

Los deportistas con discapacidad intelectual se las ingenian para seguir entrenando con pasión en casa

"El coronavirus es un follón, ahora corro por la terraza. Puedo dar hasta 100 vuletas", asegura Gerard Miralles



Raúl Paniagua
BARCELONA - DOMINGO, 12/04/2020 - 19:14



La joven gimnasta Clara Jiménez, de Special Olympics Catalunya, se entrena en casa. /EL PERIÓDICO

En las últimas semanas se han hecho **virales en las redes** las imágenes de muchos **deportistas famosos en sus lujosas mansiones**. Rodeados de **jardines, piscinas y demás lujos**, continúan su preparación física, alguno hasta con **gimnasio propio** de grandes dimensiones como **Messi, Sergio Ramos o Braithwaite**, el último fichaje azulgrana.

Lejos del mundo profesional histriónico, también existen otros **colectivos más humildes** que tampoco paran. Ahí emergen, por ejemplo, los **Special Olympics**, la entidad que aglutina a **deportistas con discapacidad intelectual**, que también se las ingenian para seguir entrenando con entusiasmo en casa. Son los primeros que quieren dar **ejemplo a la sociedad** de la importancia de mantener el confinamiento sin renunciar a su pasión.

Comedor, terraza, parking...

Es el caso de **Roger Gomis**, que afina su puntería en las canastas del **comedor**, mientras **Raimon Cera** practica el básquet en el **parking**. O el curioso método de **Marc Brull**, un nadador que ejercita los brazos sobre una plataforma moviéndose arriba y abajo por la terraza. O la **Marina Riley**, que agita el esqueleto al ritmo de Beyoncé. Por no hablar de la joven **Clara Jiménez**, que practica **gimnasia con maestría** rodeada de pelotas y cintas, o el yoga de **Ona Fernández junto a su madre**. Todo fluye.



Son solo ejemplos de una larga lista de **más de 40 deportistas** que han recogido su experiencia en vídeos que resumen su **implicación y constancia**. También se han sumado entrenadores como **Marçal Reguant**, que se atreve con la **'course navette'** corriendo de lado a lado por el pasillo de su piso.



Y si de correr se trata, el primero que se apunta es **Gerard Miralles**, de 23 años. Junto a su padre **Albert**, de 59, han vivido experiencias por toda Catalunya, la última hace un mes en la trail de 14 kilómetros en Palamós. "Echo mucho en falta correr al aire libre, sobre todo en la **montaña**. He llegado

a hacer una media maratón. Esto del **coronavirus** es un follón, pero sigo **corriendo por la terraza, puedo dar hasta 100 vueltas**, y haciendo **abdominales**, estiramientos... Hay que seguir en forma", reflexiona Gerard, que también practica **natación y gimnasia**.

Más confianza

"Mi hijo tiene una discapacidad intelectual pero físicamente está como una moto. La montaña le va muy bien para la **psicomotricidad**, ha ganado mucha **confianza**, hemos llegado a correr **cinco horas** y también de noche", apunta Albert, que sigue trabajando en su **empresa de alimentación** en tiempos de confinamiento.



Cuando tiene un rato libre entrena con Gerard en su domicilio en Nou Barris. "Así se motiva más. Echamos de menos las carreras, **cada fin de semana hacíamos una**", cuenta. De momento solo queda conformarse con la terraza. Ya ha calculado que **300 vueltas equivalen a 10 kilómetros**.

Mente ocupada

Los preparadores destacan los **beneficios del deporte** para la personas con discapacidad. "Les permite mejorar las relaciones personales, el bienestar físico, establecer unas **rutinas**, mejorar la movilidad... En una situación de confinamiento aún es más importante seguir unas pautas para que se mantengan **activos física y mentalmente**", explica **Digna Bravo**, técnica de deporte de la Federació Acell.

"Ahora más que nunca no podemos parar. Volveremos fuertes", dice Sergi Grimau, presidente de la entidad

Bravo cita el **yoga**, los **estiramientos**, el **baile** o los **abdominales** como posibles actividades. "Todo esto les ayuda quemar el tiempo, mantener el tono muscular, la agilidad y sobre todo a tener la **mente ocupada**", agrega la especialista, que sigue en contacto con los deportistas a través de **videollamadas**.

Los Special Olympics sienten algo de **rabia** por este parón después de haber estado entrenado tan duro estos meses para los **campeonatos de Catalunya**, las ligas **interclubs**, las jornadas escolares... Pero entienden la situación que hay. No queda más remedio que adaptarse y seguir trabajando. De momento las competiciones pendientes para el final de temporada están **paradas** y se estudiará si en algunas de ellas es posible poner una nueva fecha en los próximos meses.



"El deporte nos identifica y nos une"

En la actualidad, cerca de **4.000 personas con discapacidad intelectual practican deporte en Catalunya** a través de 123 entidades y clubs federados en Acell. "Ahora más que nunca no podemos dejar de hacer cosas. El **deporte nos identifica y nos une**. Volveremos fuertes, caminemos lejos", proclama **Sergi Grimau**, el exjugador de básquet que preside Special Olympics Catalunya.

La entidad, constituida en el 2005, forma parte del **movimiento internacional homónimo** que reúne a más de **cinco millones de atletas de 172 países** de todo el mundo. La última gran cita fueron los **Juegos Mundiales del 2019 en Abu Dhabi**, donde la delegación catalana contó con 42 participantes.