CLUB RÍTMICA SITGES GARRAF

PROYECTO DEPORTIVO:
Gimnasia rítmica sin barreras

Proyecto presentado por:
MARIA JOSÉ MONTILLA REINA
Enero 2019

Justificación del proyecto

La práctica de actividad físico-deportiva (AFD) en personas con discapacidad es un derecho recogido en el Artículo 30 de la Convención Internacional de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de 2006. Con el fin de que puedan participar en igualdad de condiciones con las demás personas en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, y asegurar que los niños y las niñas con discapacidad tengan igual acceso a la participación (ONU, 2006).

Existe una relación directa entre práctica de AFD y la mejora de la calidad de vida, favoreciendo diversos aspectos como la autodeterminación, el bienestar físico y emocional, las relaciones interpersonales o la inclusión social (Shalock & Verdugo, 2003). Asimismo, son conocidos los beneficios que las AFD producen en el desarrollo humano. Nadie discute ya que estar físicamente activo es muy importante para el desarrollo de las personas, y aceptamos que la participación de niños y niñas con discapacidad en actividades físicas promueven y mejoran las aptitudes físicas y el bienestar psicológico. Pero la realidad es que tienen menos oportunidades de participación, lo que provoca un impacto negativo en su desarrollo personal.

Aunque la inclusión de niños y niñas con discapacidad en la educación es una tendencia general en Europa y España, en el deporte y el ocio la exclusión todavía es algo habitual, cuando es extremadamente importante que se les dé las mismas oportunidades de participación para alcanzar niveles similares en cuanto a su desarrollo integral.

La realidad nos demuestra que encuentran barreras de todo tipo para poder participar, tal y como puede hacerlo el resto de la población sin discapacidad. No obstante, es importante exponer que en el caso de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, se encuentran barreras como la sobreprotección de los adultos; la distancia a los centros donde se realizan las actividades; la falta de habilidades adaptativas para la participación; no tener amigos o las actitudes de las personas que no tienen discapacidad, incluidos los y las profesionales.

¿Porqué es importante la inclusión?

La inclusión en la actividad física implica que todas y todos los participantes, con independencia de sus características y limitaciones, asistan y desarrollen las actividades en los mismos espacios que sus compañeros y compañeras, con los apoyos y adaptaciones individuales que sean necesarios. Es muy importante que todos se conozcan y participen de la actividad.

Ilustración 1. momento de trabajo en inclusión, en el que todas toman decisiones. 2017

Los padres y madres, adquieren una visión equilibrada de las capacidades de sus hijos, y los padres de los niños y niñas sin discapacidad tienen la oportunidad de conocer, respetar y ponerse en la piel de los otros, aumentando la empatía y el apoyo hacia estas familiar.

Los y las gimnastas con discapacidad vivirán y trabajarán con una gran variedad de personas cuando se incorporen a la vida adulta, por lo que convivir en el tiempo del ocio juega un papel muy relevante, si queremos que todos sean aceptados.

Como la diversidad es una realidad, las entrenadoras, así como el resto de gimnastas, aprenden a tratar a diferentes tipos de personas, con diversas expectativas y objetivos vitales, algo imprescindible para la convivencia.

Antecedentes

El CRSG tiene una larga trayectoria en la inclusión de deportistas con discapacidad intelectual, ya que desde hace más de 10 años se han incorporado gimnastas con discapacidad a los grupos escolares y han participado en los festivales organizados por el club. Asimismo, el CRSG firmó un convenio de colaboración con la Asociación Junts en Acció (asociación que trabajaba para la inclusión de niños y jóvenes a través de la actividad física) en el año 2016, con el fin de facilitar la inclusión y la participación de gimnastas con discapacidad intelectual. Este convenio, que ya ha finalizado, permitió desarrollar un proyecto de inclusión de gimnastas y la formación de un conjunto de gimnasia rítmica formado por 4 gimnastas con discapacidad.

Ilustración 2. Actuación grupo de Escola La Riera (CRSG), año 2008

Ilustración 3.. Grupo de Junts en acció participando en un festival del CRSG, año 2011

El conjunto ha participado en varias exhibiciones En 2018 ha competido en la I Copa Catalana de Gimnasia Rítmica (Nivel XI), organizada por la FCG, con una normativa específica para el

colectivo, elaborada por Mª José Montilla y en colaboración de Laura Pérez, entre otras personas. Este hecho es histórico, es la primera vez en todo el territorio español que una federación de gimnasia incorpora esta modalidad en sus competiciones, y ha sido gracias al empeño de la persona que ha realizado la propuesta y el comité técnico de la FCG.

El interés es grande, en TV3 se realizó una noticia, y en teledeporte se destinaron más de 6' en la realización de un reportaje.

http://www.rtve.es/alacarta/videos/gimnasia/reportaje-gimnasia-ritmica-inclusiva/4870424/

Ilustración 4. Momento de la participación del conjunto mixto, con la colaboracón de Laura Porras como gimnasta de apoyo. 2017

Ilustración 5. participación de la I Copa Catalana nivel XI, para gimnastas con discapacidad, organizado por la FCG

En la temporada 2018-19 se está llevando a cabo una experiencia innovadora con la participación de una gimnasta con discapacidad en el conjunto de la categoría infantil, para conseguir que forme parte del mismo en las competiciones comarcales. Se pretende con ello ampliar las posibilidades de participación y de aceptación por parte de los organismos organizadores y la sociedad en general.

Objetivos generales de la sección gimnasia sin barreras

- Mejorar la calidad de vida de niños/as y jóvenes con discapacidad intelectual, incorporando la gimnasia rítmica en el ocio y **adquirir un estilo de vida activo y saludable.**
- Incorporar a niños/as y jóvenes con discapacidad intelectual en grupos convencionales o en grupos específicos, **en un entorno normalizado e inclusivo en el Club**, participando en todos los espacios y eventos que se organizan.
- Mejorar la **visibilización y la inclusión** social de niños y jóvenes con discapacidad, contribuyendo a una sociedad más justa y solidaria.

Objetivos específicos

- Incorporar gimnastas con discapacidad intelectual en edad escolar en grupos más adecuados a su edad y características, con los apoyos que necesite en todo el proceso, y participar en los eventos en los que participe su grupo.

- Aumentar el número de gimnastas del conjunto de gimnasia rítmica con jóvenes con discapacidad intelectual para entrenar y participar en eventos y competiciones adecuadas: Copa Catalana, Campeonatos FEDDI, *Special Olympics*, festivales del Club, etc

Procedimiento de la actividad en inclusión

Los y las futuras gimnastas realizarán la inscripción en el Club (CRSG). Las personas responsables **realizarán una entrevista** para analizar cada caso de forma individual y realizarán la propuesta que mejor se ajuste a los intereses, características y realidad de cada una.

Se realiza un trabajo coordinado entre: responsable, directora técnica y entrenadoras. El procedimiento es el siguiente, una vez realizada la entrevista:

1- Analizar la situación**:** se valoran los **grupos más adecuados** por edad y objetivos. Es conveniente que el/la gimnastas sean de edades similares.

2- Analizar **los posibles apoyos que necesitará**: se evalúan los diferentes espacios y situaciones y se valora la necesidad de contar con una persona de apoyo y en qué situaciones. Puede ser una monitora o pueden ser algunas compañeras.

3- Analizar con la entrenadora **los objetivos más importantes** que se desarrollarán y se describirán.

4- Se establecen **los ajustes que se necesitarán** (materiales, de tiempo, de espacio, de apoyos), con la entrenadora y la monitora de apoyo (si es necesario)

5- Se **acuerdan las tareas** que la monitora de apoyo y las gimnastas de apoyo realizarán y en qué momentos.

6- Se realizará **un seguimiento de todo el equipo de trabajo**: responsable, directora técnica, entrenadora, y apoyos, para ir ajustando los apoyos a las necesidades. Normalmente las acciones de apoyos irán disminuyendo a medida que la/el gimnasta con discapacidad va adquiriendo la confianza y habilidades necesarias.

En cada **exhibición y festival**, se realizarán una reunión para establecer las **acciones de apoyo** (si fueran necesarias), así como las personas encargadas de facilitar la participación plena.

Procedimiento para la formación del conjunto de gimnastas con discapacidad

Una vez realizada la entrevista, si el/la gimnasta reúne las condiciones necesarias: pasará a formar parte del conjunto.

Los/las gimnastas mayores de 15 años, o aquellos/as que se crea adecuado, formarán parte del conjunto (actualmente formado por 4 gimnastas con discapacidad).

Este conjunto entrenará con otros conjuntos del Club, en momentos y partes que faciliten la interacción entre los colectivos.
En la actualidad este conjunto entrena dos días por semana, y comparte algunas partes de los entrenamientos con otros conjuntos. Esto nos permite mejorar la relación, la ejecución y la percepción de pertenencia al Club, así como la asimilación por parte de las gimnastas sin discapacidad, de que todos forman parte del mismo club, y todos somos importantes. Se establecen redes de relaciones, de apoyos naturales que les hacen mejorar como personas.

Si aumenta el número de gimnastas en este conjunto, actualmente entrenado por una entrenadora, sería necesaria la participación de otra, para incidir adecuadamente en la comprensión y ejecución de los ejercicios que se realizan. Asimismo, se recomienda que haya otra entrenadora de manera discontinua para realizar tareas de observación y coordinación con la entrenadora.

Proyectos para la temporada 2019

Para el conjunto de gimnastas con discapacidad intelectual

1- Aumentar el número de gimnastas del conjunto. En 2 o 3.
2- Realizar contactos y reuniones con asociaciones y entidades en las que hay jóvenes con discapacidad intelectual.
3- Participar en el Campeonato de España de la Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI), que se celebran los días 29 a 31 de marzo.
4- Participar en la II Copa Catalana de Gimnasia Rítmica nivel XI, en Cataluña. Son dos fases, en Octubre y Noviembre de 2019.
5- Participar en las exhibiciones y festivales que organiza el Club.
6- Participar en exhibiciones de otros Clubs.

7- Involucrar a los y las gimnastas en acciones que el Club organice (entrenamientos, eventos).

Quizá necesario buscar patrocinadores que nos ayuden a sufragar los gastos que ocasionarán estas acciones, para disminuir la cantidad a las familias implicadas.

Para la inclusión de gimnastas en edad escolar

1- Incorporar 1 o 2 gimnastas en los conjuntos ya existentes (en grupos diferentes)
2- Realizar una campaña en asociaciones y entidades en las que hay niños/as con discapacidad intelectual.
3- Participar en todos los entrenamientos y en los festivales, con la implicación de personas de apoyo, si es necesario, y otros/as gimnastas sin discapacidad.
4- Involucrar a los y las gimnastas en acciones que el Club organizase (entrenamientos, eventos).
5- Atender a las familias que tengan dudas sobre cuestiones relacionadas.

Organización y coordinación

Responsable de la Sección Gimnasia Sin Barreras del Club Rítmica Sitges Garraf: María José Montilla (miembro de la Junta del CRSG)

Responsable Técnica Club Rítmica Sitges Garraf: Laura Pérez

Funciones de la responsable de la sección. En coordinación con la directora técnica

En el caso del conjunto de gimnastas con discapacidad.

1- Planificar las acciones del conjunto de gimnastas con discapacidad.
2- Asesorar a las entrenadoras del conjunto en la metodología de los entrenamientos y las coreografías. Asistir periódicamente a los entrenamientos.
3- Acompañar al conjunto en las exhibiciones y competiciones.
4- Planificar campaña de captación de gimnastas.
5- Planificar campaña de captación de fondos, si fuera necesario.

En el caso de gimnastas con discapacidad en los grupos

6- Planificar campaña de captación de gimnastas.
7- Formar-asesorar a las entrenadoras que cuenten en sus grupos con gimnastas con discapacidad, para garantizar la inclusión.
8- Planificar las necesidades de apoyo de las gimnastas en las exhibiciones.

Necesidades concretas para la responsable

- Actualizar ficha de entrenadora.
- Contar con equipación del club.

Necesidades para el desarrollo de la sección

La incorporación de gimnastas con discapacidad es un hecho que se ha ido llevando a cabo de forma natural y el Club, como ya se ha comprobado, lleva varios años ya desarrollando el proyecto. No obstante, para poder tener máximo de ventajas en cuanto a subvenciones y ayudas, **se deberán actualizar los Estamentos para incorporar una nueva sección, en el que conste la denominación gimnasia rítmica para personas con discapacidad o deporte adaptado a personas con discapacidad**.

Asimismo, incorporar a la responsable del proyecto en la Junta directiva.