

Arabako kirolari
buruzko aldizkari digitala

Revista digital sobre
deporte alavés

28

Urtarrila • Enero
2026

Urrezko Kirolariak

Deportistas de Oro



**“El goalball es el gran deporte
inclusivo, pero todavía estamos
en un rincón”**

Pedro González de Viñaspre e Ixone Aguirre son los referentes de esta disciplina en nuestro territorio. El goalball es uno de los pocos deportes exclusivamente para personas con discapacidad. En Vitoria, la asociación **Itxaropena** decidió dedicarse a este deporte y empezar un trabajo que le permite competir a nivel nacional, tanto en categoría femenina como masculina. Desde hace unos años se han fusionado con el club deportivo Zuzenak.



araba **álava**
foru alundia diputación foral

- El goalball comienza a tener más visibilidad. ¿Los juegos paralímpicos ayudan a su difusión?

- (Pedro) Nosotros llevamos cerca de 14 años entrenando y compitiendo. Sigue siendo un deporte muy minoritario.

- (Ixone) Al final, los deportes para personas con discapacidad tienen un alcance bastante corto, pero intentamos que se conozca lo máximo posible.

- Vamos a hablar del origen porque es de los pocos deportes concebido exclusivamente para personas con discapacidad, es decir, no es un deporte adaptado.

- (P) Después de la Segunda Guerra Mundial empezaron a practicarlo los soldados heridos y afectados en la vista. Después, se fue desarrollando con el tiempo y se creó una normativa hasta llegar a ser un deporte paralímpico. Hay ligas internacionales, tenemos también una liga nacional, campeonatos del mundo.

- (I) En el ámbito de la discapacidad visual es un deporte muy valorado y conocido, pero, fuera de ahí, todavía estamos en un rincón.

- ¿Consideráis que es una disciplina exigente?

- (I) Cuando lo ves desde fuera puedes tener distintas impresiones. Por un lado, es un deporte en el que estamos mucho tiempo tumbados y parece que no hacemos ejercicio, algo que no es cierto. Por otro lado, recibes muchos balonazos. Ahí está el aprender a defender y protegerte para que esos balonazos no te hagan daño.

- Hay dos porterías y las distancias se asemejan a las de una pista de voleibol. ¿Nos explicáis cómo es la dinámica del juego?

- (P) La cancha mide 18 metros de largo y 9 de ancho. Las porterías se sitúan en los fondos, es decir, 9 metros de anchura de portería con 9,35 de altura.



- (I) Se juega con un balón de cascabeles que pesa 1,250 kilos y que viene a ser un balón de baloncesto vaciado con cascabeles dentro. En pista están tres jugadores por equipo que tienen que llevar unas gafas opacas que les impidan ver. Se juega con la mano, es decir, el balón se lanza con la mano y los tres jugadores son atacantes y defensores. Hay que evitar que se meta gol. Ese es el objetivo.

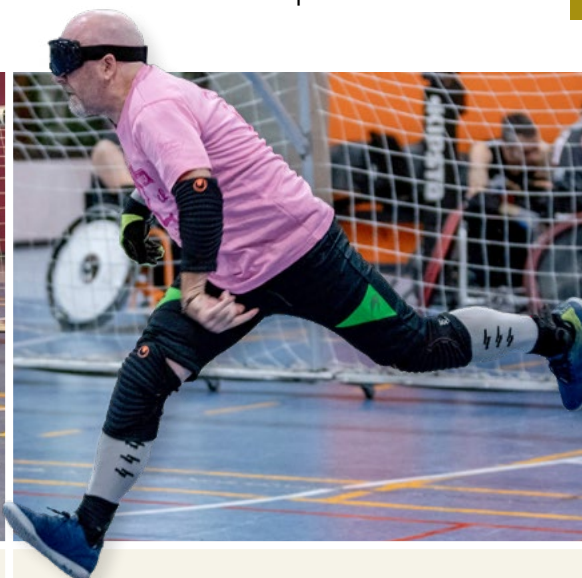
- Un deporte en el que se agudiza muchísimo el oído ¿no?

- (I) Sí, porque al final toda la referencia que se tiene es auditiva, bien el sonido del cascabel o el de tus compañeras que están alrededor, o táctil, porque en la cancha tenemos unas marcas con cuerda para ubicarnos. Ambos sentidos hay que tenerlos al 100% a la hora de jugar.

- No sois ciegos totales ya que ambos veis algo.

- (P) Yo a los siete años perdí la visión totalmente. Un día me levanté y no veía nada. En aquellos tiempos me lograron recuperar parcialmente la visión de un ojo, un 30%. A partir de ahí, me fui acostumbrando. Usas tus herramientas para salir adelante y normalizas la situación. Estudié periodismo y ejercí durante unos años, pero, con el tiempo, hay un desgaste que se nota más en nuestro caso con una discapacidad como es la visual. Ahora veo algo menos, un 17% de ese ojo. Hace ocho años que me retiré de la vida laboral. Pero hago mucho deporte, tengo otras motivaciones y viajamos mucho. La vida no se acaba ahí.

- (I) Yo nací con cataratas y he tenido un problema de glaucoma. No recuerdo haber visto por el ojo izquierdo porque lo perdí por ese glaucoma. Por el ojo derecho tengo un resto visual. Como siempre he tenido problemas de visión, al igual que Pedro, te acostumbras y buscas tus estrategias. Actualmente estoy trabajando, soy profesora, y allá donde voy siempre advierto de mi baja visión.



- A pesar de todo, habéis sabido darle una vuelta a la vida a través del deporte.

- (I) En mi época escolar me sentía muy torpe en todos los deportes. Fue un descubrimiento practicar goalball, ya que vi que podía jugar en igualdad con mis compañeros y compañeras, que no era la torpe del grupo y que, además, mi poco resto visual no condicionaba.

- (P) Yo he hecho deporte siempre. Lo que pasa es que, como dice Ixone, el hecho de hacer deportes de equipo es complicado. Un deporte normalizado de equipo, teniendo una discapacidad muy alta como tenemos nosotros, resulta prácticamente imposible. Hace 13 años en la asociación Itxaropena nos planteamos introducir un deporte como otra opción de ocio. Fue un poco casual. Miramos la página de la Federación Española de Deporte para Ciegos, vimos las características del goalball y empezamos de cero sin saber nada hasta la evolución que hemos tenido en la actualidad. Es verdad, el deporte es vital en nuestras vidas. Te da alegría, socialización, libertad para hacer cosas que no harías de otra manera en este entorno. Subrayo que es un entorno controlado, adaptado, a pesar de ser un deporte inclusivo.

- ¿Por qué es un deporte inclusivo?

- (P) Lo curioso es que nació como un deporte exclusivo para personas con discapacidad visual pero pronto descubrimos que este deporte puede jugarlo cualquiera. Tan sencillo como poner unas gafas opacas a cualquiera y pasa a ser ciego como todos los demás para jugar al mismo nivel. Es verdad que para poder competir a nivel federativo hay que tener una discapacidad visual alta, sin embargo, nosotros abogamos porque el goalball sea un deporte para todos. Por eso hacemos ligas y encuentros para que toda aquella que quiera pueda participar. Es una manera también de hacerlo más popular y que lo conozca más gente.

- ¿Cómo esos ojos que ven tampoco pueden viajar tanto y qué ven en todos los viajes que hacéis?

- (P) Somos pareja desde hace 9 años y era uno de los puntos de convergencia de ambos. Nos gusta viajar y tenemos el resto visual suficiente para poder desenvolvernos, no al nivel de una persona que ve bien, con nuestras propias estrategias. También hacemos cosas que van al límite de nuestras posibilidades como es hacer rutas en bicicleta, que las hacemos todos los años a nuestro nivel y sabiendo nuestras limitaciones. Creo que los límites consisten en saber lo que puedes llegar a hacer y en adaptarte a ello. Para nosotros viajar es imprescindible.

- ¿El viaje que nunca olvidaréis?

- (P) El último gran viaje fue el año pasado a China y a ese, por ejemplo, sí que fuimos con viaje un poco organizado porque ya veíamos que nuestras limitaciones visuales se sumaban a las dificultades del idioma y la caligrafía.

- (I) Nos encantó movernos por Chile, a nuestro ritmo y con nuestras historias. Fue un viaje impresionante. Tengo que decir que fuera de determinados límites y fronteras no están nada acostumbrados a ver a personas con discapacidad moviéndose por el mundo. De hecho, nosotros que nos fijamos mucho en el tema de accesibilidad te das cuenta de que hay unas carencias tremendas. Es un aprendizaje constante y nos enriquece mucho a nivel personal. ✓

Breve historia del goalball

El goalball es un deporte creado específicamente para personas con discapacidad visual, nacido como terapia tras la Segunda Guerra Mundial y convertido en disciplina paralímpica desde 1976. Se juega en equipos de tres, con un balón sonoro y antifaces que igualan la percepción visual.



Orígenes e historia

Inventado en 1946 por el austríaco Hanz Lorenzen y el alemán Sepp Reindle como método de rehabilitación para soldados ciegos tras la Segunda Guerra Mundial. En las décadas de 1950 y 1960 ya se organizaban competiciones locales.

Debut paralímpico

Fue deporte de exhibición en los Juegos Paralímpicos de Heidelberg 1972, y se incorporó oficialmente en Toronto 1976.

Campeonatos mundiales

El primero se celebró en Austria en 1978, con participación exclusivamente masculina.



Normas básicas

Los equipos están formados por 3 jugadores en pista (hasta 6 en plantilla), todos con discapacidad visual. El campo es rectangular, de 18 x 9 metros, con porterías que ocupan todo el ancho del fondo. El balón pesa 1,25 kg y contiene cascabeles en su interior para que los jugadores y las jugadoras lo detecten auditivamente.

Todos los jugadores y jugadoras utilizan antifaces opacos, incluso si tienen algo de visión, para garantizar igualdad.

El objetivo es lanzar el balón rodando para marcar gol en la portería rival, mientras el equipo contrario defiende con el cuerpo.

Los jugadores se orientan por líneas táctiles en el suelo y por el sonido del balón.



Competiciones oficiales

- **Juegos Paralímpicos:** Desde 1976, con torneos masculino y femenino.
- **Campeonatos del Mundo:** Organizados por la IBSA (International Blind Sports Federation).
- **Europeos y regionales:** Se celebran regularmente en distintas categorías.
- **Liga nacional:** En España, la FEDC organiza competiciones oficiales y promueve el deporte en centros educativos y clubes.

El goalball en España

España ha participado en varias ediciones paralímpicas y europeas.

Los clubes de goalball en España están repartidos por varias comunidades autónomas, con presencia destacada en Madrid, Sevilla, Aragón, Murcia, Cataluña y Valencia. Estos equipos participan en ligas organizadas por la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC).

El deporte se promueve como herramienta de inclusión y desarrollo sensorial. ✓

Si quieres acercarte a los goalball en Álava

Puedes contactar con la
Federación alavesa de deporte adaptado (asociación Itxaropena)



ARABAKO KIROL
EGOKITUAREN
FEDERAZIOA
FEDERACIÓN
ALAVESA DE
DEPORTE ADAPTADO



ASOCIACIÓN ITXAROPENA

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE ÁLAVA
ARABAKO IKUSMEN-URRITASUNA DUTEN PERTSONEN ELKARTEA

Calle Labastida 29 – bajo, 01015 Vitoria-Gasteiz

Teléfono: 945 28 93 42

Correo electrónico: info@itxaropena.es

Sitio web: www.itxaropena.es



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU



LAIA
eskola

Arabako emakumeen jarduera eta
berrirakortze erakundeak
Dirudia por la igualdad y el empoderamiento
de las mujeres de Álava

Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba  álava
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/es/deporte