



Proyecto Pádel Integra Pádel Integra's Project"

Andrés Mompín, Asociación de pádel adaptado Pádel Integra, amompin@hotmail.com

Resumen

"Pádel Integra" es un proyecto deportivo y social, de carácter asociativo y sin ánimo de lucro, que nace en Sevilla (España) en 2011. Parte de una ilusión y es que cualquier persona que tenga una discapacidad y pueda estar en riesgo de exclusión social, tenga una oportunidad de jugar al pádel, cumpliendo así con nuestro ideal de "Integrar a través del deporte". Nuestro propósito y el de este proyecto es que además de divertirse y adquirir un hábito saludable, nuestros chicos puedan mejorar sus habilidades psíco-motrices, mentales y sobre todo, sociales. Es por tanto, objeto social de esta entidad el procurar facilitar esta tarea, además de servir de correa de transmisión entre el deporte adaptado y la sociedad. El pádel es un deporte joven que en España ha tomado un auge muy importante en los últimos años, siendo el deporte que más ha crecido en el país, tanto en número de practicantes y de licencias federativas como de instalaciones, tanto públicas como privadas, pasando a ser muy popular y accesible para todos los públicos. Todo esto, unido a un alto reconocimiento y valoración social del mismo, nos ha facilitado una aceptación básica en los colectivos de personas con necesidades como premisa para comenzar su adaptación técnica de la actividad y al tiempo, poder articular nuestra entidad como nexo. Estamos convencidos de que la práctica deportiva supera los beneficios de cualquier medicamento y que, adaptándolo a las necesidades de cada persona, se convierte en una herramienta potente e indispensable para la mejora de la salud de quien lo practica.

Palabras clave: discapacidad, deporte adaptado, pádel, exclusión social, salud.

Abstract

"Pádel Integra" is a sports and social project, it has an associative and non-profit character. Pádel Integra was originated in Seville in 2011. It was started as the idea that anyone with disabilities or at risk of social exclusion could play paddle tennis, fulfilling our motto "Integration through sport". Our purpose and this project's is that besides having fun and acquire a healthy habit, our children can improve their mental and psychomotor skills, particularly social. That is why, the social aim of the entity is attempting to facilitate this task, besides serving as transmission belt between adapted sport and society. Paddle tennis is a young sport in Spain that has taken a major growth in recent years, being the fastest growing sport in the country, both in number of practitioners and federal licenses and public and private facilities, becoming very popular and accessible to everybody. All these, combined with a high social recognition, have provided a basic acceptance in groups of people with needs as a premise to begin the technical adaptation of the activity and, at the same time, to articulate our organization as a link. We are convinced that sport outweighs the benefits of any medication and, adapting it to the needs of each person becomes a powerful tool for improving the health of the practitioner.

Keywords: disability, adapted sport, paddle, social exclusion, healthy.

1. Proyecto

PÁDEL INTEGRA nació ya con un reto importante; crear demanda y expectación de nuestras actividades en el colectivo de personas con discapacidad, con un proyecto profesional pero a la vez atractivo y al tiempo, facilitar su acceso con programas de atención adecuados.

Para ello nos pusimos a trabajar en el fomento de este deporte en colegios de educación especial, centros de atención específica, asociaciones, federaciones y demás entidades de personas con discapacidad y/o en riesgo de exclusión social, consiguiendo detectar una demanda importante confirmada por los éxitos de los programas de iniciación puestos en marcha.

Con las dificultades propias de ofrecer un deporte nuevo a cargo de una entidad recién llegada y con el recelo lógico que supone confiar en un proyecto recién parido, nuestra entidad ha tenido que superar un amplio periodo de confirmación y confianza que ya intuíamos y que posteriormente vimos confirmado, siendo ahora este proceso un valor importante en Pádel Integra.

Así, en este tiempo, hemos podido formar una red de Escuelas deportivas en las que cuidamos mucho el proceso inclusivo del alumno, con una programación y una metodología propia en la que proponemos buscar estímulos en la práctica deportiva que atraigan al usuario y sobre todo ajustarla a su tipo de discapacidad y nivel de participación, en un proceso de estudio y evaluación continua.

Además contamos con un personal técnico especializado y cuerpo de voluntarios formado que ofrece los apoyos necesarios con un entusiasmo a toda prueba.

2. Actividades

Nuestras actividades comenzaron con una experiencia piloto con 6 chicos de Autismo Sevilla y tres años después, son más de 160 alumnos con distintas discapacidades en distintos programas de atención.

La Asociación, además de actividades deportivas realiza encuentros culturales y recreativos que en paralelo complementan su formación y que nos sirven como *leit motiv* para completar su proceso integrador ya que en muchas ocasiones el único condicionante que existe para su integración social es la falta o el escaso entrenamiento en la realización de tareas sociales normalizadas.

Con la puesta en marcha de este proyecto queremos ofrecer una alternativa de ocio deportivo que ayude a mejorar sus condiciones y sus expectativas y como en este caso, poder presentarlo a entidades, profesionales y cualquier persona interesada en conocerlo, mostrando los avances obtenidos en el tiempo de implantación del mismo.

El carácter abierto del proyecto nos lleva a colaborar estrechamente con cualquier entidad interesada en incluir un programa de atención para sus beneficiarios y es a partir de esa sinergia entre técnicos responsables donde surgen las ideas y los avances más importantes, pues el primer paso obligado de nuestra metodología es conocer de primera mano las necesidades y el día a día de los usuarios.

En esta fase llevamos a cabo distintas pruebas de nivel que nos ayudan a enfocar la actividad en base a unos objetivos siempre a su alcance, con lo que conseguimos realzar la función hedonista que proporciona el éxito deportivo y de paso evitar la frustración con el posible abandono del interés por la actividad.

Por ello y sólo cuando estamos absolutamente preparados para atender convenientemente a estos colectivos, preparamos una hoja de ruta y una llevar a cabo programación activa.

3. Clasificación

Con la puesta en marcha de la actividad pasamos a evaluar la misma de manera continuada. Observamos de manera detallada las acciones empleadas y corregimos aquello que sea susceptible de hacerse.

Debido a la variedad de grupos con distintas discapacidades, este es un reto considerable y motivo de gran parte de nuestros esfuerzos.

Tradicionalmente la clasificación de los grupos de distintas discapacidades en distintas categorías deportivas ha sido sin duda un caballo de batalla para poder desarrollar competiciones con cierto rigor, lo que a nuestro juicio debilita las posibilidades de agrupar colectivos y compartir escenarios.

Es por esto que para nosotros lo primordial es el juego como tal y no privar a nadie por su tipología de participar en nuestras actividades más allá de que las patologías asociadas afecten a unos participantes más que a otros y unos tengan más éxitos que otros.

Este criterio nos anima a hacer, más que competiciones puras, exhibiciones deportivas que alimenten el espíritu competitivo y de superación pero de un modo asequible y siempre a su alcance.

El carácter inclusivo y abierto del proyecto nos anima a hacer partícipe de nuestras actividades a cualquier persona con interés en ella, no sólo con discapacidad manifiesta o diagnosticada sino ampliarlo también a familias con espíritu solidario que quieran sensibilizar a sus miembros de la importancia de la integración y el valor que supone esta sensibilización para la formación y el desarrollo de la personalidad.

De esta manera nuestras actividades tienen un carácter participativo y plural que pocas veces se da al unir personas con y sin discapacidad.

Así conseguimos de paso conciliar logísticas familiares que agradecen la participación de más miembros y facilitan su acceso a este deporte.

Alumnos con distintas discapacidades que forman parte de nuestras escuelas:

- Trastornos TEA y asociados
- Trastornos del desarrollo e hiperactividad (TDAH)
- Síndrome de Down
- Agenesia del cuerpo calloso
- Espina bífida e hidrocefalia (pádel en silla)
- Paraplejías y tetraplejias (pádel en silla)
- Polio (pádel en silla)

- Amputados (pádel en silla)
- Parálisis cerebrales sobrevenidas
- Retrasos mentales
- Enfermedades psiquiátricas

4. Objetivos del proyecto

4.1 Objetivo general

El proyecto "Pádel Integra" tiene como objetivo principal el fomento del pádel en los colectivos de personas con discapacidad y/o en riesgo de exclusión social como medio para mejorar su calidad de vida, ampliando su bienestar físico y emocional, a la vez que procuramos su mejor integración en la sociedad.

4.2. Objetivos específicos

4.2.1. En relación a las habilidades físicas, coordinativas y técnicas:

- Explorar su cuerpo, sus posibilidades y sus límites, a través del juego del pádel.
- Favorecer el dominio del movimiento corporal, facilitando la relación y comunicación que los participantes van a establecer con los demás, con el mundo y con los objetos.
- Que aprendan las habilidades técnicas, adecuadas a su nivel, para conseguir un aprendizaje y una participación plena y satisfactoria de este deporte.
- Llevar a cabo actividades físicas que permitan a los usuarios satisfacer sus propias necesidades.
- Mejorar las capacidades coordinativas y funcionales del individuo con la adquisición de nuevas habilidades específicas.
- Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación.

4.2.2. En relación a las habilidades emocionales y sociales:

- Promover la participación en la comunidad así como la aceptación de las personas con conducta adaptativa limitada.
- Elevar los niveles de autoestima, salud mental y autonomía personal.
- Ofrecer a los participantes una actividad lúdica y placentera en su tiempo libre.
- Potenciar el deporte del pádel adaptado como forma de ocio inclusivo.
- Favorecer la práctica deportiva en competiciones adecuadas a sus características.
- Fortalecer la confianza en sí mismos, aumentando sus capacidades y competencias.

5. Conquistas basadas en la evidencia

Pese a la gran variedad de usuarios que participan en alguna de nuestras actividades, comprenden desde las discapacidades físicas y orgánicas a las psíquicas e intelectuales.

Las conquistas que hemos realizado son notorias y sobre todo, muy variadas.

Destacar que hemos conseguido que usuarios que han practicado muy poco deporte por diversos motivos ahora estén entusiasmados y que el “esfuerzo” que les supone acudir a realizar actividades deportivas, ahora observamos encuentra el estímulo adecuado y se ven recompensados.

Destacaremos algunas que puedan servir de ilustración:

- **Habilidades físicas.** Mejoras en la espasticidad y en control de los movimientos hiperkinéticos, estimulación general del tono muscular, trabajo postural adecuado, actividad articular, trabajo anaeróbico y aeróbico, cargas de trabajo, potencia y resistencia adecuadas. Estimulación de los sentidos así como de sus movimientos reflejos.
- **Habilidades intelectuales.** Mejoras en la interpretación de órdenes, conductas y reglas del juego en equipo así como mejoras en la comprensión de los objetivos.

Verbalización de las acciones técnicas y cotidianas

Reconocimiento de los materiales empleados y ayuda en pista a los técnicos.

Colaboración de en la puesta en escena y en la recogida de materiales.

- **Habilidades sociales.** Mejoras en el acercamiento social con compañeros, técnicos y demás participantes de los programas, satisfacción por pertenecer a un grupo con las mismas inquietudes y circunstancias, mejoras de la función hedonista y la autoestima, conciencia del reconocimiento de los méritos contraídos y aumento del número de actividades sociales relacionadas con el deporte.

6. Epílogo

Sin duda, las evidencias de los beneficios que obtienen nuestros usuarios son tan positivas que nos han animado a profundizar en el proyecto y así seguir buscando la forma de que toda persona con una discapacidad que tenga una necesidad, podamos ayudarle a facilitarle el acceso a este deporte.

¡¡¡¡Aquí jugamos todos!!!!