en cadira de rodes, que té una hemiplegia o qualsevol altre tipus de discapacitat pugui participar en l'esdeveniment, en el seu circuit i amb l'altra gent que no pateix la seva discapacitat. Alhora, el que fem és fomentar entre les i els més petits l'esport inclúsiu, on aquests es puguin posar en el lloc d'una persona discapacitada, és a dir, muntem activitats en les quals puguin jugar a bàsquet en cadira de rodes, bàdminton en cadira de rodes, korfbal, etc., busquem algun esdeveniment on tothom hi tingui cabuda indiferentment de quines siguin les seves capacitats, i ens en sentim molt orgullosos. Cada any hi ha més gent i el més important per a nosaltres és l'opinió de la gent que hi participa.

Conclusió

Com més àmplia i completa sigui la vostra formació, més ampli serà el vostre criteri i coneixement, el que farà que vosaltres sigueu més capaços de poder escollir i triar els apartats o les indicacions que més us convinguin per a la feina que esteu fent.

Com he dit abans, s'ha de fugir d'una única formació i ens hem de reciclar contínuament. Com més criteri tingueu, més capaços sereu d'innovar. Perquè no tot hi val, no tot el que es diu en les formacions, en els congressos, arreu, no tot és bo. I vosaltres sou els que heu de decidir el que voleu. Penso que això és molt i molt important.

Per què? Perquè el camí ha de ser l'excel·lència. Actualment, el món de l'esport és un gran valor en el nostre país, i ho veiem en les notícies cada dia.

La societat cada cop vol que els esportistes facin rècords: cada vegada volen que es pugui al Turmalet més ràpid; cada cop volen que es corrin més ràpid els 100 metres, és a dir, són, en general, molt crítics amb els esportistes i només se'n recorden de l'última fita. Per tant els esportistes cada cop volem al nostre costat tècnics que ens aportin el millor en qualitat de l'entrenament perquè sinó no podem arribar-hi, i vosaltres sou el futur, per tant, ara que esteu estudiant, heu de saber que la gent, els esportistes futurs, demanaran el màxim de vosaltres i tindrà feina la persona que realment ho pugui aportar.

Bé aquí conclou la meua lliçó inaugural, alumnat, professorat, directors, Agustí, Tòfol, Lluís, amics, Chema Maldonado...

El món canvia contínuament i penso que la nostra obligació és adaptar-nos al més aviat possible a tots aquests canvis si realment volem continuar estant a dalt i continuar gaudint de tot el que ens envolta.

Així doncs moltíssimes gràcies i espero que us hagi agradat. (aplaudiments)



INEFC

Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya



**Generalitat
de Catalunya**

Adscrit a les universitats de Barcelona i Lleida