



Está en: [Discapnet](#) » [Castellano](#) » [Actualidad](#) » [Temas Especiales](#)

disc@pnet

Cofinanciado: Fundación ONCE-FEDER-FSE



jueves, 02 de abril de 2009

[Mapa](#)
[Registro/Perfil](#)
[AA](#)
[Accesibilidad](#)
[Contactar](#)
[Contraste](#)
[Buscador](#)

Navegación

secciones

Actualidad [RSS](#)

Noticias

Hemeroteca

Temas Especiales

Lectura Fácil

Empleo

Formación

Salud

Legislación

Accesibilidad

Mundo Asociativo

Canal Junior [nuevo](#)

servicios

Observatorio de

infoaccesibilidad

Adaptación de Puestos de

Trabajo [nuevo](#)

¿Te ayudo a navegar?

Callejero y rutas

Telecentros

Enlaces

Documentos

Agenda

Glosario

Datos estadísticos

Bibliografía

Guías

Boletines

Galería Multimedia

prensa

Solidaridad Digital

Cermi

Nosotros

Otros medios

comunidad

Weblogs [nuevo](#)

Foros

Concurso Discapnet

Chat

Debates 27/2007

Páginas Personales

Postales

Grupos

Anuncios [nuevo](#)

correo web

usuario

contraseña

nuevo usuario



Especiales

Reportaje "Rafael Nadal Dolcet"

Colegio de Fisioterapeutas de Catalunya (abril 2009)

Expedición al Polo Sur "La capacidad de las personas con discapacidad"

Rafa nos recibe en su consulta de Vilassar de Mar (Barcelona). Es un día de enero, pero no hace frío y el sol nos acompaña. Nada hace pensar que este chico joven, deportista, inquieto, de trato afable y nombre mediático (se llama Nadal de apellido) ha conseguido crear, en poco más de cinco años, una empresa sólida con diversos centros repartidos por el territorio: Health System Fisioteràpia, una empresa que nace de la idea de unificar salud y deporte "para ofrecer unos servicios profesionales al alcance de todo el mundo".

Habla rápido y con entusiasmo...le encanta el trabajo que hace y esto se percibe. Proyecto tras proyecto, Rafael –o Rafa, como a él más le gusta- se ha embarcado en la que hasta ahora es la aventura profesional de su vida y ha obtenido unos resultados fantásticos: satisfacción profesional y personal.

Todo empezó hace más o menos un año... la inquietud de que hemos hablado al inicio y las ganas de colaborar con alguna fundación o asociación le animó a asistir a la presentación de "Pol Sud sense Límits (Polo Sur sin Límites)", un proyecto a nivel mundial que quería hacer historia. Se trataba de llevar un grupo de discapacitados al Polo Sur geográfico, exactamente al mismo sitio que en 1911, por primera vez, llegaron Amundsen y Scout.

Era ideal... este proyecto le ofrecía la posibilidad de trabajar combinando dos de sus principales pasiones: el deporte y la fisioterapia. Tenía que dar lo mejor de sí mismo a nivel personal y profesional, no era un entrenamiento convencional, se trataba de preparar tres personas con diferentes discapacidades (Eric Villalón, tiene sólo un 5% de visión, Xavier Valbuena lleva una prótesis por encima de la rodilla a causa de sufrir una amputación femoral, y Jesús Noriega tiene una malformación de nacimiento, le falta una mano derecha) para enfrentarse a una de las zonas más inhóspitas, frías y ventosas del planeta: la Antártica.

El pueblo de Vilassar de Mar fue el lugar escogido, ya que es donde Rafa tiene uno de sus centros de Fisioterapia, la piscina y como no, una playa para preparar a los expedicionarios. Y es que el reto más importante con el que se encontró Rafa fue que estaba delante de tres perfiles totalmente diferentes y había de condicionar el cuerpo de todos ellos y prepararlos para que pudieran asumir cargas de trabajo muy interesas y que les ayudara a lograr la meta propuesta. Tenía que conseguir una preparación muy específica para los tres porque cualquier variación en alguno de ellos podía suponer el final de la expedición.

Estructuró el trabajo atendiendo a dos aspectos: primero, para prevenir lesiones y poner a punto la musculatura i, segundo, la preparación física. Establecidos estos objetivos marcó las fases de trabajo progresivo y con técnicas específicas de entrenamiento: arrastrar enormes ruedas de camión en la playa, esquí sobre arena, técnicas de entrenamiento y tratamiento en el medio acuático, donde Rafa es especialista, como natación y ejercicios acuáticos con diferentes materiales de entrenamiento, trabajo con pesas dentro del agua, trabajos de apnea... Todo un espectáculo...Ni los mismos amigos de Rafa, habituales de las playas de Vilassar, entendían que pasaba. Pero todo tenía una explicación. Estas actividades, entre otras, formaban parte del entrenamiento que, minuciosamente, Rafa había preparado. Paralelamente también intervendrían cámaras de congelación, plataformas vibratorias, trabajo con planos inestables, mucho y mucho trabajo en la piscina, pero "la semana más dura fue la que trabajamos la parte psicológica donde mi objetivo era ponerlos al límite, en el punto donde el músculo se cansa y se ha de forzar la parte técnica y trabajar en equipo para aguantar el ritmo y no decaer (...). Mi objetivo principal ha

estado en todo momento buscar el equilibrio global del expedicionario y fortalecerlo a nivel psicológico, muscular, articular y sobre todo buscando la correcta técnica en el gesto deportivo. Necesitábamos conocer sus limitaciones y habituar el cuerpo y la mente a este sobreesfuerzo porque en la Antártida no podían descansar más de cinco minutos cada cierto tiempo de esfuerzo, porque entonces el cuerpo tenía el riesgo de entrar en congelación.". Y si esto sucedía el desenlace podía ser fatal.

La expedición resultó un éxito. El 20 de enero, finalmente, llegaron al Polo Sur geográfico. Después de 13 días de dura travesía, esta expedición catalana hacia historia y consiguió su máximo objetivo: demostrar la capacidad de los discapacitados. Y esta capacidad es tan grande que hasta Enric, la persona con problemas de visión, pudo conducir durante un tiempo a sus compañeros por las desérticas llanuras gélidas de la Antártida gracias al ingenio especial que se le preparó.

Paralelamente, alcanzada la meta se realizaron tres proyectos más: uno de carácter científico, que consistía en recoger hielo antártico para, una vez en Barcelona, analizarlo y demostrar que el Polo Sur, la zona más alejada de la civilización, también sufre los efectos de la contaminación humana; uno de educativo que consistirá en un juego para las escuelas; y uno simbólico: llevar un reloj solar a la base del Polo Sur.

Rafa está muy orgulloso de todo este trabajo y de la faena de todos los profesionales que se han dedicado en cuerpo y alma en los últimos dos años. Su esfuerzo y su dedicación ha hecho que este proyecto histórico se convierta en una realidad, y que muchos niños discapacitados hayan sonreído al ver que pueden vivir otra vida, una vida diferente de la que la sociedad –con sus miedos y sus tabús- les tenía preparada. Eric, Xavier y Jesús les ha demostrado que todo está a su alcance, que la voluntad, la obstinación, el trabajo y la confianza en ellos mismos les puede llevar allá donde quieran, de la misma manera que a ellos les ha permitido conseguir un reto histórico que posiblemente nunca hubieran soñado. Y Rafa Nadal Dolcet, como coordinador de la Fisioterapia y la preparación física específica y como muchos otros compañeros y colaboradores del proyecto, les ha ayudado a conseguirlo. Felicidades a todos y todas.

Más información sobre Rafael.

Rafael Nadal Dolcet (30 años)

Fisioterapeuta y gerente de Health System Fisioteràpia.

Diplomado en fisioterapia por la Universitat Internacional de Catalunya (UIC).

Especialista en el medio acuático de nuevas tendencias de entrenamiento y rehabilitación.

Planificador y asesor de entrenamiento de deportistas amateurs y experimentales.

Especialista en tratamientos de la fatiga crónica i la fibromialgia.





Profesor de Stottpilates.


Monitor de natación.


Rescatador en el medio acuático.

...además de multideportista en deportes de resistencia y de agua.

"El trabajo con deportistas de diferentes disciplinas, mis propias sensaciones a nivel deportivo y mi profesión, me ha enseñado que cada deporte aporta mejoras específicas en determinados sectores y carencias en otros. Mi objetivo principal es encontrar el equilibrio en la formación integral del deportista." (Pol Sud sense limits)



 [Volver al índice](#)

 [Enviar a un amigo](#)

 [Imprimir](#)

2009 - Dicapnet, El portal de la discapacidad
Fundación ONCE - Fondo Europeo de Desarrollo Regional - Fondo Social Europeo
Desarrollado por [Technosite](#)