

Sara Suárez Pubill, entrenadora de gimnàstica rítmica inclusiva

## “Volem la inclusió dels esportistes amb discapacitat intel·lectual en els clubs esportius ordinaris”

**E**l diumenge 24 de novembre de 2019 es va fer a Manresa la fase final de la II Copa Catalana de Rítmica amb 800 gimnastes participants, entre les quals una vintena amb discapacitat intel·lectual. La Federació Catalana de Gimnàstica és de les poques que inclou aquestes esportistes en les seves competicions oficials i la Sara Suárez Pubill és una de les responsables d'aquesta fita històrica. Ella és llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, té un màster en formació del professorat i és doctora en Ciències de l'Educació i Esport, professora d'educació física en un institut d'ensenyament secundari i fundadora del Club Esportiu Jeroni de Moragas. La Sara fa set anys que viu a Molins de Rei amb la seva parella.

**ÀNGEL BEUMALA (A.B.):** Com va començar el teu vincle amb l'esport adaptat?

**SARA SUAREZ PUBILL (S.S.P.):** A

l'institut on estudiava el Batxillerat hi havia una professora d'educació física que tenia una filla amb una discapacitat. Ella em va suggerir que fes el treball de recerca sobre esport adaptat i així va ser com vaig conèixer aquesta realitat, que em va seduir des del primer moment. Quan vaig començar la universitat, mentre estudiava, vaig voler combinar les meves primeres feines amb aquest col·lectiu i a les tardes feia de monitora d'activitats extraescolars a l'Escola d'Educació Especial Jeroni de Moragas, de Barcelona. Allà vaig observar que, per les capacitats de les persones amb síndrome de Down, la gimnàstica rítmica hi podia encaixar: són unes persones amb molta flexibilitat per la laxitud dels lligaments, tenen molta memòria, una ment molt preparada per seguir rutines i reproduir moviments i, al mateix temps, una gran sensibilitat per la música. De fet, quan comunicativament es tenen dificultats i la parla no serveix per definir o posar paraules al que se sent, el cos pot ser una altra forma de llenguatge. Llavors, l'Escola em va permetre començar una extraescolar de gimnàstica rítmica durant el curs 2009-2010 i, com que no en sabia, em vaig haver de formar

de gimnàstica a l'Escola Catalana de l'Esport!

**A.B.:** I com vas passar de fer una extraescolar a fundar un club esportiu independent?

**S.S.P.:** De seguida em vaig adonar que funcionar com a extraescolar tenia la limitació que si no eres alumne de l'escola, no hi podies participar i que si deixaves l'escola, abandonaves la pràctica esportiva. Llavors, amb unes companyes vam decidir crear un club independent i demanar a l'Ajuntament de Barcelona un espai on poder entrenar. Així va ser com va néixer, l'any 2011, el Club Esportiu Jeroni de Moragas, en honor a aquest metge i pedagog català que va viure durant els anys 50 del segle passat, i també en reconeixement a l'escola d'educació especial on va començar tot.

**A.B.:** Com funciona el Club Esportiu Jeroni de Moragas?

**S.S.P.:** El Club, el portem endavant amb tot l'amor del món quatre amigues i ho fem de forma voluntària perquè totes ja tenim les nostres professions: una és fisioterapeuta, dues són mestres i jo soc professora d'educació física. La modalitat esportiva que oferim és la gimnàstica rítmica i tenim disset esportistes, totes noies, si bé ens encantaria que també vinguessin nois. El Club és obert a persones amb discapacitat intel·lectual en general, però la majoria d'elles tenen la síndrome de Down. Només entrenem

una hora i mitja un dia a la setmana, perquè trobar-nos més dies seria complicat. Quan una família té un fill amb discapacitat, ha de cobrir un munt d'aspectes fora d'hores: visites al logopeda, sessions de fisioteràpia... i com que no hi ha oferta esportiva d'aquest tipus enlloc més, les famílies fan l'esforç de venir de lluny. De fet, la majoria venen de fora de Barcelona i una d'elles, d'Igualada! De Molins de Rei, actualment tenim l'Estel Fusté Gómez.

**A.B.:** Per què és tan excepcional que una federació esportiva inclogui aquests esportistes en les seves competicions oficials?

**S.S.P.:** Nosaltres el que vollem és que les noies poguessin competir de forma normalitzada. El sistema esportiu és fet de tal manera que l'única opció que tenen les persones amb discapacitat de fer esport és a través d'una federació esportiva adaptada, només per a persones amb discapacitat. Al seu temps va ser un sistema brillant, quan ni tan sols existia aquest dret, però crec que avui és un model que ha de canviar, ja que qualsevol persona ha de poder anar a un club ordinari, fer esport i poder competir de manera normalitzada o més inclusiva.



En aquest sentit, vam fer un treball molt a fons amb la Federació Catalana de Gimnàstica, perquè és la federació normalitzada del nostre esport. Jo tinc disset gimnastes que tenen una discapacitat intel·lectual i vull que puguin entrenar normal, en una instal·lació normal, en un club normal i competir de manera normal. Tot això sembla molt obvi, però no és gaire evident encara per a tothom. Llavors, la Federació Catalana de Gimnàstica hi va accedir i es va crear un reglament específic i una categoria nova. En la gimnàstica rítmica es funciona per nivells, del nivell I al 10, per la qual cosa nosal-

tres vam esdevenir el nivell 11. Finalment, la temporada 2018-19, per primer cop a la història, van poder competir en un Campionat de Catalunya ordinari!

**A.B.:** Devia ser molt emocionant per a vosaltres, oi?

**S.S.P.:** L'emoció de veure que arriba el dia del Campionat de Catalunya, que es reuneixen 800 gimnastes en un pavelló esportiu, amb o sense discapacitat, i que comparteixen vestidors, nervis, tapis, etc., no es pot descriure amb paraules. I l'únic que passa quan sortim a la pista és que el reglament que se'n aplica és una mica diferent, fet que no és res de l'altre món





perquè també hi ha diferències de reglament entre categories o entre sexes. El món de l'esport, en general, va com un passet al darrere de la societat pel que fa a inclusió. Si a la societat ja trobem que el ritme és lent, en l'esport encara ho és més. A l'hora de participar en competicions, si no encaixes en l'estructura de les categories establertes, no hi tens res a fer. Per tant, les opcions de pràctica per a persones amb discapacitat intel·lectual són mínimes encara a dia d'avui.

**A.B.: Però existeixen organismes només per a persones amb discapacitat intel·lectual que organitzen les seves competicions, oi?**

S.S.P.: Però és que nosaltres hem sortit del camí de l'esport "especial" i el que volem és la inclusió dels esportistes amb discapacitat intel·lectual en l'esport ordinari. Això ho hem aconseguit a Catalunya amb la Federació Catalana de Gimnàstica –tal com he explicat abans–, però encara no existeix a escala de Federació Espanyola, ni tampoc de la Federació Internacional de Gimnàstica. Són portes que estem intentant obrir. De fet, hi ha molt pocs esports on actualment això succeeix. Un d'ells és l'hoquei herba, en el qual nosaltres ens vam inspirar. Ells van començar per la Federació Catalana, després van convèncer l'Espanyola i finalment van acabar convencent la Federació Internacional. Actualment existeix la categoria "Hockey Plus", on juguen a hoquei herba esportistes amb discapacitat intel·lectual. De fet, tots els grans equips d'hoquei herba, des del Barça fins l'Egara, de Terrassa, tenen un equip de la categoria "Hockey Plus". En gimnàstica nosaltres som el "nivell 11" i en l'hoquei herba ho han batejat així, però és el mateix concepte: crear una categoria més, al costat de les altres, per als esportistes amb discapacitat intel·lectual.

**A.B.: Llavors quina és la principal reivindicació que faríeu?**

S.S.P.: A part d'intentar convèncer les federacions i canviar les estructures, és fonamental canviar l'estat de les coses des de baix i que els clubs s'atreveixin a acollir esportistes amb discapacitat intel·lectual. I

això és relativament fàcil, i, de fet, aquesta transformació, de mica en mica, s'està fent. És una feina de formigueta, però a poc a poc es va entenen que el que és normal és ser diferent. Els clubs, les entitats esportives, han d'entendre l'esport com un cosa que tothom té dret a fer, amb discapacitat o sense: nois, noies, adults, infants... Si de petits creixem compartint i coneixent, la inclusió social sorgirà de forma natural!

**A.B.: Hi ha altres clubs esportius com el vostre?**

S.S.P.: Vam començar aquesta batalla sols, però després s'hi va sumar el Club Rítmica Sitges Garraf i això ens va permetre organitzar la competició. Actualment competeixen quatre conjunts: tres del nostre club i un quart conjunt del club de Sitges. Per cert, els equips poden ser mixtos i en el club de Sitges hi ha un gimnasta noi!

**A.B.: No es posen nerviosos en les competicions actuant davant d'un jurat?**

S.S.P.: Es posen nerviosos tal com ens posariem nerviosos tu i jo, i qualsevol persona que s'enfronti al repte de mostrar davant d'un altre allò en el que ha estat treballant. D'altra banda, la competició dona sentit a tot el que treballen durant els entrenaments. No és una simple exhibició, que ja n'han fet moltes! Pensa que és un col·lectiu que, per desgràcia, està acostumat a sentir una mirada de pena o focalitzada en l'error, en allò que no saben fer. En canvi, el dia de la competició, la mirada és sobre el que saben fer. És una mirada d'admiració i això és molt potent! Per a tothom és molt important sentir-se reconegut i aplaudit, i elles no en són una excepció.

**A.B.: El professorat d'educació física surt de la universitat prou conscient i preparat per treballar amb aquests col·lectius?**

S.S.P.: Gens ni mica. Quan vaig estudiar hi havia una assignatura que es deia "esport adaptat", però quedava curta. Jo crec que és fonamental conèixer aquesta realitat, tan senzill com això. Les persones amb discapacitat són poc visibles, no les coneixem, i per això quan les tractem per primer cop no sabem com actuar. En canvi, quan interactues

i coneixes, normalitzes, i ja no tens al davant persones amb la síndrome de Down: al davant hi tens l'Estel, l'Alba, la Paula... que s'han convertit en amigues teves.

**A.B.: Com és un dia d'entrenament al Club Esportiu Jeroni de Moragas?**

S.S.P.: Per començar, a mesura que van arribant –perquè cadascuna té el seu ritme–, el que fem és una rotllana a la pista i preguntem com estan, com els ha anat la setmana, i a partir d'aquí comencem a escalfar. L'escalfament té dues parts: una primera part a la barra de ballet i una segona part al terra. La part principal de l'entrenament canvia segons el moment de la temporada. Si la competició encara queda molt lluny, fem activitats per treballar l'expressió corporal o elements tècnics nous que puguin resultar difícils per a elles, per anar pujant el llistó. Si tenim la competició a prop, el que fem és el muntatge de les coreografies i els corresponents assajos. És important que arribi el dia de la competició, perquè és el que dona sentit als entrenaments i és el que fa que es proposin reptes més difícils, com qualsevol esportista. De fet, a cap esportista li surten les coses a la primera. L'única diferència és que nosaltres hem de fer més repeticions.

**A.B.: Quines satisfaccions t'aporta fer aquest voluntariat d'entrenadora de gimnastes amb discapacitat intel·lectual?**

S.S.P.: És obvi que em compensa moltíssim, perquè si no, no li dedicaria tantes hores! Pensa que no solament és l'entrenament setmanal... Mantenir un club esportiu suposa una càrrega de feina enorme de gestió administrativa que esgota i absorbeix molt: assegurances, tramitació de llicències, portar la comptabilitat... Jo crec que és tan senzill com que em fa feliç entrenar amb elles. El dimarts és un dia marcat a la setmana que ja esperes!

**A.B.: Com esteu vivint la pandèmia de la COVID-19?**

S.S.P.: El col·lectiu de les persones amb discapacitat intel·lectual té, per definició, una salut molt delicada. Per exemple, la síndrome de Down és un trastorn genètic que no només comporta una dificultat en

l'intel·lecte. En la mesura que els gens són a totes les cèl·lules de l'organisme, també comporta dificultats respiratòries, cardíacues i una alta probabilitat de patir càncer. I això mateix també passa en altres tipus de discapacitats. Com que són especialment vulnerables, veurem com fem la represa. N'hem parlat amb les famílies i farem el que les autoritats sanitàries permetin fer, però essent molt estrictes per no posar-les en risc. Si tenim dubtes, no arrencarem. D'altra banda, les videoconferències per entrenar durant el confinament les vam descartar. La comunicació amb elles és difícil i no haurien pogut fer-ho soles, i les famílies ja en tenien prou amb la situació que estaven passant. De totes maneres, si a partir del setembre o l'octubre podem, ens trobarem, ni que sigui a l'aire lliure, perquè la gimnàstica rítmica és salut mental i tots la necessitem.

**A.B.: L'any 2018 vas esdevenir doctora per la Universitat Ramon Llull amb una tesi doctoral titulada: "El comportament dels acompanyants a les competicions esportives de futbol en edat escolar"**

S.S.P.: Sí, el futbol és l'esport més practicat i per això el vaig triar. La idea de partida era que, si bé l'esport en infants té una funció educativa, de vegades, certs comportaments dels acompanyants els desedueixen, com ara els crits, els insults, o veure el maltractament als àrbitres des de la grada. La conclusió va ser que els comportaments per part dels acompanyants són majoritàriament positius, però que encara hi ha marge de millora. El problema és que els pocs que es comporten malament es veuen molt, fan molt de soroll. Per tant, per pocs que siguin, aquests mals exemples dels acompanyants s'han d'eradicar i han de ser zero.

**A.B.: Només tens 32 anys i ja ets llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, doctora en Ciències de l'Educació i Esport, professora d'educació física i entrenadora de gimnàstica rítmica inclusiva. Què et queda per fer?**

S.S.P.: Quan vaig acabar la carrera em va enganxar la crisi del 2008 i les opcions de feina del que havia estudiat eren nul·les. Llavors, vaig combinar diferents feinetes de qualsevol cosa i vaig aprofitar per seguir formant-me. Es tractava de treure partit de la situació i ja que no hi havia oportunitats laborals, vaig invertir el temps a fer la tesi doctoral. Jo crec que a moltes persones de la meua generació ens ha passat això: estem més formats, però és per una raó circumstancial. Ara ja fa sis o set anys que soc professora d'educació física. M'encanta la feina i com a entrenadora de gimnàstica rítmica soc molt feliç. Tinc un sou que em permet omplir la nevera i un club que m'omple l'esperit. No aspiro a més.

