

CLUB ANDRÉS GIMENO

ESCUELA DE PÁDEL ADAPTADO. DOSSIER INFORMATIVO.

1. Introducción.

Queremos haceros partícipes de una actividad con vertiente deportiva y social que estamos llevando a cabo en el Club de Tenis Andrés Gimeno. Una actividad que se ha convertido en un pilar fundamental de nuestra organización deportiva.

Con la inestimable colaboración de la empresa “Turrons Vicens”, el know-how y apoyo de la Fundación Johan Cruyff y la Federació Catalana de Pàdel; el apoyo institucional del Ajuntament de Castelldefels; la voluntad y profesionalidad del Club de Tenis Andrés Gimeno y la dirección técnico-deportiva de Nil Martínez y su equipo de entrenadores y la ayuda de otros colaboradores como la Escola Santo Angel de Gavà y la marca líder de material deportivo y palas “Black Crown”, arrancamos en septiembre de 2017 el **Proyecto de la Escuela de Pádel Adaptado**.

Este proyecto surge con la voluntad de ser útil a la sociedad y en especial a aquellos chicos y chicas que, pese a tener una discapacidad física o intelectual, desean hacer deporte y sentirse integrados y felices en un entorno donde la salud, la convivencia y la superación de barreras sea el objetivo principal, estableciendo estrategias y actividades que minimicen las dificultades de acceso a la práctica deportiva. El proyecto pretende adaptar el deporte del pádel a las capacidades de los alumnos evitando la segregación, excepto aquellas situaciones donde esta separación permita una atención selectiva a los intereses o las necesidades derivadas de sus características personales.

La ilusión con la que se inició este proyecto está desembocando en una realidad consolidada tras tres años de trabajo en la que hemos conseguido que nuestra familia de deportistas crezca hasta cerca de 40 chicos y chicas. Y lo que aún es mejor, la mayoría de ellos permanece en el tiempo, incorporando el pádel como una actividad importante en su día a día, ampliando días de entrenamiento y participando en otras actividades paralelas que ofrecemos.

Pero la aventura no ha hecho más que empezar. Deseamos crecer y consolidarnos como un referente en el deporte adaptado y seguir sentando las bases para que caigan las barreras que separan a aquellos que necesitan puentes.

2. Descripción.

El Proyecto de Escuela de pádel Adaptado (EPA) se ha creado para ofrecer a chicos y chicas con discapacidad o diversidad intelectual un entorno en el que desarrollar sus habilidades deportivas y sociales.

La elección del pádel como deporte responde a que se trata de un actividad fácil y divertida, con una curva de aprendizaje alta en la cual todos los niños pueden participar. Por otro lado, aunque se trata de un deporte en el que se juega por parejas, el aprendizaje es individual lo que permite adaptar y personalizar la evolución a cada caso. Y además, al desarrollarse en un espacio amplio pero acotado, permite a los técnicos diseñar sesiones adaptadas a las diversas funcionalidades de los alumnos.

Por otro lado, el desarrollo de este proyecto dentro del Club Andrés Gimeno pretende integrar esta escuela dentro de la escuela ordinaria, con más de doscientos alumnos, con las sinergias

que eso comporta y dentro de un club con una gran actividad deportiva y social. Ello redonda en que nuestros alumnos y alumnas se encuentren perfectamente integrados en un club deportivo. Además, permite que el resto de familiares pueda también acceder a una completa oferta deportiva. Como colofón, todos los chicos y chicas de la escuela tienen su correspondiente Licencia expedida por la Federació Catalana de Pàdel.

3. Objetivos.

Dentro de este ámbito, tenemos dos tipos de objetivos diferentes. Aquellos de ámbito social y aquellos de ámbito deportivo. Aunque en muchas ocasiones ambos van de la mano, conviene diferenciarlos.

Sociales

- Mejorar la calidad de vida a través del deporte, mayor autonomía y habilidades personales.
- Promover mediante el deporte la inclusión social sin ningún tipo de discriminación, buscando el máximo respeto a la diferencia.
- Promover la participación y permanencia en una organización deportiva de referencia.
- Fomentar la igualdad social y educativa.
- Mejora de la autoestima.
- Ampliar el entorno de amistades y relaciones sociales.
- Socialización entre los participantes, compartiendo una actividad y un espacio.
- Actividad inclusiva, el hecho de hacer la actividad en el mismo horario que el resto de sus compañeros del club, hacen que este es sientan parte del mismo. A tal efecto, se comparten algunas sesiones. Convertir nuestra escuela deportiva en escuela deportiva inclusiva.
- Visibilizar el deporte inclusivo como un pilar de convivencia, acercándolo al resto de alumnos y alumnas de nuestra escuela, haciéndolos partícipes activos.
- Ampliar la comunidad del deporte inclusivo, colaborando con otras asociaciones deportivas.

Deportivas

- Propiciar oportunidades reales: el alumno tiene que desarrollar sus habilidades para favorecer la independencia funcional, las tiene que conocer y valorar mediante el deporte
- Aprendizaje y mejora individual. La progresión ofrece valor a la actividad y deseo de continuar en ella. Superación personal y asunción de retos.
- Trabajo en equipo. Deporte por parejas con sesiones de aprendizaje en grupo. Lo mejor de los dos mundos, aprendizaje individualizado en un entorno de equipo.
- Mejora de la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, movilidad) y la coordinación (orientación, equilibrio, reacción, percepción, adaptación, ritmo) a partir de la psicomotricidad.
- Canalización de la energía. Los menores necesitan de entornos favorables para canalizar y expandir su energía física, hecho que se amplía en las personas con discapacidad.
- Prevención de enfermedades físicas y psicosociales. En ejercicio físico como medicamento.
- Impulsar la formación profesional técnica especializada en actividad física y deporte adaptado e inclusivo.

4. Metodología.

A) Estructura de los grupos de trabajo

Inicialmente se adoptará la misma estructura de sesión, dividida en 3 bloques, en función de la edad y/o nivel de adaptación requerido. A partir de la creación de esos grupos, se elaborarán unos ejercicios destinados especialmente para ellos.

Los grupos están diseñados con chicos y chicas que tengan un nivel/edad o capacidades similares para que cada grupo avance y vaya logrando objetivos de forma lineal y de la forma más cohesionada posible.

Los 40 alumnos que componen actualmente la Escuela de Pádel Adaptado están identificados internamente con un color, el cual nos dará una guía del nivel o de alguna particularidad. Siempre serán grupos de máximo 6 alumnos por pista si son pequeños, con un mínimo de dos técnicos por grupo. Cada grupo realiza una sesión de entrenamiento de pádel en pista de 1 hora o 1'15 horas, seguido de una sesión de entrenamiento físico de 30 minutos a 1 hora en función del grupo.

Los niños remarcados en color naranja tienen alguna particularidad por la cual tenemos que prestar más atención ya que se dispersan más fácilmente y debemos invertir parte del tiempo en que se centren en la sesión. El trabajo del técnico de apoyo en gran parte se destina a esta función, la de incorporar a esos chicos más dispersos a la dinámica de grupo. Además, en este grupo se encuentran también aquellos con más problemas en la psicomotricidad.

Los niños remarcados en color amarillo tienen entre 9 a 18 años aproximadamente. Como se una franja de edad amplia, después los separamos en subgrupos de edad porque sean más homogéneos. Tienen más facilidad en el que se refiere a la comprensión del ejercicio, pero también tienen algunas dificultades en cuanto a psicomotricidad y coordinación. Las sesiones se centrarán en desarrollar su coordinación además de ir trabajando golpes básicos del pádel.

Los niños remarcados en color verde, suelen tener entre los 12 a los 16 años, tienen una buena capacidad de comprensión de ejercicios y una coordinación bastante correcta. Las sesiones irán enfocadas a aspectos técnicos y se seguirá incidiendo en seguir trabajando mucho su coordinación

Los niños remarcados en color azul son el grupo con más capacidades cognitivas y coordinativas. Sus sesiones estarán más enfocadas a los aspectos técnicos y tácticos del pádel.

B) Objetivo de las sesiones

El principal objetivo de cada sesión, independientemente del grupo en el que se ubiquen, es que sea divertido, que disfruten del pádel y estén a pista con una sonrisa.

Después, en función del nivel o del "color" del grupo, se desarrollarán objetivos personalizados por cada grupo sin olvidar que, en muchos casos, también hay que introducir objetivos individuales para cada alumno. Los grupos tienen unos objetivos generales los cuales en función de como se vayan desarrollando y la propia predisposición de los alumnos, podrán ir variando y adaptándose.

El grupo naranja y amarillo, tienen como objetivos principales, la familiarización con todos los elementos del pádel (pista, pala, pelotas...), siendo la coordinación será uno de los pilares fundamentales de cada sesión. Se trabajará con material anexo (escala, conos, picas...) para

lograr habilidades como el equilibrio y la coordinación de manos y pies. Se iniciará el aprendizaje de los golpes básicos del pádel: drive, revés y volea.

En el grupo verde los objetivos primarios de cada sesión son la coordinación y la psicomotricidad mediante ejercicios más complejos ofreciéndose variantes de cada uno de ellos que se vayan superando. La intención es que estén en continua mejora retándolos a salir de su zona de confort. A nivel más técnico se seguirá trabajando golpes básicos, pero incorporando algunas dificultades como las paredes, las volea y el smash. Así el objetivo común de este grupo será que puedan mantener un peloteo de 10/15 bolas.

El grupo azul los objetivos podemos decir que serían más similares a los de una escuela de pádel estándar: avances en todos los aspectos técnicos y comenzar a trabajar en los tácticos y en las propias reglas del juego. Al final de la temporada el objetivo sería que fueran capaces de jugar un partido con todo el que ello comporta.

C) Confección de las sesiones.

En la primera parte de la sesión se desarrollará el calentamiento, siempre con ejercicios o juegos de entrada en calor en los que buscamos que empiecen a moverse y a entrar en la dinámica de la sesión. Con el color naranja o los amarillos de menor edad el primer juego muchas veces se trata de un juego “común” no un específico de pádel. Con el segundo juego del calentamiento ya se enfoca más la entrada en calor y empieza a cogerse la pala.

Con el grupo verde los dos ejercicios de calentamiento serán más enfocados al pádel y enlazarán ya con la parte principal de la sesión, introduciendo el aspecto técnico que se quiere trabajar en la sesión.

Con el grupo azul tendremos un calentamiento más completo y los juegos serán más complejos, en los que se tendrá que trabajar aspectos físicos y tácticos, coordinando carreras con actividades que les obliguen a pensar.

La parte principal de cada sesión irá enfocada a trabajar el golpe técnico que toque trabajar combinado con ejercicios coordinativos. Los ejercicios suelen ser dinámicos y por estaciones, ya que el objetivo es que cada alumno esté realizando alguna acción en todo momento. A tal efecto, se montan circuitos donde se trabajarán continuamente habilidades como la coordinación, equilibrio, psicomotricidad, la resistencia, la velocidad.... Adaptándolo en función del color del grupo.

Con los más pequeños utilizamos material de apoyo para focalizar la atención de los niños como aros, tubos, dianas para trabajar la dirección de la pelota...

Con los de mayores tenemos la misma dinámica de trabajo, pero lo hacemos con trabajo por estaciones. A cada estación se hace un ejercicio determinado siempre buscan la ejecución del aspecto técnico que queremos trabajar. También intentamos trabajar con objetivos numéricos porque se mantengan concentrados durando todo lo ejercicio.

La parte final de la sesión con grupos naranja y amarillo se hacen juegos, enfocados en seguir desarrollando lo que se ha trabajado en la parte principal de la sesión.

Con los grupos verdes la parte final de la sesión será la realización de peloteos o puntos entre todos los integrantes del grupo en función de si queremos que haya volumen de pelotas, buscando en muchas ocasiones ejercicios cooperativos. Intentamos poner la pelota en juego para simular situaciones más o menos reales de partido.

El grupo azul casi siempre acabaremos haciendo un partido o unos puntos, siendo este uno de los objetivos del mismo: que puedan acabar jugando un partido entero. Trabajamos con el sistema de descubrimiento guiado, con el técnico prácticamente fuera de la pista pero atento a cualquier duda que tengan los alumnos o a cualquier corrección que se tenga que hacer en momentos oportunos.

5. Horarios y grupos

La escuela se desarrolla en horario extraescolar, de 17 a 19 horas de lunes a viernes, en turno de una hora y con entre 4 y 6 alumnos por grupo. Se configuran los grupos en base a la disponibilidad horaria de los participantes, pero siempre bajo un criterio técnico que permita crear grupos de edades y niveles similares. Actualmente se ofrece la posibilidad de acudir un día o dos, siempre y cuando haya disponibilidad.

Se realizará en temporada escolar, de septiembre a junio. Adicionalmente se ofrece un campus en verano, en Navidad y en Semana Santa.

6. Equipo humano

Para el desarrollo de este proyecto se ha organizado un equipo humano compuesto de personas con diferentes roles. Aunque una parte se sustenta gracias a la colaboración desinteresada de algunas personas, por otra parte se ha creído conveniente contar con profesionales de primer nivel para dotarlo de las competencias necesarias.

- Personal técnico profesional. Contamos con dos entrenadores titulados por la Federació Catalana de Pádel con contratos laborales en vigor y su correspondiente acreditación en el Registre Oficial de Profesionales del Deporte. También forma parte de la plantilla un preparador físico con titulación INEFC.
- Personal técnico terapéutico. Contamos con el asesoramiento de una Psicopedagoga especializada en diversidad funcional.
- Voluntarios. Para el desarrollo de las sesiones técnicas, contamos con tres monitores ayudantes que prestan sus servicios como voluntarios.
- Personal de apoyo. El Club Andrés Gimeno pone a disposición del proyecto todo su equipo humano, en especial el personal administrativo y de mantenimiento, básico para el buen desarrollo del proyecto.

7. Relaciones institucionales.

Este proyecto está apoyado por la Federació Catalana de Pádel la cual realiza una aportación económica anual para su desarrollo. Por otro lado, todos los alumnos cuentan con Licencia de la propia Federación de pádel quedando cubiertos cualquier accidente deportivo que se produzca en el desarrollo de la actividad, además de la correspondiente cobertura de responsabilidad civil.

Por otro lado, el Club de Tennis Andrés Gimeno forma parte de la ACELL, *Federació Catalana d'esports per a disminuïts psíquics*.

Finalmente, el Ajuntament de Castelldefels a través de Serveis Socials apoya financieramente el proyecto mediante la correspondiente subvención anual de actividades de integración social.

8. Financiación

Actualmente el proyecto se financia por diferentes vías:

- 50% aportación esponsors y colaboradores particulares.
- 30% aportación administraciones públicas, fundaciones y federaciones.
- 20% aportación alumnos y alumnas.

9. Enlaces de interés

Página oficial del proyecto: <https://www.tenisgimeno.com/escuela-padel-adaptado/>

Programa Capacidades de Canal33: <https://www.youtube.com/watch?v=7ataxqvuwne>

Mejor Proyecto Social Castelldefels: 2018 : <https://youtu.be/c7uk4hskzou>

Muestra Torneo Torró Torró: <https://www.youtube.com/watch?v=ihzkjng6jy4&t=30s>

Instagram: @escolapadeladaptat