

MÁSTERES de la UAM

Facultad de Formación
de Profesorado
y Educación / 16-17

Actividad Físico-Deportiva,
Personas con Discapacidad
e Integración Social

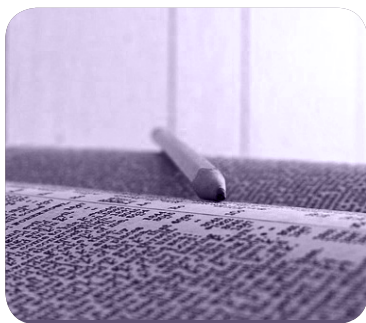


Campus Internacional
excelencia UAM
CSIC+



**Herramienta
para facilitar el
aprendizaje de las
técnicas básicas de
judo en personas
con discapacidad
intelectual**

*Eugenia M^a Montes
del Caño*





**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y
MOTRICIDAD HUMANA**

**MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA, PERSONAS CON
DISCAPACIDAD E INTEGRACIÓN SOCIAL**

**“HERRAMIENTA PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE DE LAS
TÉCNICAS BÁSICAS DE JUDO EN PERSONAS CON
DISCAPACIDAD INTELECTUAL”**

**AUTORA: EUGENIA M^a MONTES DEL CAÑO
DIRECTOR: GERARDO BIELONS SZTUTWOJNER**

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER

Curso:2016-2017



Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana
Facultad de Formación de Profesorado y Educación

ACREDITACIÓN DE ENTREGA DEL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER (TFM)

MÁSTER: Actividad Físico-Deportiva, Personas con Discapacidad e Integración Social

Título del TFM: "HERRAMIENTA PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE JUDO EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL"
Autor del TFM: EUGENIA M^ª MONTES DEL CAÑO

Curso académico: 2016-2017

Convocatoria: Extraordinaria

Tutor/a del TFM: GERARDO BIELONS SZTUTWOJNER

El Trabajo de Fin de Máster que acompaña a este documento se entrega en tiempo y forma en la Secretaría del Departamento de Educación Física, Deporte y Motricidad Humana.

Su autor o autora declara que dicho TFM es original, que responde a las directrices dadas en el Máster, que están debidamente referenciadas todas las ideas y aportaciones que se recogen en el texto procedentes de otros autores o medios, y que las que no lo están son obra del propio autor o autora¹.

Madrid, de 2017

Fdo: D./D^a

¹ La utilización en el TFM de ideas o de textos procedentes de obras elaboradas por otros autores o autoras sin hacer constar expresamente su procedencia será considerada por la UAM como una falta de probidad y de ética, pudiendo solicitar el Departamento al Rector la incoación de expediente al correspondiente alumno o alumna, según se establece en el artículo 10.2 de la normativa de evaluación académica aprobada por el Consejo de Gobierno de 11 de noviembre de 2005.

**CERTIFICADO DE ENTREGA DE LA PROPUESTA EN LA ENTIDAD COLABORADORA,
PARA LA PRESENTACIÓN Y DEFENSA DEL TRABAJO DE FIN DE MÁSTER (TFM)**

MÁSTER: en *Actividad Físico-deportiva, Personas con Discapacidad e Integración Social*

Título del TFM: *HERDAMIENTA PARA FACILITAR EL APRENDIZAJE DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS
DE JUDO EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL "*
Autora del TFM: *EUGENIA M. MONTES DEL CAÑO*

Curso académico: **2016-2017**

Convocatoria:

Tutor/a del TFM en el centro colaborador de prácticas: *CARLA DÍEZ SIERPES*

Institución: *FUNDACIÓN DEPORTE Y DESAFÍO*

El tutor/a responsable de la entidad colaboradora, certifica que su autor o autora **entregó la propuesta** objeto del TFM



FUNDACIÓN
DEPORTE & DESAFÍO
COMPLEJO DEPORTIVO SOMONTE
EDF. PISCINAS
Ctra. El Puerto N. 3.400 - 28025 Madrid
T. 91-82278549

Madrid, de de 2017

Firma del Tutor o Tutora:

1. RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Master (TFM) intenta dar una respuesta a la necesidad o carencia de la Fundación Deporte y Desafío. Por este motivo, en la primera parte se encontrará el análisis documental de las actividades deportivas con las que cuenta la Fundación y los instrumentos de recogida de datos, siendo estos el diario de campo, el cuestionario y las entrevistas, con el fin de detectar una debilidad para plantear la propuesta.

Una vez analizada la información recogida y detectadas las fortalezas y debilidades de la Fundación Deporte y Desafío decidí implantar una herramienta para facilitar el aprendizaje de las técnicas básicas de judo a personas con discapacidad intelectual. En esta segunda parte se ha descrito y analizado esta situación-reto, exponiendo un marco teórico-conceptual en el que se puede observar los antecedentes a esta cuestión.

Finalmente, para saber la eficacia que tiene implementar esta herramienta se ha llevado a la práctica a través de una sesión y seguidamente ha sido evaluado por los participantes y monitores de judo a través de un cuestionario.

Palabras clave: Fundación Deporte y Desafío, Judo, Discapacidad Intelectual, Técnicas, Mini-tatamis, Aprendizaje.

1. RESUMEN.....	2
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. ANÁLISIS DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS LLEVADAS A CABO POR LA FUNDACIÓN DEPORTE Y DESAFÍO	
3.1. Análisis Documental	
3.1.1. Presentación de la Fundación Deporte y Desafío.....	5-7
3.1.2. Memoria de las actividades realizadas en 2016.....	7-24
3.2. Análisis de datos utilizados para la obtención de la información	
3.2.1. Metodología y diseño.....	25-26
3.2.2. Técnicas de investigación.....	26
3.2.3. Diario de campo.....	26-28
3.2.4. Cuestionarios.....	29-31
3.2.5. Entrevistas.....	31-36
3.3. Triangulación de datos.....	37-51
3.4. Fortalezas y debilidades de las actividades deportivas de la Fundación Deporte y Desafío.....	51-52
4. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN-RETO	
4.1. Identificación de la situación-reto.....	53
4.2. Ubicación de la situación-problema en un marco teórico-conceptual y de antecedentes.....	54-69
5. ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA PARA MEJORAR LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN LA FUNDACIÓN DEPORTE Y DESAFÍO	
5.1. Reflexión.....	69
5.2. Contextualización.....	70
5.3. Objetivos de la propuesta.....	71
5.4. Fases y procedimientos de la propuesta de intervención.....	72-73
5.5. ¿En que consiste la propuesta de intervención?.....	73
5.6. Propuesta de intervención.....	74-77
5.7. Evaluación de la propuesta.....	78-81
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	82-85
7. ANEXOS.....	86-120

2. INTRODUCCIÓN

En este Trabajo Fin de Master se intenta dar respuesta a algunas de las necesidades o carencias de la Fundación Deporte y Desafío, entidad en la cual he realizado las practicas del Máster Universitario en Actividades Físico-Deportivas, Personas con Discapacidad e Integración Social, durante los meses de marzo a junio. En este periodo he observado y participado en varias actividades como pádel, hipoterapia, Psicodanza y judo, además de asistir a eventos puntuales como senderismo, ecosenderismo o ciclismo. Atendiendo a toda la información a la que he tenido acceso para realizar el análisis documental de la actividad deportiva llevada a cabo en la Fundación Deporte y Desafío, son muchos los programas deportivos que he podido observar, por lo tanto, he decidido centrarme en una actividad en concreto, según las fortalezas y debilidades que he obtenido después del análisis.

Es cierto que la Fundación tiene muy buen funcionamiento y una amplia oferta de entidades deportivas, por esta razón la elección del tema me ha resultado difícil. Finalmente decidí centrarme en una actividad y no pensar de forma global en la entidad sino de manera individual. Por esta razón, decidí centrarme en la actividad que más frustración me había provocado, tanto por el desconocimiento como por un participante. Dicho usuario esta diagnosticado con Autismo y en la clase no realiza ningún tipo de actividad. Es aquí cuando empiezo a plantearme muchos interrogantes ¿Por qué no participa con los demás? ¿Por qué no conseguimos captar su atención?, etc. Es ahí cuando veo la necesidad de crear una propuesta diferente que se adapte a las necesidades de los participantes.

Mi situación-reto o propuesta de mejora se va a centrar en implementar una herramienta para facilitar el aprendizaje de las técnicas básicas de judo en personas con discapacidad intelectual a través de unos mini tatamis didácticos. Esta propuesta se ha llevado a cabo en una sesión del curso de judo que la Fundación oferta a los participantes. Además, al finalizar la sesión se ha pasado a todos los participantes y al técnico que trabaja con ellos, un cuestionario para poder obtener información relevante sobre el grado de satisfacción de los participantes en la utilización de los mini tatamis.

En definitiva, se quería realizar una propuesta novedosa, utilizando materiales al alcance de cualquier persona y así facilitar el aprendizaje de las técnicas de judo.

Como reflexión final, consideramos que la propuesta realizada puede ser una buena experiencia susceptible de ser aplicada en diferentes centros educativos, fundaciones, clubs, asociaciones que quieran promover el Judo.

3. ANÁLISIS DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA LLEVADA A CABO EN LA FUNDACIÓN DEPORTE Y DESAFÍO

3.1 Análisis documental

3.1.1 Presentación de la Fundación Deporte y Desafío

La Fundación Deporte y Desafío es una institución cultural privada, apolítica y sin ánimo de lucro dependiente del Ministerio de Educación y Ciencia, fue fundada en 1998 con el número de registro 478 por un grupo de amigos con ganas de hacer una labor útil para la sociedad. Tras esta iniciativa se convierte en la primera institución en España en preocuparse por la integración de las personas con discapacidad a través del deporte. Tiene su sede en el Complejo Deportivo Somontes, situado en la carretera El Pardo, km 3'400 (Madrid).

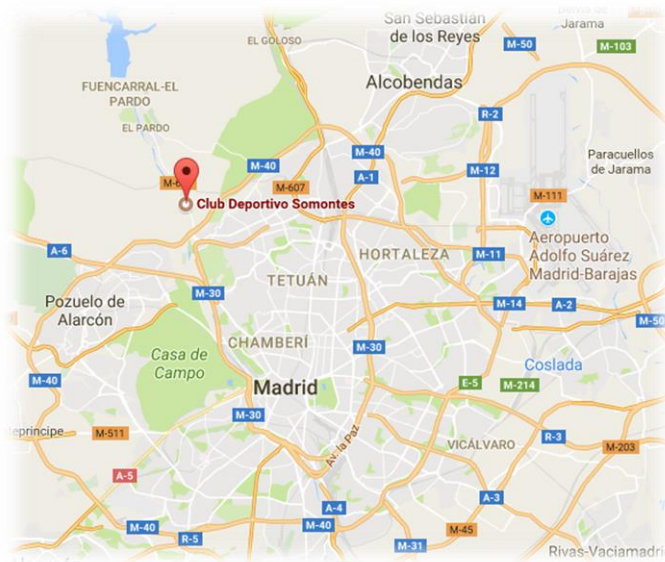


Figura 1: Ubicación Fundación Deporte y Desafío

El objetivo principal de esta entidad es la integración social de personas con discapacidad física, intelectual y/o sensorial a través del deporte. Además, también contribuye a la formación e inserción laboral de las personas con discapacidad, a través de cursos posibilitando de esta manera una completa integración de los participantes. Los programas deportivos se financian gracias a las ayudas económicas mediante patrocinios de firmas, donaciones individuales, empresas privadas, concursos de subvenciones y eventos propuestos por colaboradores.

Los participantes son personas de cualquier edad que padezcan una discapacidad, para evitar el aislamiento de las mismas, esta fundación anima a miembros de las familias a participar en algunos de los eventos.

Los voluntarios son imprescindibles para el funcionamiento de las actividades y eventos. La entidad cuenta con un programa de voluntariado, en cuanto al perfil se solicitan personas con estudios relacionados con el ámbito social y, aunque se valora la experiencia en el campo de las personas con discapacidad, no es un criterio excluyente

en la selección. Actualmente cuentan con 993 voluntarios que colaboran para poder llevar a cabo muchos proyectos, los cuales no se podrían realizar sin su inestimable colaboración.

Otro año más la Fundación Deporte y Desafío ha sido analizada por la Fundación Lealtad y cumple con los principios de transparencia y buenas prácticas, renovando el sello de calidad.



Los ejes de actuación:

- Información:
 - Divulgación y promoción de la práctica de los nuevos deportes adaptados entre la población con discapacidad.
 - Contacto continuo con asociaciones de personas con discapacidad.
 - Foros y charlas en centros diversos.
- Subvención:
 - Subvención mínima del 75% del coste de la actividad deportiva.
 - Búsqueda de vías de financiación a través de patrocinadores comerciales, apoyo de otras fundaciones o donantes individuales.
- Adaptación:
 - Asesoramiento a la dirección de los centros deportivos para la eliminación de barreras arquitectónicas.
 - Formación especializada de profesores y voluntarios.
 - Compra de material adaptado y negociación de precios.

Dentro del equipo de esta institución, la división es la siguiente:

Presidente

Jorge Pérez de Leza Eguiguren

Secretario

Pablo Yacobi Nicolás

Patronato

Marcos Álvarez Royo-Villanova

José Luis Segimón de Manzanos

Pablo Cavero Martínez de Campos

Julio Andrés Babecki Campuzano

Javier Pérez de Leza Eguiguren

Álvaro del Castaño Villanueva

Javier Álvarez – Rendueles Villar

Ignacio Tremiño Gómez

Patronato de Honor

Teresa Entrecanales Azcárate

Javier Goyeneche Marsans

Cristian Abelló Gamazo

Enrique Gutiérrez Muñoz

Directora General

Carmen Pardo Martín

Coordinadoras de Programas Deportivos

Carla Diz Sierpes

Marta Navarro Milán

Noelia Peña García

Responsable de Gestión y Eventos

Marta Díaz Aguilar

Responsable de Integración Laboral

Yolanda Yubero de Miguel

Director Técnico Programa de Esquí Alpino Adaptado

Eduardo Perujo

Agencia de Comunicación

Aguilar Comunicación

Proveedores informáticos

mrHouston

3.1.2 Memoria de actividades realizadas en 2016

La Fundación Deporte y Desafío cuenta con una gran variedad de programas deportivos y actividades al aire libre para personas con cualquier tipo de discapacidad. Además, dispone de material adaptado propio y cuentan con la colaboración de diferentes entidades para la práctica de aquellos deportes que requieren un material más específico.

Todos los Programas Deportivos son supervisados por coordinadores de la Fundación e impartidos por monitores específicos de cada disciplina, así como formados en deporte adaptado. El voluntariado también es clave para el desarrollo de todas las actividades y siempre cuentan con los apoyos necesarios para cada actividad.

El objetivo principal es la integración social de personas con discapacidad a través del deporte, por lo que, mediante la promoción del deporte, esta entidad intenta aumentar la libertad de las personas que tienen una discapacidad, aumentar la seguridad

en uno mismo, promover la independencia y ayudar a descubrir, tanto a ellos como a sus familias, su potencial social, mental y deportivo.

A continuación, vamos a ver un análisis de la situación deportiva desarrollada por la Fundación durante el año 2016, con el fin de analizar el volumen de deportistas con discapacidad que practican deporte a través de esta fundación.

Dentro de este programa deportivo, podemos distinguir tres modalidades de programas deportivos:

- **Cursos trimestrales o cuatrimestrales:** Tienen una duración de 3 o 4 semanas (12 o 16 sesiones), uno o dos días a la semana.
- **Jornadas:** los programas deportivos se llevan a cabo en días puntuales, generalmente viernes y/o sábados por la mañana.
- **Cursos semanales:** estos cursos se llevan a cabo principalmente en dos épocas del año. En invierno organizan las semanas de esquí alpino y snowboard adaptado en Sierra Nevada y en verano Campamentos. Además, en verano, realizan varias etapas del Camino de Santiago (en el mes de julio) y un curso multiactividad (buceo, vela y piragüismo) en Mallorca. También dos veces al año organizan campamentos para niños y jóvenes, de fin de semana largo y puente.

Además, la Fundación también desarrolla o colabora en eventos benéficos, cuyo objetivo es promocionar el deporte adaptado y recaudar fondos para el desarrollo de las actividades deportivas.

A continuación, realizaremos el análisis de los diferentes programas deportivos, según sus modalidades:

Cursos trimestrales o cuatrimestrales:

- **Hipoterapia o terapia con caballos:**

Este curso está dirigido a personas con discapacidad física, intelectual y sensorial, basado en terapias con caballos con el fin de lograr una rehabilitación funcional y psicológica, una mejora de la adaptación social y una mejora de las aptitudes básicas, tanto para el colectivo de personas con discapacidad como, por complementariedad, para su entorno familiar y social.

En 2016, ha habido 4 cursos de hipoterapia, que se desarrollaron en la Escuela de Equitación San Jorge, en San Sebastián de los Reyes, Madrid.



Figura 2: *Ubicación Escuela de Equitación San Jorge*

Gracias al patrocinio del Real Patronato sobre Discapacidad, Fundación Coromandel y BNP Paribas, 40 niños/as con discapacidad se pudieron beneficiar de esta modalidad de terapia. Cada curso tiene una duración de 12 sesiones, de cuarenta y cinco minutos cada una. Los participantes son guiados por fisioterapeutas especializados y terapeutas específicos de este tipo de terapia, que se apoyan en los voluntarios para el correcto funcionamiento de las sesiones, ofreciendo una atención personalizada. A lo largo del 2016 se ha contado con la colaboración de 3 voluntarios que apoyaron la labor de las terapeutas.

La terapia representa para el participante unos momentos de entretenimiento y deporte, permitiendo que éste no se sienta realizando dicha terapia y se obtenga su disposición para realizarla, estimulando el cerebro mediante los cinco sentidos, incrementando las sinapsis neuronales de las diversas áreas cerebrales y favoreciendo los procesos mentales complejos organizados en sistemas de zonas que trabajan concertadamente.

Es una terapia basada en la transmisión del movimiento del caballo hacia el jinete, quien está expuesto a movimientos rítmicos y simétricos, iguales a los que presenta el ser humano al andar. El participante se ve obligado a reaccionar y adaptarse frente a los estímulos que produce el caballo. Esta reacción es sensorial, muscular y articular, mejorando así el enderezamiento de la espalda, adquiriendo equilibrio, coordinación en los movimientos y la marcha y estimulando al participante los músculos, las articulaciones, la piel, el equilibrio y produciendo el efecto de relajación.

- **Terapia asistida con perros (TAP):**

Esta actividad utiliza a los animales con fines terapéuticos pues son facilitadores de la comunicación, estimuladores multisensoriales, animan al juego y tienen gran capacidad relacional. El trabajo con ellos busca mejorar la calidad de vida de las personas receptoras.

Es una actividad que se incluyó hace pocos años en las actividades del programa deportivo de la fundación y desde su inclusión tiene un éxito rotundo. Durante el 2016 se pudieron llevar a cabo tres cursos, gracias al Real Patronato sobre Discapacidad, Fundación Coromandel y Deutsche Bank y sobre todo gracias a la colaboración que se ha establecido con la Asociación Yaracan, se ha podido llevar a cabo este proyecto.

El objetivo es que los participantes, a través del vínculo afectivo que se crea entre el animal y la persona, aumenten su calidad de vida, mejorando tanto su condición física como psicológica.

En 2016, un total de 27 niños/as con diversas capacidades participaron en estos cursos, y las terapeutas contaron con la colaboración de 5 voluntarios, ayudándoles con el trabajo individualizado que se lleva a cabo en cada sesión.

En las sesiones de terapia a través de los perros, se consigue crear un estímulo y generar una motivación para realizar de forma voluntaria una actividad concreta en alianza con el animal. Este estímulo es efectivo porque se presenta de manera puntual en el tiempo, es decir una vez por semana, evitando así que se produzca lo que denominamos habituación al estímulo y que pierda su efecto motivador.

Las sesiones están diseñadas y ejecutadas por expertos en terapia con perros en base a los objetivos individuales de los participantes y las características del grupo para potenciar en todo momento el trabajo en equipo.

Los beneficios de la terapia asistida pueden abarcar un gran abanico de aspectos del funcionamiento del ser humano. En este caso, las actividades relacionadas con una Terapia Asistida por Perros están enfocadas a lograr avances en cinco áreas principales: cognitiva, psicomotriz, emocional, social y comunicativa.

- **Actividad Acuática Adaptada:**

El programa de natación terapéutica es un programa rehabilitador, que se realiza pensando en el proceso de desarrollo motor del participante y no en enseñar a nadar o flotar. Esta actividad permite grandes avances a nivel psicomotor, especialmente para aquellas personas con discapacidad física, pues la flotabilidad que encuentran en el agua les permite trabajar músculos que de otra manera no podrían.

Esta modalidad deportiva se desarrolla en las instalaciones deportivas del Grupo Santander, en la Ciudad Financiera (Boadilla del Monte, Madrid), y es exclusivamente accesible para hijos/as de trabajadores del Banco Santander.



Figura 3: Ubicación Ciudad Financiera Santander

En 2016 se ha ofrecido el programa a 23 niños/as y jóvenes con discapacidad. Los cursos consisten en una sesión semanal durante los nueve meses del curso escolar. Cada participante podrá ver su progresión en base a un plan de acción y evaluación que va desde el inicio en la discriminación de estímulos sensoriales propios del medio acuático, hasta el momento en que esté en disposición de formar parte de grupos de entrenamiento para competir, pasando por la eliminación de la actividad refleja o el dominio dentro del agua de los tres ejes de movimiento.

Desde octubre 2015 llevamos la gestión, junto con la Federación Madrileña de Deporte para Discapacitados Físicas y Fundación También, de cuatro escuelas de natación en varios polideportivos municipales de la Comunidad de Madrid - Polideportivo Municipal Raúl González, en Villaverde, el Centro Deportivo Municipal Orcasur, la Escuela de Aravaca, que se desarrolla en el Centro Deportivo Municipal Alfredo Goyeneche y la Escuela de Coslada. Un total de 67 alumnos con discapacidad participan en estas escuelas, entre los que se encuentran también los nadadores que conforman el equipo de natación adaptada de la Comunidad de Madrid y que entrenan en las instalaciones de INEF.

- **Golf**

La Fundación Deporte y Desafío puso en marcha este programa en 2003 junto a la Fundación Sergio García. Dicho programa consiste en fomentar la promoción del golf adaptado por toda España mediante la realización de cursos de formación dirigidos principalmente a aquellos profesionales del golf que quieran aprender las técnicas del golf adaptado para personas con discapacidad, centrándose desde 2005 en los cursos cuatrimestrales para personas con discapacidad.

Durante el año 2016, se han llevado a cabo cuatro cursos de esta modalidad deportiva, impartidos en el Centro Nacional de Golf y Somontes Green.



Figura 4: Ubicación Real Federación Española de Golf

Un total de 32 personas han podido disfrutar de este deporte, combinando las sesiones en la cancha de prácticas, con entrenamientos en la zona de putting green y hoyos cortos. Las sesiones se realizan una vez semanalmente, durante 45 minutos. Los profesores que imparten las clases de golf – profesionales de este deporte – han recibido además formación específica en golf adaptado. Estos cursos fueron patrocinados por Fundación Juan Miguel Villar-Mir, Fundación Sergio García y Deutsche Bank.

Además de los cursos realizados en Madrid, se han realizado cursos en los campos de Las Palmeras, Bandama y Maspalomas, todos ellos en Las Palmas de Gran Canaria. También en Cádiz y en Mallorca se han creado escuelas para impartir cursos dirigidos a todas aquellas personas con discapacidad física, intelectual y/o sensorial que quieran aprender a jugar al golf y disfrutar este deporte.

- **Pádel**

Este Programa Deportivo está ya consolidado en dos ciudades; Madrid y Málaga.

Desde 2013 y gracias al patrocinio de Fundación Mapfre desarrollamos este Programa Deportivo en Málaga, con doce cursos trimestrales cada año, en los que durante 2016 participaron 131 personas con discapacidad. En Madrid, nuestros cuatro cursos cuatrimestrales en el Club Deportivo Somontes (*ver figura 1*) patrocinados por Real Patronato sobre Discapacidad, Deutsche Bank, Fundación Coromandel y Fundación Juan Miguel Villar – Mir dieron cabida a 46 alumnos y el curso anual que se desarrolla en las instalaciones deportivas de la Ciudad Financiera del Santander (*ver figura 3*), gracias al patrocinio del Banco Santander, ofrece la posibilidad de practicar este deporte a 17 niños/as y jóvenes, exclusivamente a hijos/as de trabajadores del Banco Santander.

Los cursos tienen una duración de cuatro meses, aproximadamente. Las sesiones son semanales con una duración de entre 45 minutos y una hora. Un monitor especializado y con dilatada experiencia es el responsable de impartir las clases. Organizamos los grupos en función de las capacidades de los alumnos, para maximizar el rendimiento de la misma. Además, se cuenta con voluntarios que apoyan a los diferentes grupos.

La Fundación Deporte y Desafío ha sido pionera en la investigación, desarrollo, implementación y promoción de este deporte dirigido a las personas con discapacidad. Se ha puesto en práctica con la primera intervención en 2006, un curso de formación de pádel adaptado dirigido a monitores de esta disciplina deportiva, así como a monitores de tenis u otros deportes afines. De este curso se han extraído profesionales formados para el desarrollo de los cursos de pádel adaptado que se desarrollan en la fundación.

- **Pilates**

El objetivo que se pretende a través de estos cursos de pilates es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad a través de la promoción de hábitos y conductas naturales y saludables, así como favorecer la prevención de dolencias y enfermedades.

La práctica de pilates es gratificante y aporta números beneficios, entre los que cabe destacar que mejora la corrección postural, libera tensiones, mejora el tono muscular, la flexibilidad muscular y articular y el control postural, fomenta la disciplina y la constancia, y aporta equilibrio y energía a quien lo practica.

Los cursos se desarrollan durante una sesión de 45 minutos semanales y son dirigidas por profesionales del gimnasio Zagros Sport Puerta de Europa, situado en la Calle Mauricio Legendre, 16, Madrid.



Figura 5: Ubicación Gimnasio Zagros Sport

En 2013 se estableció un acuerdo de colaboración con Zagros Sports y durante el 2016 se han llevado a cabo dos cursos de Entrenamiento Integral, que combina la práctica de pilates, baile y diferentes ejercicios de tonificación muscular, centrados en trabajar la espalda. Un total de 24 personas de distintas edades y discapacidades se beneficiaron de estos cursos, contando con la colaboración de 10 voluntarios.

- **Running**

Esta actividad consiste en el desarrollo de un programa de “Running para todos”. Este programa tiene dos públicos:

- El primer curso de cada año va dirigido a adultos, la mayoría de ellos lesionados medulares, que utilizan handbikes (bicicleta adaptada que le proporciona la fundación), culminando el curso con la participación en una maratón dentro de nuestra geografía, como han sido la maratón de Madrid, Barcelona, Victoria, Langreo, etc.
- Un segundo curso dirigido a niños y jóvenes, en su mayoría con discapacidad intelectual y/o sensorial, que finaliza con la participación en alguna carrera popular de corto recorrido.

Cada curso tiene una duración de cuatro meses, a lo largo de los cuales se lleva a cabo una sesión semanal de 2 horas, desarrollándose en las instalaciones del Complejo Deportivo Somontes (*ver figura 1*). Este programa cuenta con diferentes modalidades de participación en el curso; por un lado, los alumnos presenciales, los cuales realizan sesiones de entreno semanal, y, por otro lado, están los que participan de manera semi-presencial; entrenan cuando disponen de tiempo para ello, viniendo de manera intermitente a las sesiones con el entrenador, para hacer un seguimiento. Por último, la modalidad online, el alumno indica el objetivo a perseguir y el entrenador prepara un plan de entrenamiento a seguir.

Este programa deportivo inicio su andadura en 2004 con el equipo de Runners Solidarios, un grupo de colaboradores que cada año participan en las maratones más emblemáticas del mundo, con el objetivo de recaudar fondos para apoyar la promoción del deporte adaptado por toda España.

En 2016 un total de 30 personas participaron en el programa de Running para todos, participando en ocho carreras, obteniendo los primeros puestos en todas ellas. Todo esto es gracias a la Fundación Pelayo y Fundación Coromandel, además de White&Case que ha donado las inscripciones a la carrera Liberty.

- **Escuela deportiva**

Las escuelas deportivas es un proyecto que surge ante la demanda de los participantes más jóvenes para conocer los diferentes deportes que ofrece la fundación y así poder valorar a cuál se apuntan. El objetivo es que se familiaricen con el material, prueben el deporte y así decidir en cuál deporte quieren seguir después.

Este proyecto se lleva a cabo por un entrenador y profesores especializados en cada uno de los deportes a practicar. El entrenador los acompaña en toda la sesión, marcando al principio de curso unos objetivos, que se van revisando en cada sesión y se evalúan al finalizar. Cada día, un profesional de cada uno de los deportes practicados (judo, baloncesto, ciclismo, unihockey) dirige la clase, además de contar con el apoyo de los voluntarios, ya que son claves en estos cursos porque los grupos son muy heterogéneos.

La actividad se lleva a cabo en diferentes colegios de la Comunidad de Madrid, se realiza una sesión semanal de 45 minutos a una hora en cada uno de los colegios, en horario escolar o extraescolar, usando las instalaciones propias de cada centro, desplazándonos nosotros al centro educativo, para facilitar a los participantes y a sus familias, la asistencia.

- **Judo**

El judo es un deporte que de manera general no tiene mucha incidencia en las personas con discapacidad, pero a su vez tiene muchos beneficios. El judo, que en español significa camino de la suavidad o flexibilidad, contra lo que muchos puedan pensar el judo no es un deporte agresivo, es un deporte de combate en el que se utilizan unas técnicas de proyección y de inmovilización y búsqueda del abandono del compañero en el suelo.

Es un deporte que requiere mucha disciplina, constancia y control mental, además al practicarse en grupo favorece la relación social, teniendo así esta práctica deportiva beneficios a nivel físico, psicológico y social.

Para desarrollar este curso se cuenta con una gran profesional de este deporte, además de licenciada en Psicología. El curso se desarrolla un día a la semana, en el Gimnasio Palomares en la Calle de la Bañeza, 39, 28035, Madrid. En el curso participan dos grupos durante una hora cada uno y este tiene una duración de tres meses.



Figura 6: Ubicación Gimnasio Palomares

Actividades de una jornada

- **Campamento Urbano:**

Se trata de un proyecto destinado a personas con discapacidad, como alternativa a las pocas actividades dedicadas al ocio no formal ni reglado que existe para este colectivo. Se trata de trabajar el ocio desde una perspectiva lúdica, proporcionando los apoyos y actividades necesarias para que las personas con discapacidad disfruten de su tiempo de ocio, fomentando al mismo tiempo que la integración social y valores como el respeto a la diversidad, igualdad, tolerancia, amistad o el compañerismo.

Estos campamentos se realizan un domingo al mes. En cada uno de ellos hay cuatro sesiones de cuatro horas de duración, de 10:00 horas a 14:00 horas, las cuales se realizan en el Complejo Deportivo Somontes (*ver figura 1*). Las actividades que se desarrollan en ellos son, sobre todo, juegos deportivos y actividades como pádel, minigolf, terapia asistida de perros y baile. Además, y de manera opcional, los más mayores pueden apuntarse a la formación que se imparte para ellos, centrada en la adquisición de destrezas en el manejo de los ordenadores y sus aplicaciones informáticas con el objetivo de aportar nuevos recursos y conocimientos que faciliten su integración en el mundo laboral.

Para el desarrollo de los campamentos urbanos se cuenta con profesores formados en deporte adaptado, monitores de ocio y tiempo libre, especializados en discapacidad y, como no podría ser de otra manera, con voluntarios.

Gracias a la Fundación Juan Miguel Villar-Mir, en 2016 se realizaron dos campamentos urbanos, de cuatro sesiones cada uno, a lo largo del año. Un total de 49 niños y jóvenes participaron en estas sesiones, además de contar con más de 100 voluntarios, que han participado a lo largo de las ocho sesiones.

- **Ciclismo:**

Este programa nació realizando el Anillo Verde de la Comunidad de Madrid, dividiéndolo en seis etapas, sin embargo, con el paso de los años y para darle mayor riqueza a estas jornadas, además de seguir realizando estas etapas, se han incorporado la realización de Vías Verdes. A lo largo del 2016, de las cuatro jornadas de ciclismo que se llevaron a cabo; dos fueron por el Anillo Verde, una por la zona de Madrid Río y la última, en la Vía Verde del Tajuña. Esta actividad se lleva a cabo los sábados, en horario de 10:00 a 14:00, siendo la última parte de esta jornada un picnic con la entrega de diplomas.

Se cuenta con el material adaptado necesario para el desarrollo de esta actividad, por lo que se ofrece la oportunidad de practicar este deporte a cualquier persona, usando handbikes, tándem, dúo o triciclo, además de la bicicleta, en función de las necesidades de cada uno.

A lo largo del 2016, participaron un total de 54 personas con discapacidad acompañados por 107 voluntarios gracias al patrocinio de Fundación ACS, Fundación Mutua Madrileña y Fundación Coromandel.

El contacto de la Fundación Deporte y Desafío con el ciclismo adaptado comenzó cuando promovió la inclusión de la categoría de “handcycling” en el Campeonato de España de Ciclismo para personas con discapacidad física de 2002. De un total de 35 participantes, 2 fueron de la categoría de handcycling, abriendo así una puerta para el crecimiento de este deporte tan popular en otros países. Desde 2008 se ha introducido este deporte dentro de la oferta deportiva, participando desde entonces en diferentes eventos, como el “Día de la Bicicleta” en 2008 con la colaboración de Fundación Barclays, además de las Vueltas Ciclistas Adaptadas.

Senderismo:

Es una actividad deportiva no competitiva que busca acercar a las personas a la naturaleza y al conocimiento de la zona a través del patrimonio y los elementos etnográficos y culturales. Se utiliza preferentemente el sistema tradicional de vías de comunicación, tales como cañadas reales, caminos vecinales y senderos. Es recomendado y apto para todos los públicos, desde los más jóvenes hasta los más mayores. Aunque, hay que tener en cuenta que el estado de forma física de cada uno determinara los itinerarios más o menos dificultosos que se afronten por cada senderista. Hay determinadas rutas, de diferentes niveles en función de la discapacidad que presenten los participantes. A lo largo de año se realizan jornadas de alrededor de los 10 o 12 km en las sierras de Madrid y Segovia. Normalmente se realiza una salida al mes, en horario de 9:00 a 16:00h.

Esta actividad fomenta la integración de manera especial, ya que cada uno de los participantes va acompañado de un voluntario, además de ser una actividad muy agradable por el entorno natural, aporta números beneficios.

Esta actividad ha sufrido una dispersión geográfica excepcional, gracias al patrocinio Podemos hablar de dos tipos de Senderismo; por un lado, tenemos las jornadas que llevamos a cabo los fines de semana, y que en 2016 nos llevó a Málaga, Bilbao, Tenerife, Coruña, Barcelona y Madrid. En estas jornadas participaron 154 personas, acompañadas de 170 voluntarios. La mayor parte de estos voluntarios son empleados de las entidades patrocinadoras que fomentan el voluntariado corporativo.

Por otro lado, gracias a la Fundación Telefónica se llevó a cabo dos proyectos de varios días de duración en donde, el senderismo, es el hilo conductor del mismo: el Camino de Santiago y la Ruta Boabdil, en Granada.

En cada uno de estos proyectos participaron 1 personas con discapacidad, acompañadas de 10 y 12 voluntarios.

Un total de 178 participantes y 192 voluntarios participaron en estas jornadas. Sin duda éste Programas deportivo ha sido el que más gente ha movilizad.

- **Patinaje sobre hielo:**

Consiste en jornadas de iniciación al hockey y patinaje sobre hielo, cuyo objetivo principal de la sesión es el aprendizaje de los conceptos básicos del patinaje, desde su equipación hasta su familiarización con el medio en el que se desarrolla este deporte, para más tarde introducirse en el hockey sobre hielo. Los participantes disfrutan de un día de patinaje, proporcionándoles todo el material necesario para la práctica (patines, guantes, protecciones), además de contar con cuatro equipos adaptados para las personas con movilidad reducida, y con la ayuda de entrenadores y voluntarios que están pendientes de ellos en todo momento durante la realización de la actividad.

Se realiza una jornada al mes, concretamente los viernes en horario de 15:15h a 18:30h, patinando durante dos horas. Al terminar la actividad, todo el grupo disfruta de una merienda mientras se entregan los diplomas. Ésta se lleva a cabo en el Centro Comercial Dreams Palacio de Hielo de Madrid, situado en la Calle Silvano 77, Madrid.



Figura 7: Ubicación Palacio de Hielo

Durante el 2016 se han llevado a cabo seis jornadas de patinaje sobre hielo, patrocinadas por la Fundación Coromandel y el Real Patronato sobre Discapacidad, dependiente del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Esta es una de las actividades más demandadas, participando durante este año 143 personas con discapacidad y contando con la colaboración de 130 voluntarios.

- **Ecosenderismo:**

Después de observar el éxito obtenido con el programa de Senderismo, la fundación intenta ir un poco más lejos y lanzar otro programa deportivo afín a éste. El ecosenderismo consiste en la realización de una jornada de senderismo de pequeñas rutas o sendas combinada con la realización de trabajos (adaptados a personas con discapacidad) de plantación y mantenimiento de los proyectos forestales emprendidos por Reforesta, asociación amiga que lleva más de tres años realizando actuaciones de conservación y mejora ambiental en la Pedriza.

Este proyecto ha tenido muy buena acogida, pues además de pasar un mayor tiempo al aire libre, en entornos naturales de gran valor ecológico, conocen la importancia de la conservación del medio y se conciencian sobre ello.

En esta actividad se han llevado a cabo cuatro jornadas, gracias a la Fundación Prosegur, Fundación Coromandel y Fundación Randstad. Un total de 58 personas con discapacidad participaron acompañados de 49 voluntarios.

- **Geocaching:**

Es un juego de búsqueda de tesoros al aire libre, en el mundo real, usando dispositivos GPS. Los participantes se dirigen a unas coordenadas GPS en concreto, y entonces tratan de encontrar el geocaché (tesoro) oculto en esa ubicación.

Encontramos en esta nueva actividad, la oportunidad de aprovechar el espacio natural del Pardo, que rodea las oficinas y combinar la aventura de encontrar un tesoro con el deporte, puesto que, aunque a priori parece bastante fácil encontrarlo teniendo las coordenadas, no es tan sencillo al no saber qué buscamos ni qué lugar ha sido el elegido.

En esta actividad se trabaja por grupos lo que facilita la interrelación entre los participantes. El trabajo de equipo es fundamental para encontrar el tesoro.

En 2016 se llevaron a cabo tres jornadas de esta modalidad gracias a la Fundación Telefónica, Ranstad y Fundación Coromandel; las tres tuvieron lugar en Madrid, en el Jardín del Campo del Moro. Participaron un total de 88 personas, entre personas con discapacidad y voluntarios.



Figura 8: Jardines del Campo del Moro

- **Jornadas de voluntariado corporativo:**

Ante la creciente demanda de los departamentos de RSC y Acción Social de jornadas de integración, incluyendo a sus empleados como voluntarios, va en aumento el número de jornadas que se organizan con esta dinámica: una mañana en la que los participantes con discapacidad comparten con voluntarios actividades de multideporte, gimkanas y juegos temáticos que terminan con la entrega de diplomas y un picoteo, desarrollándose todo en el Club Deportivo Somontes.

El objetivo que se persigue con este tipo de iniciativas es, por un lado, fomentar el voluntariado corporativo y el espíritu solidario de los empleados de las empresas, y por otro, que las personas con discapacidad mejoren sus habilidades sociales, experimentando todos juntos una mañana de ocio y deporte. La experiencia está resultando todo un éxito y se espera que siga creciendo.

Este año fueron cinco las empresas que confiaron en Deporte y Desafío para la organización de estos eventos deportivos y familiares. Deutsche Bank, Fundación Prosegur, Fundación Telefónica, Fundación AON y Talgo.

Estas jornadas reunieron a 178 personas con discapacidad, acompañadas de 195 voluntarios (empleados de las empresas patrocinadoras y sus familiares).

Actividades de larga duración

Esquí Alpino:

El programa de esquí alpino se ofrece a lo largo de cada temporada de invierno y se desarrolla en colaboración con la estación de esquí de Sierra Nevada (Granada) y sus escuelas de esquí.

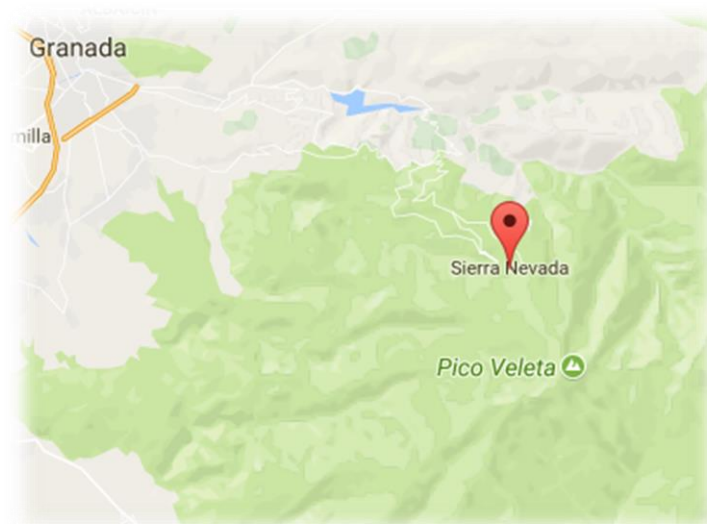


Figura 9: Ubicación Sierra Nevada

Los profesores que trabajan con la Fundación Deporte y Desafío están altamente cualificados en todas las disciplinas para el manejo de material adaptado: 3 huellas, 4 huellas, mono-esquí, bi-esquí, guía de ciegos, etc. Además, han recibido formación específica para trabajar con personas con discapacidad.

La Fundación ha desarrollado también un manual teórico-práctico único en España dirigido a profesores que quieran aprender la disciplina del esquí adaptado.

Los participantes interesados en practicar el esquí pueden acogerse a dos tipos de programas que detallamos a continuación:

- Programa en grupo:

Se imparten cursos de lunes a viernes para 10-15 participantes.

El curso incluye:

- Alojamiento en régimen de media pensión para el participante y un acompañante, el alquiler del material adaptado, forfait y tres horas de

clases particulares diarias para el participante con profesores especializados y seguros de accidente y responsabilidad civil. Además el acompañante podrá beneficiarse de un descuento del 20% del forfait.

- Material: los participantes dispondrán del material adaptado de última generación aportado por la Fundación Deporte y Desafío.

Debido al límite de plazas disponibles, se seguirá un riguroso orden de inscripción, dando prioridad a las personas que participan por primera vez con nosotros en el programa de esquí alpino.

- Programa individual:

Para aquellas personas que no tengan disponibilidad en las fechas asignadas para los grupos, la Fundación subvenciona el 50% del coste de las clases individualizadas, hasta un máximo de 8h/temporada. El horario es libre dependiendo de la disponibilidad de profesores y del material adaptado necesario, con una limitación de 8 horas de clase por temporada y participante. Podrán también participar aquellas personas que dispongan de material adaptado propio. En este Programa la Fundación sólo se encarga de la gestión de las horas de clase: la gestión del forfait y alojamiento corren por cuenta del interesado.

Además, este año se ha incorporado, gracias a la colaboración de La Caixa, un programa que ofrece clases de esquí gratuitas a personas con discapacidad, principalmente residentes en Granada, que acuden a través de su centro ocupacional de referencia, residencia, club de ocio o similar.

En la temporada de esquí del 2016-2017 tuvieron lugar siete cursos de semana completa, además del Programa Individual y el curso-formación del mes de abril. La estación de Sierra Nevada acoge estos cursos desde hace ya más de 10 años. Los patrocinadores de estos cursos fueron: El Corte Inglés, Fundación Coromandel, Banco Santander, Rovi y Cetursa.

A lo largo de esta temporada, 89 personas con discapacidad se beneficiaron de los cursos semanales, 38 recibieron clases a través del programa con la Caixa, 40 personas esquiaron gracias al programa individual y 20 profesores de esquí obtuvieron la certificación de Monitor de Esquí Alpino Adaptado, gracias al curso impartido en abril. Este programa beneficio directamente a 187 personas.

- **Campamentos**

Se trata de campamentos de multiaventura para personas con discapacidad en el que se desarrollan diversas actividades como escalada, tirolesa, equitación, talleres, veladas, juegos, etc.

La duración de los mismos puede ser de una semana o de fin de semana, fundamentalmente en fechas de verano, contemplándose en ambos casos la posibilidad de que los niños y jóvenes puedan ser acompañados por sus hermanos sin discapacidad. También se ofrece como una alternativa de ocio en la que los padres y familiares puedan dejar a sus hijos que disfruten libremente de la naturaleza y de la compañía de otras personas estando debidamente atendidos y cuidados en todo momento por gente

especialista y dedicada por entero a su trabajo, suponiendo esto un respiro para las familias implicadas.

Dentro del programa de actividades que llevamos a cabo se encuentran:

- Actividades deportivas: hípica, piragüismo, tirolina, senderismo, tiro con arco, escalada, ciclismo, piragüismo...
- Actividades de animación: talleres artesanales, manualidades, juegos y veladas, karaoke, gymkanas...
- Actividades de naturaleza: sendas ecológicas, talleres ambientales, taller en el huerto, taller granja escuela...

En este programa tienen un papel fundamental los monitores y voluntarios que acompañan a nuestros participantes. Todos, con su gran alegría, entusiasmo y dedicación, hacen que cada campamento sea especial.

En 2016 se realizaron cuatro campamentos: dos de 3 noches y 4 días, en el Puente de Mayo y en el Puente de Todos los Santos y dos de semana completa, en julio y agosto. Las empresas patrocinadoras que hicieron posible estos campamentos fueron Fundación Coromandel y Fundación Jesús Serra.

Estos campamentos se desarrollan en albergues y granjas escuelas, que cuenta con instalaciones accesibles y una oferta de actividades muy variada.

- **Buceo - Curso Multiactividad Mallorca:**

Un año más, en septiembre, disfrutamos de un curso multiactividad en Mallorca, patrocinado por Fundación Jesús Serra. Senderismo, piragüismo, vela y bautizo de buceo en playa fueron las actividades llevadas a cabo. Este año acudieron un total de 13 personas con discapacidad y 19 acompañantes – familiares y voluntarios – participando todos ellos en todas las actividades.

Para el desarrollo de este curso, contamos con los profesionales Fundación Handisport, especializados en deportes adaptados en la isla.

- **Camino de Santiago:**

Este proyecto consiste en realizar un tramo del Camino de Santiago Francés, recorriendo un total de 104 kilómetros aproximadamente. De esta manera, se divide el recorrido en 6 etapas de unos 20-25 km diarios. El grupo se hospeda en albergues y hoteles.

Para la Fundación Deporte y Desafío, esta actividad es uno de sus mayores retos y su compromiso es proporcionar los medios necesarios para que las personas con discapacidad puedan superar esta aventura, sea cual sea su discapacidad, fomentando al mismo tiempo la integración social y valores, como el respeto, la tolerancia, el compañerismo y el compromiso.

Gracias a diversos patrocinadores, esta aventura se lleva a cabo desde el año 2010 durante cada verano.

- **Piragüismo**

En 2016 se lanzó este programa deportivo en Madrid. Se han llevado a cabo dos jornadas, en el Embalse de Pedrezuela, que contaron con una muy buena respuesta por parte de los participantes y voluntarios.

Ambas jornadas fueron patrocinadas por Fundación Coromandel y contamos con la presencia de 29 personas con discapacidad y 24 voluntarios.

- **Surf**

En julio y gracias al patrocinio de Fundación Telefónica, se ha llevado a cabo el primer curso de Surf Adaptado en Avilés. Fue un éxito total. Recibimos muchísimas más inscripciones de las deseadas y finalmente fueron 10 los participantes que asistieron a este curso, acompañados de 10 voluntarios – empleados de la entidad patrocinadora.

En este curso los participantes se pudieron iniciar en la práctica de surf y paddle surf, disfrutando también de visitas a pueblos de la zona y veladas en la instalación dónde tuvo lugar la actividad.

Eventos Benéficos

Desde la Fundación Deporte y Desafío, tratamos de organizar eventos lúdicos-deportivos, con el fin de promover el deporte en general, y dar a conocer el deporte adaptado para personas con discapacidad.

Además de dar difusión a la labor de la Fundación y a toda nuestra oferta deportiva, con la ayuda de patrocinadores y colaboradores y la inestimable colaboración de muchos donantes individuales, conseguimos recaudar fondos para nuestra labor fundacional.

- **Maratones**

El equipo de Runner en Handbikes, que como ya he comentado, sigue sumando carreras a su palmarés y en 2016 asistió a ocho carreras populares, incluyendo el Medio Maratón de las Vías Verdes y la Maratón de Madrid.

Además, en la Maratón de este año, contamos con Félix García, como runner solidario. Hizo partícipe a sus amigos de su reto deportivo, para ayudar a Deporte y Desafío y su empresa, Info Technology Suply, dobló la cantidad recaudada.

- **VI Pro-Am de Golf en Madrid**

El 25 de octubre 2016 tuvo lugar la séptima edición del ProAm de Golf benéfico de la Fundación Deporte y Desafío.

Como es tradición, llevamos a cabo el torneo en Golf Santander, pudiendo disfrutar de su magnífico campo. En esta edición contamos con ocho equipos, patrocinados por Deutsche Bank, Seranco, Santander, Kefrén Capital Real State, MS, Informa, A&G, Asys y Cultivar, proclamándose ganador el equipo de INFORMA, liderado por Jesús Legarrea.

Además de Jesús, contamos con Antonio Hortal, Javier Colomo, Ángel Matallana, Alfredo García Heredia, Víctor García y Joaquín Estévez y Tania Elosegui.

El torneo se clausuró con un coctel en el que se hizo entrega de los premios y regalos, para los que contamos con la colaboración de Golf Santander, El Ganso, El Corte Inglés, Cultivar, Heineken España, Ibéricos FISAN, Golf Digest y The Brubaker.

- **Mercadillo Trocasport**

La Fundación cuenta con la colaboración de Trocasport, que se dedica a recoger y revender material deportivo de segunda mano. Su filosofía promueve el reciclaje y la reutilización de material deportivo y con la venta de cada producto se ofrece al comprador la posibilidad de destinar ese dinero a la Fundación Deporte y Desafío.

El material de aquellas personas que no consiguen venderlo se donará directamente a la Fundación, que organizará junto a Trocasport un mercadillo benéfico para conseguir recaudar fondos y así seguir llevando a cabo su misión.

- **Mercadillos y rifas**

Se comenzó el año 2016 contando con la colaboración de Loft&Mint, con la organización de un mercadillo solidario, en el que participo la Fundación.

Además, El Ganso organizó, junto con varios jugadores del Valencia CF, una rifa con fotografías firmadas por estos deportistas – donde presentaban la nueva línea de ropa no deportiva para este equipo – donde los fondos recaudados eran para Deporte y Desafío.

- **Fiesta benéfica de verano**

Un año más, la Fundación celebra su ya tradicional fiesta benéfica en La Moraleja, batiendo récords de asistencia con más de 350 asistentes. Gracias a la generosa colaboración de muchas empresas, la práctica totalidad del dinero recaudado en la venta de entradas se destina a nuestra labor fundacional.

Los asistentes pudieron disfrutar de un espectacular catering ofrecido por el restaurante Tierra del Hotel Gourmand Valdepalacios que cuenta con una estrella Michelin, además de la colaboración de generosos colaboradores: cervezas Brabante, Jamón Cinco Jotas, La Fiebre Eventos, Licores Álvarez, Asys, Ron Matusalén, Ramon Bilbao y Lolea e Ibense.

Este año, como novedad, se organizó una rifa, gracias a la colaboración de Adidas, Castañer, Oliver de la Fuente - Personal Trainer, TomTom, La Casa de las Plantas, Trocasport, E-Fit by Iván Perujo, Lepanto y Hotel Valdepalacios.

3.2 Análisis de datos utilizados para la obtención de información

3.2.1 Metodología y Diseño

En este apartado del presente Trabajo Fin de Máster atenderé los aspectos metodológicos y de diseño del proyecto. Intentaré explicar la naturaleza de las técnicas y herramientas elegidas, así como también aportar una justificación acerca de por qué he elegido realizar el estudio de esta manera.

Lo primero que he realizado a la hora de plantearme realizar una investigación acerca de la Fundación Deporte y Desafío es elegir en torno a qué paradigma va a girar el presente trabajo. Para ello, es fundamental referir previamente qué entendemos por paradigma.

Entendemos el concepto de paradigma atendiendo a la idea que proponía Kuhn (1970):

Conjunto particular de cuestiones, métodos, procedimientos, desarrollados por las comunidades científicas que sirven de marco de referencia a los individuos que se forman en esa comunidad y que suelen interiorizar esas predisposiciones hacia lo real.

Una vez explicado el concepto conviene recordar desde qué ámbitos podemos acercarnos al objeto de estudio: metodología cuantitativa (paradigma positivista), metodología cualitativa (paradigma interpretativo) o una metodología mixta (paradigma sociocrítico). Otra forma de clasificarlos sería en función de su objetivo, más allá del tipo de los datos que se recojan. En este sentido, existen métodos cuyo propósito fundamental es la comprensión profunda del objeto de estudio (Rodríguez, Gil y García, 1996).

Una vez finalizado el análisis documental en el que se refleja todo lo acontecido a lo largo de 2016 y las actividades que desarrolla la Fundación Deporte y Desafío, el siguiente paso será la planificación y selección de las diferentes técnicas utilizadas en la recogida de datos para el posterior análisis.

Como he comentado anteriormente, nuestro estudio tiene una fundamentación metodológica mixta, centrándonos en la metodología cualitativa.

El proceso de recogida de datos se contempla como la resolución progresiva de un problema y el análisis de datos, van de la mano en una interacción permanente, caracterizada por un proceso permanente de acción-reflexión (C.I.D., 2008).

Las técnicas de recogida de datos pretenden una reconstrucción de la realidad. Goetz y LeCompte (1988), Schwartz y Jacobs (1984) y Taylor y Bogdan (1986), entre otros, exponen las siguientes técnicas: observación participante y no participante, entrevistas estructuradas y no estructuradas, entrevistas en profundidad, declaraciones personales, historias, vivencias, comunicación no verbal, análisis de contenido, documentos personales, fotografías y otras técnicas visuales, métodos interactivos y no interactivos, etc.

En la metodología cualitativa el análisis de datos va paralelo a la recogida de los mismos. No se distinguen como fases distintas. Hay una interacción permanente entre la observación e interpretación; datos recogidos y análisis; en definitiva, acción-reflexión. Si se distinguen e simplemente a nivel didáctico (C.I.D., 2008)

3.2.2 Técnicas de la investigación

El análisis de los datos recogidos para el presente estudio ha sido llevado a cabo desde varias perspectivas, ya que la naturaleza de la información acumulada es diferente.

Así, los datos estadísticos recogidos correspondientes a la respuesta de los cuestionarios pasados necesitan un análisis que manifieste una metodología de carácter cuantitativo. Sirviéndonos de herramientas informáticas estadísticas y de gestión de datos, como el programa SPSS 15.0 en nuestro caso, podremos ordenar y gestionar la información recogida para, posteriormente, realizar correctamente las interpretaciones que se estimen oportunas

Por el contrario, el análisis de los documentos estudiados necesita servirse de herramientas y metodologías cualitativas para su correcto análisis. En este caso lo que necesitamos realizar fundamentalmente es una categorización de los datos que nos permita separar y ordenar los datos obtenidos, para una mayor facilidad y claridad en el tratamiento de la información.

Partiendo de la base que con esta recogida de datos se intenta alcanzar unos objetivos, orientados hacia la solución a posteriori de un problema, hay dos aspectos fundamentales que se tienen que tener en cuenta, y son:

1. Recoger toda la información necesaria y suficiente para alcanzar esos objetivos, o solucionar ese problema.
2. Estructurar esa información en un todo coherente y lógico, es decir, ideando una estructura lógica, un modelo o una teoría que integre esa información (Martínez, 2006)

Teniendo en cuenta esto, el diario de campo, el cuestionario y la entrevista, serán los instrumentos que utilice para la obtención de información. Antes de realizar el correspondiente análisis de la información obtenida en éstos, a continuación, explicare un poco más detallado cada uno de los mismos.

3.2.3 Diario de campo

El diario constituye un valioso instrumento para la recogida de información, ya que aglutina los sentimientos y las creencias capturados en el momento en el que ha ocurrido. En este sentido Zabalza (2004) plantea:

“Los diarios constituyen narraciones realizadas por los profesores y profesoras (tanto en activo como en formación) [...] el marco espacial de la información recogida suele ser el ámbito de la clase o aula, pero nada impide que otros ámbitos de la actividad docente puedan ser igualmente reflejados en el diario” (2004: 16).

La observación según Fernández (1992), supone una conducta deliberada del observador, cuyos objetivos van en la línea de recoger datos en base a los cuales poder formular o verificar hipótesis, siendo ésta una estrategia fundamental del método científico.

Dentro de la misma he optado por una observación participante en la mayoría de las veces, puesto que considero que de esta forma puedo obtener una información más completa, teniendo por tanto descripciones de los acontecimientos, las personas y las interacciones que se observan, además de, la vivencia, la experiencia y la sensación de la propia persona que observa. Basándose en autores como Taylor y Bogdan (1986), donde podemos encontrar que esta observación involucra la interacción social entre el investigador y los informantes en el medio de los últimos, y durante la cual se recogen datos de modo natural y no intrusivo. Pantoja et al. (2009), profundiza diciendo que, en la observación participante, el observador participa de manera activa dentro del grupo que se está estudiando, teniendo por tanto una participación externa, en cuanto actividades, así como interna, en cuanto a sentimientos e inquietudes.

Además, debido al carácter cualitativo de mi trabajo, he decidido llevar a cabo una observación no estructurada, la cual se caracteriza por observar sin tener en cuenta categorías que guíen el proceso, careciendo de control temporal y llevando a cabo registros libres y globales de los acontecimientos, tal y como exponen Campo y Lule (2012).

Para la recogida de la información de esta técnica, he utilizado el diario de campo como instrumento, el cual, según Tójar (2006), es como un cuaderno de reflexión en el que se plasman las primeras inquietudes, las dudas, los recursos disponibles, la naturaleza del tema a investigar y, a partir de ahí, acompaña a todo el proceso de investigación. Es decir, es un documento personal que aglutina los sentimientos y las creencias capturados en el momento en el que han ocurrido o justo después (Mc Kernan, 1999). Para más detalle, se encontrará en un (anexo 1) adjunto al trabajo fin de master.

Una vez realizado el diario, y pese a no haber seguido un guion previo a su elaboración como he comentado anteriormente, he establecido unas categorías de observación, tal y como podemos observar en Martínez (2006), el cual expone que no hay unas categorías previas a la investigación, sino que estas emergen del estudio de la información que se recoja.

En la siguiente tabla se presentan las categorías con una breve explicación de cada una de ellas:

CATEGORIAS		DESCRIPCIÓN
CONTEXTO (Contex)	Descripción del contexto (Descr)	Datos referidos a la ubicación geográfica y elementos relacionados con el centro de prácticas y las diferentes instalaciones donde se desarrollan las actividades.
INSTALACIONES E INFRAESTRUCTURAS (Instal)	Accesos (Acc)	Información referente a la accesibilidad de las diferentes instalaciones.
	Instalaciones y pistas deportivas (Pist)	Referido a los lugares donde se desarrollan las actividades.
	Recursos materiales (Mat)	Referido a los materiales necesarios para desarrollar las actividades.
RECURSOS HUMANOS Y PERSONAL (RRHH)	Coordinadoras de los programas deportivos (Coord)	Información referente a las personas encargadas de la coordinación de las actividades.
	Tutora de prácticas (Tut)	Toda información relacionada con las practicas o el TFM con la tutora asignada en el centro de prácticas.
	Monitores deportivos (Mon)	Información referente a las personas encargadas de la realización de las actividades.
Usuarios (Usu)	Participantes (Partic)	Aspectos relacionados de las personas que participan en las actividades.
	Familiares (Fam)	Aspectos relacionados de los acompañantes de las personas que participan en las actividades.
	Voluntarios (Volunt)	Aspectos relacionados de las personas que participan en la actividad como ayudantes.
Programa Deportivo (ProD)	Organización (Org)	Información referente a la planificación del desarrollo de la actividad.
	Contenidos (Cont)	Información referente a los contenidos a trabajar en la actividad.
	Objetivos (Obj)	Información referente a los objetivos planteados para cada actividad.
	Número de participantes (NºPart)	Aspectos relacionados con el número de participantes que asisten a la actividad.
	Nivel de habilidades (Hab)	Información relevante del nivel de habilidades y destrezas de los participantes de la actividad.
	Adaptaciones (Adap)	Información referente a las adaptaciones o modificaciones del desarrollo de la actividad.
Deporte y Discapacidad (Ddis)	Beneficios (Ben)	Hace referencia a los beneficios que tiene el deporte en las personas con discapacidad.
	Emocional (Emoc)	Hace referencia a la parte emocional que habla del deporte y la discapacidad, haciendo referencia a la vulnerabilidad y a las mejoras que tienen las personas con discapacidad haciendo deporte.
	Aprendizaje(Apren)	Aprendizaje de técnicas de autodefensa para desenvolverse en la vida
Observaciones relevantes:		

Tabla 1: Categorías y subcategorías

3.2.4 Cuestionarios

Comenzaremos esta descripción en una definición de la obra de Pardinás (1993, p. 117). “Es un sistema de preguntas que tiene como finalidad obtener datos para una investigación. [...] Se debe determinar ante todo el objetivo general o ideal de la investigación: qué información o qué comprobación pretendo obtener con esta investigación”.

Se puede definir también como “una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recogen y analizan una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características” (Repullo, Donado y Casas Anguita 2003, p. 144).

Creemos que la utilización de esta técnica es un método adecuado y eficaz que nos proporciona la información de la cual necesitamos para elaborar este trabajo. Francesc Martínez (2002) señala que cuando necesitamos saber cómo o por qué ocurre un fenómeno social es cuando, fácilmente, un cuestionario puede resultarnos útil, y así ocurre en esta investigación, en la que se pretende conocer la opinión de un determinado conjunto de personas para poder aportar datos que ayuden a entender y describir el objeto de estudio.

Woods (1987), establece su utilidad como un medio de recogida de información, especialmente, como medio adecuado de recogida de datos a partir de muestras más amplias que las que pueden obtenerse por entrevistas personales. Por este motivo he escogido este instrumento, para poder obtener información relevante sobre la Fundación y de los familiares y participantes que asisten a los programas deportivos en los que he participado asiduamente.

Existen dos tipos de preguntas: cerradas y abierta. Nuestra investigación va a optar por la elección de preguntas cerradas, concretamente utilizaremos una escala de tipo Likert. La razón de haber elegido esta escala es hacérselo más fácil a los encuestados, además de evitar el desvío de la información que queremos conseguir. Pensamos que este tipo de escala es muy aconsejable si lo que se pretende es medir la valoración que los propios sujetos hacen acerca de lo preguntado. En esta tipología lo que se pretende es recoger una serie de ítems relacionados con el objeto de estudio que queremos conocer a través de la valoración de sus sujetos. Las respuestas a cada ítem reciben una puntuación más o menos alta en función del grado de actitud favorable a dichas actitudes. La puntuación total nos marcará el grado de competencia en el tema encuestado. Aun así, no podemos fijarnos únicamente en una puntuación global-resultado final, pues puede haber sujetos que obtengan la misma puntuación, pero por respuestas diferentes, las cuales habrá que analizar detenidamente.

Con lo que respecta a su elaboración y como hemos comentado anteriormente, hemos utilizado una escala Likert, que consiste en pedir al encuestado que exprese su agrado de acuerdo o desacuerdo con una serie de ítems referentes a las actitudes que se evalúan. Hemos utilizado un número limitado de opciones (concretamente cinco). Estas cinco opciones de respuesta se han valorado con una escala del 1 al 5, siendo 1 totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo.

El cuestionario ha sido una adaptación de un cuestionario publicado por Antonio Hernández Mendo para evaluar la calidad en los programas de actividad física. Siguiendo la construcción de este cuestionario, hemos establecido unos ítems respecto a las escalas que queríamos evaluar (Programas, instalaciones, monitores, materiales...) adaptando de forma específica los ítems que nos interesaban. El cuestionario ha sido validado por un grupo de expertos de la Fundación Prodis en materia de discapacidad.

Cuando tuvimos todos los cuestionarios que nos entregaron, comenzamos a introducir los datos en el programa SPSS (Anexo 2). Una vez hecho esto, comenzamos a analizar las variables y a obtener los resultados que veremos más adelante.

A continuación, se mostrará el cuestionario que hemos utilizado para la recogida de datos:

El presente cuestionario pretende Conocer la calidad de los programas deportivos de la Fundación Deporte y Desafío. La participación es totalmente voluntaria y anónima, por lo que rogamos la máxima sinceridad. El tratamiento de los datos que aquí figuren será confidencial y únicamente con fines académicos, por lo que no se facilitarán a ninguna persona u organización ajena a la misma.

Con el objetivo de poder mejorar la calidad de los programas deportivos, indíquenos hasta qué punto está **de acuerdo o en desacuerdo** con cada uno de los siguientes enunciados. Gracias por su colaboración.

A continuación, indique los siguientes datos:

Persona que lo rellena: Participante Familiar

Actividad deportiva en la que participa:

.....

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Ítems	1	2	3	4	5
Considera que la oferta del programa de actividades es amplia					
Piensa que ha sido fácil obtener información sobre el programa de actividades					
Considera que la instalación deportiva se encuentra bien ubicada					
Considera que le resulta fácil llegar a la instalación deportiva					
Le resulta sencillo aparcar cuando va a la instalación deportiva					
El equipamiento del espacio deportivo es apropiado para					

realizar la actividad					
Piensa que existe suficiente material para el desarrollo de la actividad					
Piensa que la actividad en la que participa se ajusta a sus expectativas					
Considera que el número de participantes de cada sesión es adecuado					
Piensa que el horario de la actividad es el adecuado					
Piensa que el monitor realiza sesiones dinámicas					
Piensa que el monitor realiza sesiones repetitivas					
Percibe que existe buena comunicación entre los usuarios y el monitor					
Percibe que el monitor está capacitado para desempeñar la actividad					
Piensa que el monitor adapta las clases a las necesidades de los participantes					
Considera que la realización de estas actividades deportivas contribuye a la mejora de los participantes (motrizmente, psicológicamente y conductualmente)					
Considera que las actividades que se desarrollan en la Fundación Deporte y Desafío fomentan la interacción social					
Asiste a las actividades puntuales de la Fundación Deporte y Desafío (torneos, jornadas...)					
Considera necesaria la figura de los voluntarios en las actividades					
Considera suficiente el conocimiento que tienen los voluntarios en el ámbito de la discapacidad					
Considera que el colectivo de personas con discapacidad es más vulnerable a sufrir abusos					
Considera que el deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad					
Considera que el aprendizaje de técnicas de autodefensa puede ser positivo para la vida diaria					

Tabla 2: Modelo de cuestionario

3.2.5 Entrevistas

La entrevista es, seguramente, junto a la observación y el análisis de contenido, uno de los principales instrumentos de la investigación cualitativa.

Existen muchas y variadas definiciones de la entrevista (por ejemplo: Albert, 2007; Massot, Dorio y Sabariego, 2004; Riba, 2009; Rodríguez, Gil y García, 1999; Rubín y Rubín, 1995; Ruiz-Olabuénaga, 2007; Taylor y Bogdán, 1986; Vallés, 2002) en el marco de la investigación social, consiste en un intercambio oral entre dos o más personas con el propósito de alcanzar una mayor comprensión del objeto de estudio, desde la perspectiva de la/s persona/s entrevistada/s.

Así, por ejemplo, Rodríguez, Gil y García (1999) consideran que "la entrevista es una técnica en la que una persona (entrevistador) solicita información de otra o de un grupo (entrevistados, informantes), para obtener datos sobre un problema determinado" (pág. 165).

No obstante, en el campo específico de la investigación social, el propósito de cualquier entrevista es recoger información de un participante sobre un determinado objeto de estudio a partir de su interpretación de la realidad.

La entrevista, conjuntamente con el cuestionario son técnicas de la encuesta.

A continuación, explicaremos los pasos que hemos seguido para la realización de la entrevista.

En primer lugar, me planteé cuál era la información que quería conseguir con la entrevista y para ello planteé unos temas generales sobre los que indagar para los tres modelos diferentes de entrevistas que hemos realizado:

- Programas Deportivos (Horarios, instalaciones, materiales, funcionamiento, etc.)
- Recursos Humanos (Formación, adaptaciones, contenidos, sesiones, metodología, etc.)
- Beneficios que aporta el deporte en personas con discapacidad
- Voluntariado (Formación, experiencia)
- Deporte y discapacidad (Emocional y aprendizaje)

Con esta idea, comencé a plantear las preguntas principales y después añadí preguntas secundarias que me darían pie a aumentar la información y encontrar un problema, reto o innovación para plantear más adelante. He planteado una entrevista semiestructurada, la cual nos permite establecer un guion de preguntas para realizar a las personas entrevistadas, pero también nos permite plantear problemas y preguntas a medida que tiene lugar el encuentro (McKernan, 1999), produciéndose de forma natural durante la entrevista y resultando más abierta y flexible, ya que las personas entrevistadas pueden expresar sus opiniones, reflexiones y vivencias. Una vez terminada la confección de la entrevista esta fue validada, por un grupo de expertos en la materia de discapacidad.

Posteriormente, escogí a tres participantes, que me pudieran aportar información de los programas deportivos desde diferentes puntos de vista. Así escogí a una de las Coordinadoras de programas deportivos y a la vez mi tutora de prácticas, a un familiar de un programa deportivo de los cuales asistía asiduamente y, por último, a un monitor deportivo.

En este caso, dado que la entrevistadora era yo y tenía cierta confianza con los participantes, opte por citarles en lugares elegidos por ellos, donde se sintiesen a gusto, con la premisa de que el sitio fuese tranquilo. Así, con cada sujeto, la entrevista se realizó en un lugar diferente.

Cuando ya tuve hechas las entrevistas, estas fueron transcritas y analizadas. En el apartado de anexos pueden consultarse todas ellas. A continuación, se especifica los

diferentes modelos de entrevistas según la función que desempeña en el Fundación Deporte y Desafío.

PERSONA ENTREVISTADA	LOCALIZACIÓN
Coordinadora Deportiva	Anexo 3
Monitor Deportivo	Anexo 4
Familiar de participante	Anexo 5

Tabla 3. Ubicación de las entrevistas realizadas

A continuación, se exponen las preguntas que conformaban el guion previo a la realización de la entrevista y su respectiva autorización:

Entrevista a la Coordinadora del Programa Deportivo

1. ¿Qué puesto desempeñas en la Fundación? ¿Llevas mucho tiempo trabajando en la Fundación?
2. ¿Cuál es tu función como Coordinadora Deportiva?
3. ¿Cuáles son los programas que coordinas? ¿Tienes posibilidad de elegirlos?
4. La mayoría de las actividades que ofertáis son de juego individual ¿por alguna razón no ofertáis actividades colectivas, tipo baloncesto, fútbol, voleibol?
5. ¿Tienes libertad para diseñar un programa deportivo nuevo?
6. ¿Realizáis un seguimiento de los programas deportivos? ¿Cómo?
7. ¿Cómo conseguís los patrocinadores para las actividades de la fundación?
8. ¿Qué cuota tienen que pagar para participar en los programas deportivos?
9. ¿A qué franja de edad están destinados tus programas deportivos?
10. ¿Cuál es el criterio de selección de los participantes en los programas deportivos?
11. En las actividades que hay varios grupos ¿Cuáles son los criterios para ubicar a cada participante en un grupo?
12. ¿Los monitores tienen una titulación específica para trabajar con este tipo de colectivo?
13. ¿Piensas que los monitores adaptan las clases a las necesidades de cada participante o al final todos los grupos realizan la misma actividad?

14. ¿Los recursos materiales que se utilizan en las actividades son donados o comprados? En el caso de las handbikes, es un material muy costoso ¿invertís mucho dinero en este tipo de material adaptado?
15. ¿Consideras importante la labor de los voluntarios?
16. ¿Crees que los voluntarios están adecuadamente formados en el ámbito de la discapacidad?
17. ¿Crees que el colectivo de personas con discapacidad es más vulnerable a sufrir abusos?
18. ¿Crees que el deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad? ¿Le ayuda a tener más confianza y seguridad? ¿De que forma?
19. ¿Crees que los deportes de combate son beneficiosos para las personas con discapacidad? ¿Por qué?
20. ¿Cómo crees que afectaría a las personas con discapacidad intelectual el aprendizaje de técnicas de autodefensa?
21. Para terminar ¿Desearías comentar algo de lo que no hayamos hablado durante la entrevista?

Entrevista al monitor deportivo de la actividad

1. ¿Qué puesto desempeñas en la Fundación Deporte y Desafío? ¿En qué programas participas?
2. ¿Cuánto tiempo llevas realizando esta actividad en la Fundación?
3. ¿Qué formación tienes para impartirla?
4. ¿Tuviste que prepararte por tu cuenta para dar clase a personas con discapacidad?
5. ¿Cuáles son los beneficios que aportan esta actividad a las personas con discapacidad?
6. ¿Crees que tus alumnos han mejorado con tus clases?
7. ¿Las familias han notado algún cambio en la conducta de los participantes?
8. ¿Qué ocurre cuando algún alumno se niega a participar en la actividad?
9. ¿Utilizas algún sistema alternativo de comunicación para los alumnos que no tienen lenguaje?
10. ¿Ves necesaria la presencia de voluntarios en tu actividad?
11. ¿Crees que el colectivo de personas con discapacidad es más vulnerable a sufrir abusos?

12. ¿Crees que el deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad?
¿Le ayuda a tener más confianza y seguridad? ¿De que forma?
13. ¿Crees que los deportes de combate son beneficiosos para las personas con discapacidad? ¿Por qué?
14. ¿Cómo crees que afectaría a las personas con discapacidad intelectual el aprendizaje de técnicas de autodefensa?
15. Para finalizar, ¿Desearías comentar algo de lo que no hayamos hablado durante la entrevista?

Entrevista a un familiar o acompañante a la actividad deportiva

1. ¿Consideras que la oferta deportiva es amplia? ¿Incluirías alguna actividad?
2. ¿Cuándo eliges una actividad prefieres que sea individual o colectiva?
3. ¿Crees que cualquier persona con discapacidad puede participar en este tipo de actividades?
4. ¿Qué actividad realiza su familiar en la Fundación?
5. ¿Crees que el coste de la actividad es asequible?
6. ¿Crees que el horario de la actividad es adecuado? ¿Y la frecuencia de la actividad?
7. ¿Crees que la actividad que realiza su familiar tiene beneficios? ¿Cuáles son?
8. ¿Piensas que los monitores adaptan las clases a las necesidades de cada participante?
9. ¿Piensas que las sesiones son dinámicas o en algunas ocasiones repetitivas?
10. ¿Piensas que los monitores usan una metodología de enseñanza innovadora?
11. ¿Crees que tienes la información necesaria de la actividad que desempeña tu hijo? ¿Recibes un feedback sobre la adaptaciones o progresos que tiene durante el curso?
12. ¿Crees que el colectivo de personas con discapacidad es más vulnerable a sufrir abusos?
13. ¿Crees que el deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad?
¿Le ayuda a tener más confianza y seguridad? ¿De que forma?
14. ¿Crees que los deportes de combate son beneficiosos para las personas con discapacidad?
15. ¿Cómo crees que afectaría a las personas con discapacidad intelectual el aprendizaje de técnicas de autodefensa?

16. Para finalizar, ¿Desearías comentar algo de lo que no hayamos hablado durante la entrevista?

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En primer lugar, me dirijo a usted para darle las gracias por su tiempo empleado en la lectura de este documento y realización de esta entrevista. A continuación, le informo que los datos aportados en la siguiente entrevista serán utilizados únicamente con fines académicos, para la realización de mi Trabajo Fin de Master (TFM) del Master Universitario en Actividades Físico-Deportiva, personas con Discapacidad e Integración Social de la Universidad Autónoma de Madrid en colaboración con la Fundación deporte y Desafío, con la cual he realizado las practicas durante estos últimos meses.

Firmado: Eugenia M^a Montes del Caño

DNI: 26977811-F

Yo,.....
....., como Coordinadora deportiva, monitor deportivo o familiar del participante, autorizo la utilización de la información aportada en la siguiente entrevista para la realización del TFM de Eugenia M^a Montes del Caño, así como de su posterior presentación para la calificación del mismo. El material obtenido será debidamente tratado, respetando siempre la privacidad, así como la confianza depositada en mí y se utilizará únicamente con fines académicos.

Firmado:

DNI:

Madrid, a de de 2017

Hago constar que el titular de los datos resultado informado del objetivo de esta entrevista. Esta persona otorga su consentimiento por medio de su firma fechada en este documento.

3.3 Triangulación de datos

A nuestro parecer, y haciendo referencia al rigor y credibilidad del que versábamos al principio, para que una investigación se considere completa y se le pueda otorgar mayor veracidad y credibilidad a los resultados obtenidos es necesario aglutinar la mayor cantidad de información posible que permita afirmar que el estudio es fidedigno. Este hecho es lo que Bell (2002) expresa, diciendo que utilizar más de un método de recogida de datos proporciona mayor capacidad de verificación, proceso el cual es denominado triangulación. Añadiendo a esto la aportación posterior de Kemmis (1983), el cual expone que consiste en un control cruzado entre diferentes fuentes de datos: personas, instrumentos, documentos o la combinación de todos ellos. Pero, lo que está claro es su principio básico, el cual consiste en recoger y analizar datos desde distintos ángulos para compararlos y contrastarlos entre sí (C.I.D., 2008). Por ello, es por lo que hemos utilizado más de una técnica de recogida de información, para intentar dar más validez al presente estudio.

El termino triangulación representa el objetivo del investigador en la búsqueda de patrones de convergencia para poder desarrollar una interpretación global del objeto de estudio (Mays y Pope, 2000) y no significa que literalmente se tengan que utilizar tres métodos, fuentes de datos, investigadores, teorías o ambientes (Giacomini y Cook, 2000), aunque en este caso en concreto sí que ha sido así.

Al hacer esto, Patton (2002) expone que las debilidades de cada estrategia en particular no se sobrepone con las de las otras y que en cambio sus fortalezas se suman. Se supone que, al utilizar una sola estrategia, los estudios son más vulnerables a sesgos y a fallos metodológicos inherentes en cada estrategia y que la triangulación ofrece la alternativa de poder visualizar un problema desde diferentes ángulos y de esta manera aumentar la validez y consistencia de los hallazgos. También se puede visualizar en Okuda y Gómez-Restrepo (2005), que una de las ventajas de la triangulación es que cuando dos estrategias arrojan resultados similares, esto corrobora los hallazgos; pero cuando, por el contrario, estos resultados no lo son, la triangulación ofrece una oportunidad para que se elabore una perspectiva más amplia en cuanto a la interpretación del fenómeno en cuestión, porque señala su complejidad y esto a su vez enriquece el estudio y brinda la oportunidad de que se realicen nuevos planteamientos. Además, cada estrategia evalúa el fenómeno desde una perspectiva diferente, cada una de las cuales muestra una de las facetas de la totalidad de la realidad en estudio, motivo por el cual la triangulación termina siendo una herramienta enriquecedora. De esta forma, la triangulación no solo sirve para validar la información, sino que se utiliza para ampliar y profundizar su comprensión.

En el presente trabajo, para la realización del análisis de las actividades deportivas desarrolladas por la Fundación Deporte y Desafío, vamos a utilizar una triangulación múltiple. Según Denzin (1970) se establecen diferentes maneras de utilizar los diferentes procedimientos de triangulación, nosotros vamos a utilizar una triangulación múltiple, ya que hemos utilizado varias técnicas para obtener información.

Para poder llevar a cabo la triangulación, hace falta analizar la información. Al comienzo, uno de los elementos básicos a tener en cuenta es la elaboración y distinción de tópicos a partir de los que se recoge y organiza la información. Para ello

distinguiremos entre categorías, que denotan un tópico en sí mismo, y las subcategorías, que detallan dicho tópico en micro aspectos. Estas categorías y subcategorías pueden ser construidas antes del proceso recopilatorio de la información, o emergentes, que surgen a partir de la propia indagación (Elliot, 1990).

A continuación, se muestra una tabla con la codificación de las categorías y las subcategorías:

CATEGORIA	CODIGO
CONTEXTO	Contx
Descripción del contexto	Descr
INSTALACIONES E INFRAESTRUCTURAS	Infra
Accesos	Acc
Instalaciones y equipamientos deportivos	Equi
Recursos Materiales	RRMM
RECURSOS HUMANOS	RRHH
Tutora de practicas	Tut
Coordinadores deportivos	Coord
Monitores deportivos	Mon
USUARIOS	Usu
Participantes	Partic
Familiares	Fam
Voluntarios	Vol
PROGRAMA DEPORTIVO	Pdep
Organización	Org
Contenidos	Cont
Objetivos	Obj
Número de participantes	NºPart
Nivel de habilidades	Hab
Adaptaciones	Adap
DEPORTE Y DISCAPACIDAD	Ddisc
Beneficios	Ben
Emocional	Emoc
Aprendizaje	Aprend

Tabla 4: Codificación de las categorías

Seguidamente, una vez establecidas las categorías y subcategorías con su respectiva codificación, se va a realizar un análisis de cada una de las mismas, utilizando la información obtenida en cada una de las técnicas. Para su correspondiente cita se utilizará el siguiente formato: Técnica utilizada (Di, Diario de Campo; Cu: Cuestionario; o En: Entrevista), actividad (solo las dos primeras letras), entrevistas en donde se pondrá (Co, Coordinadora; Fa, Familiar y Mo- de Monitor) Día del mes y mes del año. Un ejemplo de cada uno puede ser: “Di, Pa, 22-04”; “Cu, Pa, 18-05”; o “En, Mo, 13-06”.

- Contexto (Contx)
 - Descripción del contexto (Descr):

La Fundación Deporte y Desafío es una entidad que se sitúa en el Complejo Deportivo Somontes, en la Carretera El Pardo, kilómetro 3,400 (Madrid).

La filosofía es la integración social de personas con discapacidad a través del deporte de base. Además, también contribuye a la formación profesional e inserción laboral de sus participantes, compaginando la organización de actividades deportivas con cursos enfocados a su integración en el mercado laboral.

Queremos intentar llevar el deporte adaptado a la máxima gente posible (En, Co, 21-06)

Cuenta con un amplio abanico de programas deportivos y actividades al aire libre para personas con discapacidad, dentro del cual podemos distinguir tres tipos: cursos cuatrimestrales, actividades de una jornada y actividades de larga duración. Además, la fundación también organiza eventos lúdicos-deportivos, con el fin de promover el deporte en general, y dar a conocer el deporte adaptado. Además de recaudar fondos con la ayuda de patrocinadores y colaboradores para el desarrollo de las actividades.

Tenemos tres tipos de actividades en la fundación. Cursos cuatrimestrales o trimestrales de 12 o 16 sesiones...actividades puntuales de fin de semana...actividades de larga duración que son con pernocta también. (En, Co, 21-06).

Durante los últimos años se han incorporado nuevos programas y actividades, debido a la mayor demanda por parte de los participantes y por el aumento de estos. A continuación, se exponen algunos de los ejemplos.

El de surf es nuevo desde el año pasado, esta es la segunda edición que se hace. Y camino de Santiago y ruta Boadbil. . (En, Co, 21-06).

Eso si el año pasado se empezó con surf y piragüismo y este año se empezó con Psicodanza. Entonces la idea es que poco a poco se vaya introduciendo más actividades nuevas. . (En, Co, 21-06).

Estos programas deportivos se financian gracias a ayudas económicas mediante patrocinadores y colaboradores y la inestimable colaboración de muchos donantes individuales.

Nuestra filosofía de la fundación es que detrás de cada curso siempre tiene que haber un patrocinador...calculamos que el patrocinador tenga que asumir mínimo el 75% de la actividad, para que las familias solo tengan que asumir un 25%, si no, no llevamos a cabo la actividad. (En, Co, 21-06).

- Instalaciones e Infraestructuras (Infra):
 - Accesos (Acc):

La mayoría de las instalaciones que se utilizan para el desarrollo de todos los programas y actividades deportivas son bastantes accesibles, principalmente para personas con movilidad reducida, ya que existen plazas de aparcamiento reservadas a personas con estas características, aseos adaptados, rampas, etc. Aunque en el caso, de la actividad de Psicodanza la instalación es pequeña y no tiene buena accesibilidad para aparcar.

Tiene buena accesibilidad, aunque hasta la puerta es difícil llegar para las personas con movilidad reducida, ya que está dentro de un recinto privado y el acceso con los

vehículos está restringido. Es un centro que cuenta con una sala pequeña y una mini sala para realizar tratamientos individuales. (Di, Ps, 28-02).

Además, a todas las instalaciones se pueden acceder en vehículo propio o en transporte público, exceptuando a la Escuela de Equitación San Jorge, a la cual es más difícil de llegar en este último.

Por motivos de logística y apoyos me necesitan en hipoterapia. Ya que es necesario disponer de coche para acceder a la instalación donde se realiza esta actividad. (Di, Ps, 28-03)

Otra excepción y en este caso hay que tener más en cuenta, es el acceso a las instalaciones del gimnasio Palomares en el metro Peñagrande, al igual que la accesibilidad a las salas y a los baños, teniendo escaleras para ir de un lado a otro.

Me ha llamado bastante la atención la poca accesibilidad que tiene el gimnasio, ya que para entrar es necesario bajar seis escalones y para entrar en la sala, es necesario salvar un escalón, al igual que para entrar a los baños. (Di, Ju, 31-03).

○ Instalaciones y equipamientos deportivos (Equi):

El lugar de realización de los programas y actividades es diverso. Teniendo en cuenta esto, hay que destacar que la mayoría de las actividades se realizan en la sede de la instalación, en el Complejo Deportivo Somontes, instalación que pertenece a Fundosa Sport y Ocio, empresa filial del grupo Fundosa, grupo empresarial de Fundación ONCE. Por esta razón, este complejo ya estaba adaptado antes de que la Fundación Deporte y Desafío se instalara en esta sede. Es un espacio con unas instalaciones magníficas y adaptadas, que cuenta con un amplio número de pistas deportivas, además de restaurantes y aparcamiento.

Un complejo deportivo y recreacional ubicado en un paraje excepcional, que ofrece extensas zonas ajardinadas y diversas instalaciones deportivas. (Di, Pa, 29-03).

Dentro de las actividades en las que participo, hay varios espacios ubicados en diferentes zonas de Madrid. En el caso de hipoterapia, se encuentra situada en Camino Viejo de la Rodada, s/n, 28700, San Sebastián de los Reyes (Madrid) en la Escuela de Equitación San Jorge; Judo en el Gimnasio Palomares, situado en la Calle de la Bañeza, 39, 28035, Madrid; Psicodanza en el Centro de Rehabilitación e Investigación, TO2 en la Calle Caribe 4, 28027, Madrid. Además de muchas más actividades a las que no he asistido que tienen su sede en otros lugares de Madrid. El motivo de la diversidad de instalaciones se debe a que hay actividades que no se pueden realizar en la sede de la Fundación, puesto que necesitan de una serie de características específicas para su correcto funcionamiento.

La actividad sea realizada en el Centro de rehabilitación e investigación TO2, es un centro que se sitúa en calle del caribe, 4 (Madrid) por la zona de Ciudad Lineal. (Di, Ps, 28-02)

La actividad del campamento urbano solo se realiza un domingo de cada mes, en las instalaciones del Complejo Deportivo Somontes. (Di, Ca, 5-03)

la hipoterapia se desarrolla en la Escuela de Equitación de San Jorge en San Sebastián de los Reyes (Madrid), esta escuela cuenta con unas instalaciones muy grandes donde los caballos y ponis viven en semi-libertad. (Di, Hi, 27-03)

Hoy comienza la actividad de Judo en el gimnasio Palomares (Peña grande). (Di, Ju,31-03).

La ruta en bicicleta se ha realizado por el Anillo verde de Madrid, hemos realizado la etapa desde Carabanchel hasta Vallecas. Se han fijado dos puntos de encuentro, uno en el punto de salida y otro en el punto de llegada. (Di, Ci, 1-04).

- Recursos Materiales (RRMM)

La mayoría de los materiales empleados en los programas deportivos son propiedad de la Fundación, con excepción de algunas actividades que se realizan fuera de las instalaciones de la sede, donde la mayor parte de éstos pertenecen al centro en el que se realiza la actividad.

Y además también son muchas las actividades en las que detrás hace falta un material adaptado, sobre todo de cara a las personas con discapacidad física y nosotros le proporcionamos todo ese material (En, Co, 21-06)

Al principio de la actividad se han repartido los kimonos a todos aquellos participantes que no tienen kimono propio y con él que están a lo largo del curso. (Di, Ju, 31-03)

En todas las actividades se cuenta con el material adaptado necesario para realizar cualquier sesión deportiva, todos los materiales se encuentran en un estado óptimo para la correcta realización de las actividades. Se intenta tener todo tipo de material para que cualquier persona con discapacidad pueda realizar la actividad. Además, contamos con la colaboración de entidades para los deportes que requieren un material más específico.

Los compramos, la mayoría son comprados...hay algún material donado, pero de poco coste, pero si por ejemplo hay ahora...el año pasado nos donaron como un acople a una bici, es como, tiene la rueda de atrás, pero la de adelante tiene un gancho acoplada a la parte de atrás de otra silla...Hay algún material que, si lo van a tirar o lo que sea, lo donan, pero la mayoría son comprados. (En, Co, 21-06).

- Recursos Humanos (RRHH):

Antes de analizar las diferentes subcategorías vamos a recordar el organigrama de la Fundación Deporte y Desafío:

- 1 Presidente
- 1 Secretario
- 1 Patronato de Honor compuesto por 4 personas
- 1 patronato compuesto por 7 personas
- 1 directora General
- 3 Coordinadoras de Programas Deportivos
- 1 Coordinadora de Gestión de Eventos

De todo este personal que acabo de citar, los profesionales que se encargan de que las actividades se desarrollen son la directora general, las coordinadoras y los técnicos deportivos.

La coordinadora en función no es la que dirige la actividad, tenemos monitores especializados en el deporte y en discapacidad, que son los profesores de cada actividad, entonces nosotros sí que controlamos, supervisamos y estamos en contacto continuo con los profesores por si pasa algo (En, Co, 21-06)

En cuanto a los patrocinadores.... La directora de la fundación. (En, Co, 21-06)

- Tutora de prácticas (Tut)

Durante el proceso de prácticas, mi tutora ha sido una de las Coordinadoras Deportivas, la cual me ha prestado su colaboración y ayudado en todo momento y a la que he ido informando sobre mis propuestas relacionadas con el TFM.

Hoy he quedado con mi tutora para contarle como voy a encaminar el TFM, le ha parecido una idea compleja e innovadora, pero muy válida para poder implementar. (Di,Pa, 24-05)

- Coordinadoras deportivas (Coord)

Las coordinadoras deportivas fundamentalmente son tres (Carla, Marta y Noelia) y son las personas encargadas de gestionar todos los programas deportivos. También esta Marta que realiza las gestiones de los eventos y este año ha comenzado a llevar algunos de los programas deportivos.

Como coordinadora deportiva, nos encargamos del antes, durante y post de la actividad, es decir, antes de la actividad eee pues el reunirte con el patrocinador para la actividad, una vez que tienes el ok a la actividad, lanzar la convocatoria, reservar, ósea conseguir profesores, reservar instalaciones y todo tema de logística, una vez que tienes todo eso, lanzas la convocatoria, confirmas a los participantes, empieza el curso, bueno un poco durante el curso un poco la supervisión de los cursos y al terminar hay que emitir el informe final, pasárselo al patrocinador. (En, Co, 21-06)

Cada una es la responsable de su actividad, por lo que cada programa tiene asignado la misma coordinadora curso tras curso.

Cursos cuatrimestrales o trimestrales de 12 o 16 sesiones, ahí coordino pádel, running, pilates y un curso nuevo que hicimos este cuatrimestre de Psicodanza. Después tenemos, actividades puntuales de fin de semana, que hay coordino jornadas de ciclismo y piragüismo y también asistimos a carreras, pero eso está dentro del curso de running y después también tenemos, nosotros le llamamos actividades de larga duración que son con pernocta también y ahí coordinamos depende de la época del año, pero la coordinamos entre todas, ahí tenemos campamentos, cursos de esquí, un curso de surf que este caso lo coordino yo sola. (En, Co, 21-06)

A pesar de esto, su presencia dentro de estas varía en función del tipo de programa que realicen. En el caso de los cursos cuatrimestrales su figura en el día a día pasa a segundo plano, siendo los monitores deportivos los encargados de realizar la actividad. Lo que no quita que lleven un control y asistan a las mismas.

La coordinadora en función no es la que dirige la actividad, tenemos monitores especializados en el deporte y en discapacidad, que son los profesores de cada actividad, entonces nosotros sí que controlamos, supervisamos y estamos en contacto continuo con los profesores por si pasa algo. En algún curso específico, pues por ejemplo en running sí que tenemos un seguimiento día a día, para ver la evolución y hacer un informe final, entonces depende del curso. (En, Co, 21-06)

La coordinadora de los campamentos urbanos me explico mediante un correo electrónico en que consistía la actividad y la función que tenía dentro de ella. (Di, Ca, 5-03)

La otra coordinadora, Marta, ya que son cuatro, es la encargada principalmente de los eventos, además de ir coordinando también poco a poco alguna actividad deportiva.

Han llegado las dos coordinadoras de la Fundación, una de ellas coordinaba la actividad y otra venía a ver cómo funcionaba la actividad ya que estaba gestionando otros proyectos en la Fundación e iba a pasar a coordinar programas deportivos. (Di, Ci, 1-04)

Además de la gestión deportiva, existen más funciones como la de Responsable de Medios de Comunicación, Responsable de voluntariado y responsable de redes sociales y página web.

Soy coordinadora deportiva y además responsable de voluntariado. (En, Co, 21-06)

○ *Monitores Deportivos (Mon)*

En cada programa o actividad deportiva, los técnicos deportivos son las personas encargadas de realizar la actividad. Dichas personas están contratadas para el desarrollo de las mismas no realizando ninguna otra labor dentro de la actividad.

La coordinadora en función no es la que dirige la actividad, tenemos monitores especializados en el deporte y en discapacidad, que son los profesores de cada actividad, entonces nosotros sí que controlamos, supervisamos y estamos en contacto continuo con los profesores por si pasa algo. (En, Co, 21-6)

En la mayor parte de las actividades, es el monitor deportivo el encargado de dirigir la actividad, aunque en alguna otra actividad, como es el caso de Hipoterapia son varios terapeutas los que realizan la actividad.

Durante toda la sesión ha ido acompañado de cuatro personas, una persona que hace de ramal y lleva al caballo, la terapeuta que dirige la sesión y nosotros dos que íbamos acompañando por la seguridad de la niña. (Di, Hi, 4-04)

Con lo que respecta a los conocimientos a impartir, tienen que tener una formación o ser especialistas en el deporte que van a impartir, además de estar especializado en discapacidad.

Soy monitora de judo y luego para impartir judo en concreto a personas con discapacidad estudie psicología y después sí que me especialice un poco en la rama

educativa y después hice un master en apoyo a personas con discapacidad y sus familias (En, Mo, 21-6).

- Usuario (Usu):
 - Participantes (Partic)

Los participantes a los que van dirigidas las actividades deportivas son personas con cualquier tipo de discapacidad, bien sea física, intelectual o sensorial. Además, van dirigidas a personas de cualquier edad, a partir de los cinco años. Aunque en alguna ocasión se ha producido alguna excepción.

Nuestro límite de edad solo está por abajo que trabajamos a partir de los 5 años, pero por arriba no ponemos limite. (En, Co, 21-06)

Tiene 4 años y han hecho una excepción con él ya que la edad para participar es a partir de los 5 años. (Di, Pa, 29-03)

Cuando la demanda de una actividad es mayor al número de plazas ofertadas, se sigue un criterio de selección de los participantes. Este se caracteriza por dar prioridad a las personas que nunca han disfrutado de la actividad, seguidamente el tiempo que llevan sin realizar la actividad y, por último, al orden de inscripción.

En esto tenemos el mismo criterio para todas las actividades, que primero le damos prioridad a participantes nuevos en el programa deportivo, después le damos la plaza a quien lleva más tiempo sin venir y luego en caso de empate, imagínate que ambos vinieron el curso anterior por orden de selección de quien se haya apuntado, es el que se decide. (En, Co, 21-06).

- Familiares (Fam)

En la mayoría de los casos son las familias de los participantes, las personas que acompañan a éstos a la actividad, por lo que no solo se van conociendo a los participantes si no a los familiares también. Esta situación es bastante importante, puesto que los familiares son los que mejor conocen a los participantes y al principio nos pueden ofrecer cualquier dato importante para realizar un acercamiento o para adecuar el trabajo.

Ha montado una chica en silla de ruedas que en la última sesión monto tumbada de lado, en esta ocasión la madre quería que montase de espalda acostada sobre el caballo. (Di, Hi, 18-04)

Hemos trabajado con un chico con autismo que intenta llevarse todo a la boca y nos dice la madre que todo lo que coge lo lanza, entonces estamos trabajando con él que nos de las cosas en la mano y no las lance. (Di, Hi, 18-04)

Hay un participante que no tolera la frustración...Hablando con su madre decía que lo apunto a judo porque era muy competitivo en todos los deportes y este como unas veces tenía que derribar a un compañero y otras ser él el derribado, llevaba su frustración mejor. (Di, Ju, 5-05)

A pesar de toda la información que pueden aportarte los familiares, en la mayoría de las ocasiones no se les deja estar presentes durante el desarrollo de la sesión,

porque en muchas ocasiones los participantes están más pendientes de ellos que de los propios monitores.

¿Habéis tenido alguna vez la ocasión de ver lo que hacen? Si, solo al principio y al final, solo un minuto de lo que están haciendo (En,Fa,20-06)

Además, la relación de las familias con las coordinadoras y monitores deportivos es bastante buena, existe una buena comunicación entre los mismos y están continuamente informados de los progresos y adaptaciones de sus allegados.

las familias (...) normalmente se comunican con marta, yo no tengo ninguna referencia prácticamente y más ahora que los grupos van muy seguidos y muchas veces ni me los cruzo, pero si que hay casos puntuales con los que llevan más tiempo en el programa que si muchas veces me han llamado para determinadas cosas o para trabajar determinadas conductas o cosas y creo que si ha funcionado bien. (En,Mo,21-06)

Pero entonces es en realidad el monitor el que tiene el feedback con la familia, en el sentido de los progresos, las adaptaciones que se le están haciendo... Bueno los profesores y nosotros también en si, porque al fin y al cabo las familias el contacto con quien lo hacen es con nosotros, entonces como que se les queda eso y como el profesor te va diciendo y tu asistiendo y controlando un poco los cursos estas en contacto con las familias, entonces cualquier cosa te lo van comentando.(En, Co, 21-06)

○ Voluntarios (Vol)

La figura de los voluntarios es clave para el desarrollo de todos los programas deportivos, puesto que su labor es fundamental, ya que cada uno es referencia y soporte de cada participante con discapacidad. De hecho, las actividades no se podrían llevar a cabo sin la presencia de estos.

Importante no, fundamental en la fundación... porque muchas actividades sin la figura de estos voluntarios no se podrían llevar a cabo, sobre todo las actividades de fin de semana, en las que muchos son acompañantes y voluntarios. (En, Co,21-06)

La Fundación incide mucho en la presencia de dos aspectos en cuanto al voluntariado, siendo estas, formación en discapacidad y la selección minuciosa de los voluntarios para participar en las actividades. La realidad es totalmente otra, siendo todo lo contrario, no existiendo por tanto una selección tan exhaustiva (debido a la gran necesidad de voluntarios), ni formación (debido a la inexistencia de tiempo por parte de las coordinadoras).

En esta ocasión, me di cuenta de que algunos de los voluntarios no estaban preparados para realizar una cura básica, ya que alguno quería echar alcohol en la herida. Ahí y por pequeños detalles del camino me di cuenta, que a los voluntarios se le deben de exigir unas ciertas normas o pautas a seguir en la actividad (Di, Se, 11-03)

Nosotros si que lo que solemos hacer es que cuando viene un voluntario nuevo, tenemos mucho cuidado en con quien asignamos y siempre le intentamos dar directrices (...) El año pasado antes de todo el campamento hicimos una formación y sobre todo también formación en primeros auxilios, pero no es algo que hagamos todos los meses y si viene alguien nuevo pues le contamos y luego sobre la actividad. (En, Co,21-06)

- Programas deportivos (Pdep)
 - Organización (Org)

Como ya he comentado en categorías anteriores la organización previa de cada programa la realizan las Coordinadoras deportivas. En cuanto a la organización de las actividades y la planificación de las sesiones, en la mayoría de los casos recae sobre la figura del monitor deportivo.

La duración de cada actividad varía en función del tipo de programa. Desde actividades que se realizan una vez a la semana a actividades que se realizan una vez al año.

Estas jornadas se ponen en marcha varios días al año, siendo una experiencia muy exitosa y satisfactoria por todos los trabajadores. (Di, Se, 6-05)

La actividad del campamento urbano solo se realiza un domingo de cada mes (Di, Ca, 5-03)

Esta actividad se imparte los miércoles y jueves de 17 a 20 horas, con sesiones de 55 minutos. (Di, Pa, 29-03)

El horario viene prediseñado cuando se lanza la convocatoria de las actividades y las familias son las que eligen el horario que mejor le conviene.

Intentamos dar el horario que realmente la familia escogió (...) pero bueno un poco intentamos mantener un equilibrio entre el horario que pide la familia y un poco...la necesidad del grupo. (En, Co, 21-06)

- Contenidos (Cont)

Los contenidos que se imparten en las actividades deportivas intentan ajustarse a los diferentes niveles de cada participante, así como a las necesidades de cada uno de ellos.

Según me cuenta la terapeuta, cuando llegan participantes nuevos se le da una ficha que debe de rellenar un familiar con datos relevantes para poder adaptar la terapia individual y obtener un buen resultado. (Di, Hi, 25-04)

Trabajar con grupos no es lo mismo que trabajar con una persona sola, pero se intenta que sea lo más individualizado posible. (En, Co, 21-06)

Los monitores deportivos son los encargados de los contenidos de cada programa, no existe una programación previa por parte de la Fundación Deporte y Desafío.

A la pregunta del cuestionario 11 “¿Piensa que el monitor realiza sesiones dinámicas?” Hay diversidad de opiniones, pero la mayoría están muy de acuerdo en que son dinámicas. Y a la pregunta 12 “¿Piensa que el monitor realiza sesiones repetitivas?” “La mayoría de los encuestados están bastantes de acuerdo en que las sesiones son repetitivas, es decir, dinámicas pero repetitivas. (Cu, 29-05)

- Objetivos (Obj)

Como ya hemos comentado anteriormente, el objetivo principal que se busca en todas las actividades desarrolladas por esta Fundación es la integración social de la persona con discapacidad a través del deporte de base.

Entre los objetivos secundarios para promocionar el deporte de esta entidad, destaca el intentar aumentar la libertad de las personas con discapacidad, aumentar la seguridad en sí mismos, promover la autonomía; valores imprescindibles para la progresión social y laboral de éstos, concienciando a la sociedad sobre las capacidades de este colectivo.

A la pregunta número 16 del cuestionario “Considera que la realización de estas actividades deportivas contribuye a la mejora de los participantes (motrizmente, psicológicamente y conductualmente)” El 99% de los participantes han dicho que están totalmente de acuerdo que mejora en todos los sentidos. (Cu, 25-05)

En la mayoría de las actividades, el objetivo que se pretende conseguir al finalizar el curso es individualizado para cada participante, puesto que se intenta ser acorde con la realidad y proponer diferentes objetivos pero que sean alcanzables y no uno grupal y que lo alcancen solo unos pocos alumnos.

Con él no podemos ponernos objetivos muy altos, por lo que el curso son solo 4 meses y no podemos ver las mejoras a tan corto plazo. (Di, Ju, 5-05)

Seguimos con la misma estructura llevada a cabo hasta ahora con todos los participantes, siguiendo una serie de contenidos según los objetivos que se propone el terapeuta con el participante. (Di, Hi, 25-03)

- Número de participantes (NºPart)

El número de participantes en cada actividad varía en función de las posibilidades que nos permita la instalación, así como el material disponible.

En el ítem del cuestionario “Considera que el número de participantes de cada sesión es adecuado” 24 de las 30 personas encuestadas están muy de acuerdo en el número de participantes. (Cu, 25-05)

El campamento se ha organizado en tres grupos, siendo 20 el número de participantes que han asistido a esta jornada, aunque el esperado era de 24. (Di, Ca, 5-03)

El primer grupo lo componían 5 participantes...El segundo grupo lo componen tres participantes, aunque una de las participantes no asistió... El último grupo estaba integrado por 4 participantes, todos con discapacidad intelectual, menos uno con TDAH, el cual era nuevo en la actividad. (Di, Ju, 31-03)

Además, también se tiene en cuenta en todas las actividades, cuál sería el número idóneo para sacar el máximo aprovechamiento de los participantes, intentando acercarse lo máximo posible a éste, puesto que si el número es superior puede ocurrir que los tiempos de espera de los participantes sean largos y el trabajo con cada uno sea muy reducido en cada sesión.

Pero bueno, lo que no vamos a poner es por ejemplo en pádel, un chaval de 5 años con discapacidad intelectual con una persona que viene hacer pádel en silla y que además en pádel es de la única actividad que, si que diferenciamos, por un lado, están chavales con discapacidad física porque al fin y al cabo practican el deporte en silla y las normas son diferentes. (En, Co, 21-06)

- Nivel de habilidades (Hab)

El nivel de habilidades de cada participante es variado, intentando que en cada grupo el nivel sea lo más homogéneo posible. Esto se intenta hacer sobre todo en los cursos cuatrimestrales, aunque en ocasiones por tema de horarios y disponibilidad de los participantes no es posible.

El segundo grupo, es un grupo más diverso y más complejo para trabajar, puesto que los comportamientos y niveles de los mismos son bastantes diferentes. (Di, Ju, 28-04)

Lo más complicado es hacer los grupos homogéneos, es una cosa que nos quejamos porque hay gente que no sabe nada y están todos juntos entonces tampoco es buen plan porque todo el mundo tiene que aprender de los que saben más, es complicado, está bien tener un grupo con diferentes habilidades y niveles, pero se necesita as apoyo. (En, Fa, 20-06)

Además del nivel de habilidad, dentro del mismo grupo puede haber participantes con diferentes discapacidades, no separando en grupos, a excepción de la actividad de pádel que se diferencia entre discapacidad física, ya que las normas de juego son diferentes y el juego se hace en silla de ruedas.

En pádel es de la única actividad que, si que diferenciamos, por un lado, están chavales con discapacidad física porque al fin y al cabo practican el deporte en silla y las normas son diferentes, pero bueno un poco intentamos mantener un equilibrio entre el horario que pide la familia y un poco... (En, Co,21-06)

- Adaptaciones (Adap)

En este colectivo tenemos que tener en cuenta que deben realizarse las adaptaciones necesarias para sacarle el mayor provecho a la actividad deportiva que van a realizar. Estas adaptaciones son las modificaciones que hay que realizar en los diversos elementos de la actividad para adecuarla a las diferentes situaciones, materiales, personas, instalaciones, etc.

Al principio las primeras sesiones si no conoces a los participantes, es difícil evidentemente, pero si que a medida que van pasando las sesiones y que sobre todo pues que el profesor va conociendo al participante, ya sabe dónde están sus puntos débiles, sus puntos fuertes, por donde tiene que tirar e intentar ser lo más individualizado posible evidentemente al trabajar con grupos no es lo mismo que trabajar con una persona sola, pero se intenta que sea lo más individualizado posible.(En, Co, 21-06)

Las adaptaciones hay que realizarlas de forma natural y con sentido común. Lo primero es adaptar el medio donde se va a realizar la actividad y desenvolver los participantes. Seguido de los materiales adecuados y finalmente centrándonos en las

adaptaciones necesarias individualizadas de cada participante para realizar la sesión. A continuación, vemos algunas adaptaciones:

A la pregunta en la entrevista ¿utilizas algún sistema alternativo de comunicación para los alumnos que no tienen lenguaje? bueno no lo usamos generalmente, si que a principio de curso se mandaba como una organización de lo que era el curso (...) hecha con pictos. Pero es verdad que generalmente en las clases no lo hemos utilizado. (En, Mo, 21-06)

Antes de comenzar se han realizado todos los ajustes necesarios en las bicicletas y sobre todo en las handbikes, que hemos tenido que cambiar los reposapiés para que tuvieran un mejor apoyo. (Di, Ci, 1-04)

le hemos puesto un cinturón para poder controlar los movimientos encima del caballo y evitar que se caiga, teniendo siempre el punto central en la loma del caballo. (Di, Hi, 25-04)

Un chico con autismo, al que le cuesta entrar en clase y seguirla, por lo que esta herramienta también era un método para probar captar su atención a través de los colores, en esta ocasión no lo hemos conseguido (Di, Ju, 21-04)

A la pregunta de la entrevista a un familiar ¿Recibes un feedback sobre la adaptaciones o progresos que tiene durante el curso? Si, el problema es que mi hijo avances no tiene muchos (risas) yo creo que el feedback está muy bien. (En, Fa, 20-06)

- Deporte y Discapacidad (Ddisc)

En esta categoría vamos a tener en cuenta varios apartados, centrándonos en tres ejes principales, los beneficios que tiene el deporte para las personas con discapacidad, un apartado emocional, donde nos centraremos en la vulnerabilidad que sufren las personas con discapacidad y las mejoras que tiene al respecto el deporte y, por último, en el aprendizaje de técnicas de autodefensa para desenvolverse en la vida diaria.

- Beneficios (Ben)

Practicar algún tipo de deporte mejora la salud, el bienestar y la calidad de vida de cualquier persona con discapacidad.

El deporte ofrece infinidad de ventajas en todos los ámbitos, tanto a nivel físico, emocional, psicológico y social. El deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad y les ayuda a tener más confianza y seguridad en uno mismo.

El judo en concreto aporta beneficios como a bastantes niveles, primero a nivel físico porque es un deporte muy complejo que exige movilizar el cuerpo de arriba abajo y luego diferentes actitudes como coordinación, fuerza, también velocidad al nivel que cada uno pueda, a nivel psicológico, por decirte de algún modo, en temas de autocontrol, en temas de verse capaz de hacer cosas que ellos mismos normalmente no se ven y a nivel social porque es conocer siempre a otras personas y porque es un deporte que aunque es un deporte individual siempre se trabaja en parejas y de alguna forma es algo que ayuda también a involucrarnos con otras personas. (En, Mo, 21-06)

Está demostrado como en los cursos también lo hacemos con personas con discapacidad y eso también ayuda porque están entre iguales y además que claro con el deporte además entre unos y otros se ve que unos lo hacen mejor o unos lo hacen peor, pero se encuentran en un entorno en el que no sienten rechazo de nadie y entonces están un poco más sueltos con más confianza y se va notando poco a poco, por ejemplo con participantes nuestros de la fundación que desde el primer día al último cambian totalmente, porque al fin y al cabo esos miedos o tal desaparecen y les ayuda...al final es una vía de escape y le ayuda muchísimo.(En, Co, 21-06)

La actividad te da algo que no te da otras actividades y también la gente que no es discapacitado puede jugar con los que si, así que si yo creo que si. (En, Fa, 21-06)

En el ítem 22 del cuestionario “Considera que el deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad” 27 personas de 30 encuestadas están muy de acuerdo que aumenta la autoestima. (Cu, 24-05)

- Emocional(Emoc)

Las personas con discapacidad son un colectivo muy vulnerable por los numerosos obstáculos a los que se tienen que enfrentar día a día. La sociedad no está concienciada, existe mucha falta de información y hay muchos miedos por mero desconocimiento. Eliminar estos obstáculos está a nuestro alcance y tenemos el deber moral de hacerlo.

Por esa falta de información y...eso le lleva a unas personas a no acercarse a unas personas con discapacidad y a otro por el mero desconocimiento de la información se piensa que son inferiores que son ya susceptibles de esa vulnerabilidad. (En, Co, 21-06)

A la pregunta 21 del cuestionario “Considera que el colectivo de personas con discapacidad es más vulnerable a sufrir abusos” Solo una participante no está de acuerdo en que sean más vulnerables, en cambio los 29 encuestados está de acuerdo en que son vulnerables a sufrir abusos. (Cu, 24-05). Al igual que todas las personas entrevistadas, que en ningún momento dudaron de esta pregunta y todos piensan que es un colectivo muy vulnerable en todos los sentidos. (En, Co-Fa-Mo, 21-06)

- Aprendizaje (Aprend)

En este apartado vamos a hablar del aprendizaje de técnicas de autodefensa a través de los deportes de combate y las percepciones que tiene la sociedad de ellas.

A través de las técnicas de autodefensa, se ofrece mejorar la calidad de vida de los participantes incidiendo en diversas dimensiones: en el desarrollo personal, en las relaciones interpersonales, en la inclusión social y el bienestar físico.

En cuanto a los cuestionarios, todos coinciden en que el aprendizaje de técnicas de autodefensa es beneficioso para las personas con discapacidad, siendo solo una persona que se muestra neutral, ni de acuerdo ni en desacuerdo. (Cu, 26-05)

Este tipo de deportes son muy flexibles, porque ofrece desde la adrenalina de la competición hasta la calma del perfeccionamiento de la técnica, siendo fácilmente adaptable a las necesidades y objetivos de todos los participantes.

En cada persona habría que verlo, pero en general puede ser beneficioso. Las pocas técnicas que vemos en judo por ejemplo son simplemente para evitar golpes o para evitar situaciones de peligro y si que creo que aquellos que por su coordinación física o por sus capacidades motoras pudieran lograr aprenderlas (En, Mo, 21-06)

Además, aprender estas técnicas nos van a ayudar a perder el miedo al contacto, a conocer el cuerpo y saberlo controlar, a reducir la ansiedad, mejorar la autoestima y la confianza, aumentar la concentración y aprender a tener autocontrol.

Es una forma en las que, en un determinado momento, como cualquier otra persona, poder evitar una situación de peligro. (En, Mo, 21-06)

Las técnicas de autodefensa nos van a venir muy bien a todos, a chavales con y sin discapacidad intelectual, al fin y al cabo, cuanto mejor preparado estés para la vida en general, fenomenal. (En, Co, 21-06)

Pues yo creo que le ayudaría no creo que la usarían en situaciones cuando no es debido, yo creo que es algo útil saber y saber usarlo. (En, Fa, 20-06).

3.4 Fortalezas y debilidades de las actividades deportivas de la Fundación Deporte y Desafío

Tras analizar la información obtenida del análisis documental y de los instrumentos de recogida de datos y, por tanto, realizada la triangulación de los mismos, paso a exponer las fortalezas y debilidades de la Fundación Deporte y Desafío.

FORTALEZAS
La sede de la Fundación está situada en un entorno natural con buena accesibilidad, al que se puede llegar tanto en vehículo particular como en transporte público.
Ofrece una gran variedad de actividades sin excluir a nadie y siempre basándose en el deporte de base.
La fundación cuenta con un variado y elevado número de materiales adaptados de diferentes modalidades deportivas para la práctica de sus participantes.
La Fundación cuenta con profesionales cualificados en cada disciplina.
Buena imagen y reputación
La Fundación cuenta con patrocinadores y colaboradores de prestigio.

DEBILIDADES
Los voluntarios no cuentan con una formación previa, ni la Fundación realiza dicha formación.
Los coordinadores no aportan a los voluntarios que están durante todo el curso, una ficha de información del participante.
No existe espacio físico cubierto para realizar actividades cuando las condiciones meteorológicas no son favorables.
Hay mucha demanda de algunas actividades y ofrecen pocas plazas.
No hay programas deportivos de equipo, la mayoría de los programas son individuales.
No se ofrecen programas deportivos específicos como la Boccia, Goal-ball.
Las sesiones no se adaptan de forma específica a las necesidades de los participantes.
Los ejercicios no están bien secuenciados en pequeños pasos, lo que lleva a los monitores a repetir las sesiones hasta que los participantes adquieran el ejercicio.
No se utilizan sistemas alternativos de comunicación para los participantes que no tienen lenguaje

Tabla 5: Fortalezas y debilidades de la Fundación Deporte y Desafío

4. DESCRIPCIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN-RETO

Elaborado un informe final en el que se han puesto las fortalezas y debilidades de las actividades deportivas de la Fundación Deporte y Desafío, a continuación identificaremos una situación-reto para mejorar algunas o una de las debilidades encontradas en el análisis realizado, con el objetivo de mejorar la calidad de las actividades deportivas de esta entidad, siguiendo lo expuesto por Booth, Colomb y Williams (2001), el cual expone que el tema o idea inicial de la investigación es aquella cuestión o asunto que se va a estudiar con interés suficiente para sustentar investigaciones que contribuyan a hacer progresar la comprensión en el mismo.

El problema sobre el que se profundizará será una mezcla de varias debilidades que han surgido en el análisis de las actividades que se realizan en la Fundación. Estas debilidades son la falta de adaptación y secuenciación de materiales, junto a la vulnerabilidad de sufrir abusos inherentes a las personas con discapacidad intelectual.

Tras este análisis se plantea esta situación-reto: crear un programa recreativo de judo en el que se implemente una herramienta didáctica para facilitar el aprendizaje de las técnicas básicas de judo en personas con discapacidad intelectual.

4.1 Identificación de la situación-reto

Todo proceso de investigación se inicia en función de un área problemática de la que se obtiene el problema de investigación (Latorre, Rincón y Arnal, 2003). Del problema de investigación obtendremos aquellas preguntas que queremos resolver, las cuales serán coherentes con los objetivos y el diseño metodológico de la investigación (Rodríguez y Valdeoriola, 2009).

Dicho problema tendrá que ser valorado para comprobar si reúne las condiciones necesarias para poder ser formulado posteriormente. Los cuales podemos encontrar en Latorre, Rincón y Arnal (1992):

- **Real:** Debe partirse de la existencia de un problema percibido o sentido. Un problema que ha sido percibido por la observación participativa, además de comentado tanto por la coordinadora como la monitora deportiva.
- **Resoluble:** Un problema es resoluble si se puede formular una hipótesis que resuelva la situación y cuando se pueden recoger datos para dar solución al problema. En efecto, dicho problema se ha solucionado o intentado solucionar creando unos minis tatamis didácticos donde van pintadas las técnicas básicas del judo.
- **Relevante:** Se debe reflexionar sobre aspectos del problema cómo la puesta en práctica, si es interesante, si es importante, si aporta beneficios, si ayuda en el aprendizaje. La situación-reto cumple todos estos requisitos, ya que se cree que

su puesta en marcha puede ayudar al aprendizaje de las técnicas básicas de judo, además de obtener muchos beneficios con este deporte, siendo una forma innovadora de aprender judo o técnicas de autodefensa.

- **Factible:** Que reúna las condiciones para ser estudiado. Se debe considerar su dificultad, los recursos disponibles, el acceso a la información, los costes económicos, el tiempo, es decir que esté al alcance del investigador. Es un problema al alcance de cualquier persona.
- **Generador de conocimiento:** El investigador debe reflexionar si la resolución del problema contribuirá a crear conocimiento pedagógico o cubrirá alguna laguna presente en el curso de judo. La resolución de este problema ayudara en el aprendizaje del conocimiento, además de cubrir alguna laguna presente en el curso de judo en cuanto a la dinámica e innovación de las sesiones.
- **Generador de nuevos conocimientos:** La solución del problema debe conducir a nuevos problemas e investigaciones.

4.2 Marco teórico-conceptual y sus antecedentes

4.2.1 Discapacidad Intelectual

4.2.1.1 Revisión Histórica

El concepto de discapacidad intelectual se ha ido modificando y desarrollando a lo largo de la historia, combinando momentos de progreso con momentos de retroceso. El concepto y la atención que hoy reciben las personas con discapacidad intelectual dependen en gran medida de lo que se ha ido construyendo hasta la actualidad.

En esta revisión destacaremos aquellos hitos que han marcado el camino hacia lo que hoy conocemos sobre la discapacidad intelectual.

Cabe diferenciar dos grandes épocas en lo referente al concepto y estudio de la discapacidad intelectual (Scheerenberger, 1984):

- **Antes del siglo XIX:** Donde discapacidad y enfermedad mental estaban unidas, se considera la discapacidad como un tipo de locura. Esta división apoya el argumento de Aguado (1995) al considerar que en esta etapa prima una actitud hacia la discapacidad que se define como demonológica. La deficiencia es fruto de causas ajenas al hombre y asociadas al pecado o castigo de los dioses o el demonio.
- **A partir del siglo XIX:** La discapacidad intelectual comienza a adquirir una entidad propia, diferenciada de otras patologías, logrando avances en cuanto a la intervención. Es en esta etapa donde se aborda la discapacidad desde un enfoque naturalista (Aguado, 1995) siendo la deficiencia una enfermedad causada por factores naturales, biológicos y/o ambientales, lo que hace que la discapacidad sea algo abarcable, modificable y tratable.

A continuación, se presentan algunos rasgos históricos que han sido característicos para la concepción sobre la discapacidad en la actualidad. Comenzaremos por las primeras referencias que se conocen, el trato cruel, la creación de instituciones de salud mental, el cambio de perspectiva en la atención a las personas con discapacidad, la Declaración de los Derechos de las Personas Deficientes y el modelo de Educación Especial en España.

Las primeras referencias:

A pesar de la falta de documentación escrita, es muy probable que la discapacidad intelectual exista desde los comienzos de la humanidad (González-Pérez, 2003). Existen referencias a la existencia de personas con discapacidad en la literatura asociada al periodo egipcio, griego y romano, así como en la Biblia y el Corán (Perrón, 1973). Estas referencias son muy vagas y no se distingue entre distintos tipos de discapacidad (González-Pérez 2003).

En esta etapa hasta la edad antigua, el trato a las personas con discapacidad estaba marcado por la aniquilación (Scheerenberger 1984). El animismo arraigado hacía creer que la discapacidad se relacionaba con el mal, los espíritus u otras fuerzas animadas.

Dentro de esta etapa, cabe destacar las culturas clásicas de Grecia y Roma, pues es aquí donde se reconoce por primera vez la discapacidad intelectual (Aguado, 1995), aunque se continúa con el infanticidio y la aniquilación de aquellos considerados como diferentes. Con la llegada del cristianismo, estas prácticas se reducen, debido al mensaje de denuncia del infanticidio y la crueldad con los diferentes y débiles.

El trato cruel:

La Edad Media (del siglo V al XV) se caracteriza por un trato cruel y despiadado con las personas con discapacidad (García, Pérez y Berruezo, 2005). Solían ser despreciados y rechazada su condición humana, siendo condenados frecuentemente a la hoguera. Existen algunos personajes que intentaron aportar un trato más humanitario y fueron críticos con el sistema, tales como: Avicena (980-1037) o Santo Tomás de Aquino (1225-1274).

La creación de instituciones de salud mental:

A medida que va avanzando la historia, avanzan también los conocimientos y prácticas médicas, lo que influye en el paso del modelo demonológico al modelo organicista o naturalista de la discapacidad y la enfermedad (Scheerenberger 1984).

Uno de los fenómenos que caracteriza esta etapa es la creación y consolidación de instituciones manicomiales para la atención de enfermos mentales (Pelechano, 1986).

El avance de los conocimientos médicos anteriormente citados, no tuvo un gran impacto en lo que al estudio de la discapacidad intelectual se refiere (Aguado, 1995).

El progreso sobre los conocimientos acerca de la discapacidad intelectual se debe a las aportaciones individuales de personajes como Pedro Ponce de León (1520-

1584), considerado uno de los primeros antecedentes de la educación especial, o Philippe Pinel (1745-1826), quien identifica distintos grados de discapacidad intelectual, favoreciendo ambos la concepción de la discapacidad intelectual como una entidad propia (Scheerenberger 1984).

El cambio de perspectiva en la atención a las personas con discapacidad:

En el siglo XVIII comienza a cambiar la percepción que la sociedad tiene de las personas con discapacidad, gracias a ideas reformistas de pedagogos como Rousseau (1712-1778) o Pestalozzi (1746-1827), que trataban de buscar el reconocimiento como seres humanos de las personas con discapacidad (González-Pérez, 2003).

Estos avances, unidos a los progresos en la medicina citados anteriormente, nos llevan al desarrollo de un interés científico por identificar y clasificar la discapacidad intelectual marcado por investigadores como las de John Langdon Down (1826-1896), conocido por el síndrome que lleva su nombre, quien diferencia tres grupos etiológicos de la idiocia (Aguado, 2005) u Onésime Edouard Seguin (1812-1880), quien distingue cuatro grados de discapacidad intelectual (Scheerenberger 1984).

Más adelante, ya en la segunda mitad del siglo XIX, comienza un avance destacado en la identificación de síndromes y enfermedades que cursan con discapacidad (Scheerenberger 1984). Surgen también instituciones y asociaciones, principalmente en Estados Unidos, como la *Association of Medical Officers of American Institutions for Idiots and Feeble minded* en el año 1876, ayudando a que las personas con discapacidad intelectual comiencen a recibir un trato asistencial.

Como contrapunto a este desarrollo positivo y tras la publicación de la obra *El origen de las especies* de Charles Darwin en 1859, las personas con discapacidad pasan a ser el blanco del darwinismo radical ya que se considera que son destructivas para la especie humana (González-Pérez 2003).

Llegamos a finales del siglo XIX, con dos modelos de identificación y tratamiento de la discapacidad, uno de tipo asistencial y otro eutanásico. Es a finales de este siglo y comienzos del XX cuando se produce un estancamiento en lo referente a la investigación y evolución del concepto de discapacidad intelectual, debido principalmente a los grandes cambios sociales existentes en la época y las dos guerras mundiales.

No es hasta los años 70 cuando se empiezan a consolidar los cambios de actitud positivos y generales frente a la discapacidad intelectual, promulgándose leyes y reafirmando su condición como ciudadanos, hablándose así de normalización (Mikkelsen, 1969).

La Declaración de los Derechos de las Personas Deficientes:

A partir de los años 70 comienza un movimiento hacia un modelo de integración de las personas con discapacidad intelectual, lo que ayudó a un proceso de desinstitucionalización progresiva y a la generación de sistemas de apoyo (Aguado, 1995). En esta línea, en 1971 se publica la *Declaración de los Derechos de las Personas Deficientes Mentales* de la ONU y la *Declaración de los Derechos de las personas Disminuidas*.

Comienzan también los intentos por realizar clasificaciones y el establecimiento de términos concretos para referirse a las personas con discapacidad intelectual y a su clasificación. Es en este sentido cuando en los años 80 la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) publica una clasificación que incluye la definición de términos como deficiencia, discapacidad y minusvalía (IMSERSO, 1983).

Todos estos intentos de aclarar y concretar los términos relacionados con la discapacidad intelectual han permitido un desarrollo constante en la investigación por una parte, así como un cambio de mentalidad, pasando de hablar en términos despectivos como retraso mental o deficiencia mental a otros términos menos despectivos como discapacidad intelectual.

El modelo de Educación Especial en España:

El movimiento de normalización del que hablábamos anteriormente llegó más tardíamente a España, siendo en 1978 cuando la Constitución por primera vez recoge en su artículo 49 la necesidad de realizar políticas de intervención y rehabilitación con las personas con discapacidad (Aguado, 1995).

Con referencia a la educación especial, en las últimas décadas se ha pasado de un modelo basado en la *integración*, para pasar a un modelo basado en la *inclusión*, considerando la Declaración de Salamanca en 1994 de la UNESCO el inicio de tal cambio de modelo (Rodríguez, 2010).

A partir de este momento en España y en otros países europeos, comienza una proliferación de regulaciones normativas que definen el marco social, educativo, asistencial y de intervención con las personas con discapacidad intelectual.

4.1.1.1 Evolución de la conceptualización

La forma de entender la discapacidad ha sufrido muchos cambios a lo largo de la historia, por eso antes de adentrarnos en las características vamos a contextualizar el término discapacidad intelectual y nos vamos a centrar en la evolución que ha sufrido a lo largo de la historia teniendo en cuenta los cuatro grandes enfoques:

- Los Manuales de la Asociación Americana de Discapacidad Intelectual (A.A.I.D.D. 1992, 2002, 2010).
- El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales D.S.M.-IV. (American Psychiatric Association. APA, 1994)
- El Manual de los Trastornos Mentales y del Comportamiento CIE-10 (Organización Mundial de la Salud. OMS, 2003)
- CIF (Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la discapacidad y de la Salud)

Para contextualizar la Discapacidad Intelectual, comenzaremos con la definición de ésta a manos de la Asociación Americana sobre Retraso Mental (AAMR).

Al concepto de DI se le conocía como " Retraso Mental ", pero fue a través de la AAMR cuando se produce un cambio de este término, pues su uso hacía referencia a un

rasgo de la persona y al contexto en el que se desarrollaba ésta, algo nefasto. No obstante, Se consiguió cambiar el planteamiento tradicional unido al retraso mental y dándole otra perspectiva, entendiendo la DI a través de diversos aspectos psicológicos, emocionales y físicos del individuo que la padece (Verdugo, 2010).

Posteriormente en 2002, se realiza una nueva definición que no difiere en grandes términos de la publicada en 1992:

El Retraso Mental es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual con en la conducta adaptativa, expresada en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina con anterioridad a los 18 años (AAIDD, 2002).

Ambas definiciones sitúan el contexto y la evaluación de los apoyos como aspecto clave en la intervención con personas con discapacidad intelectual. Las dimensiones de apoyo definidas en el sistema de 1992 se verían completadas y parcialmente modificadas con el modelo expuesto en 2002:

Dimensiones de 1992 (AAMR):

- Dimensión I: Funcionamiento intelectual y habilidades adaptativas.
- Dimensión II: Consideraciones psicológicas y emocionales
- Dimensión III: Consideraciones físicas, de salud y etiológicas.
- Dimensión IV: Consideraciones ambientales.

Dimensiones de 2002 (AAIDD):

- Dimensión I: Habilidades intelectuales.
- Dimensión II: Conducta adaptativa (habilidades conceptuales, sociales y practicas)
- Dimensión III: Participación, interacción y roles sociales.
- Dimensión IV: Salud (salud física, salud mental y etiología)
- Dimensión V: Contexto (ambientes, cultura)

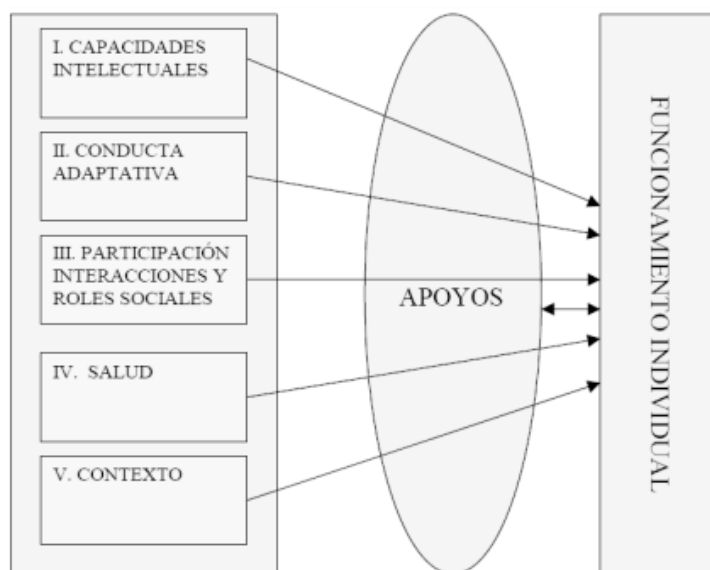


Figura 11. Modelo teórico de retraso mental (Luckasson y cols., 2002, p. 10)

En el año 2010 la AAIDD publica su 11ª edición del manual titulado *Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports*, siendo la primera vez que se utiliza el término “discapacidad intelectual”. Siguiendo el manual (AAIDD, 2010), se define la discapacidad intelectual de la siguiente manera:

Discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y la conducta adaptativa, manifestada en habilidades conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad aparece antes de los 18 años.

Además han de tenerse en cuenta los siguientes criterios (AAIDD, 2010):

- Las limitaciones deben ser consideradas en el contexto en el cual se encuentra el sujeto, teniendo en cuenta la edad y la cultura.
- La evaluación habrá de contemplar la diversidad cultural y lingüística, así como las diferencias en comunicación y los factores sensoriales, motores o conductuales.
- En un sujeto suelen coexistir limitaciones con capacidades.
- Una meta relevante del proceso de evaluación será la definición de un sistema de apoyos determinado.
- Con la intervención a través del sistema de apoyos adecuado y personalizado, podría mejorarse generalmente el funcionamiento en la vida diaria de la persona con discapacidad intelectual.

Según La Asociación Americana de Psiquiatría, en su manual *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-IV, 2000), define el “retraso mental” como:

Un funcionamiento intelectual general significativamente inferior a la media (CI<70) asociado a déficit del funcionamiento adaptativo actual en al menos dos sectores (comunicación, autonomía, vida familiar, aptitudes sociales e interpersonales, aprovechamiento de los recursos del contexto, responsabilidad individual, utilización de las experiencias adquiridas en la escuela, el trabajo, los momentos de ocio, salud y seguridad) que aparece antes de los 18 años.

El manual establece cinco grados de gravedad en el retraso mental, atendiendo al criterio del funcionamiento intelectual, medido a través del CI (Izuzquiza y Cerrillo, 2010):

Clasificación	CI	Características
Leve	50-69	<ul style="list-style-type: none"> • La persona es considerada como “educable”. • Se considera que entre los primeros meses de vida y los cinco años, suelen desarrollar habilidades sociales y habilidades de comunicación. • Hasta edades más avanzadas no se diferencian significativamente del resto de la población de su edad. • No padecen apenas trastornos psicomotores. • Adquieren conocimientos académicos similares al tercer ciclo de la Educación Primaria. • Adquieren niveles básicos de autonomía.
Moderado	35-49	<ul style="list-style-type: none"> • Se les considera “adiestrables” aunque el manual recomienda no usar este término. • De la población con discapacidad, este grupo lo forman el 10%. • Adquieren habilidades relacionadas con la comunicación. • No suelen adquirir contenidos escolares por encima del primer ciclo de Educación Primaria. • Pueden adquirir cierta autonomía en los desplazamientos conocidos y familiares. • Pueden realizar trabajos que no requieren de una formación específica, bajo la supervisión del adulto.
Grave	20-34	<ul style="list-style-type: none"> • Forman un grupo del 3-4% de la población con retraso mental. • El lenguaje que adquieren en las primeras edades es escaso o nulo. • En la etapa escolar los aprendizajes se centran en la adquisición del lenguaje oral y de habilidades de cuidado personal. • Presentan graves dificultades para la adquisición de contenidos escolares. • Pueden realizar tareas simples supervisadas.
Profundo	Menor a 20	<ul style="list-style-type: none"> • Pertenecen entre el 1-2% de la población con retraso mental. • Suelen presentar enfermedades neurológicas que explican su retraso. • Presentan alteraciones en el funcionamiento sensoriomotor durante los primeros meses de vida. • Requieren ambientes estructurados, con apoyo y supervisión de forma continuada. • Las intervenciones psicopedagógicas de los educadores han de ser individuales. • Algunas pueden realizar tareas simples en instituciones protegidas y con una gran supervisión.

Tabla. Grados de gravedad del retraso mental. Fuente: Izuzquiza y Cerrillo (2010)

En 2014 la APA ha publicado el DSM-V, modificándose el término de “retraso mental” por el de “Trastorno del Desarrollo Intelectual (TDI)”. Los cambios más destacados de esta nueva edición son los siguientes:

- La discapacidad intelectual aparece dentro de los trastornos del neurodesarrollo y desaparece la categoría trastornos de la infancia presente en anteriores ediciones del manual.
- Aparece el término discapacidad intelectual en sustitución del término retraso mental, anteriormente utilizado.
- En esta nueva publicación se han seguido los criterios sugeridos por la AAIDD, utilizando la división de habilidades adaptativas en: conceptuales, sociales y prácticas.
- Se entiende el funcionamiento intelectual como el conjunto de funciones cognitivas implicadas, haciéndose un esfuerzo por no equiparar el funcionamiento intelectual a un CI.

La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE), manual publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) publica en 1992 su 10ª versión, donde define la discapacidad intelectual como (OMS, 1992):

La presencia de un desarrollo mental incompleto, detenido, caracterizado principalmente por el deterioro de las funciones concretas de cada época del desarrollo y que contribuyen al nivel global de la inteligencia, tales como las funciones cognoscitivas, las del lenguaje, las motrices y la socialización. La discapacidad puede ir acompañada de cualquier otro tipo de problema somático mental (p.277).

Los criterios de este manual para diagnosticar discapacidad intelectual serían los siguientes (García, Pérez y Berruezo, 2005, p.21):

- Para evaluar la inteligencia se deben tener en cuenta varias capacidades, ya que un sujeto puede manifestar un déficit en una determinada área y una capacidad mayor en otra.
- Para confirmar el diagnóstico es necesaria la existencia de un deterioro del rendimiento intelectual del sujeto, lo que disminuirá su capacidad para adaptarse a distintas situaciones de la vida cotidiana.
- Para asignar a los sujetos a las distintas categorías diagnósticas, se aplican de forma individual test de inteligencia estandarizados y se procede a la clasificación de los sujetos en función del CI obtenido. Existen las siguientes categorías:

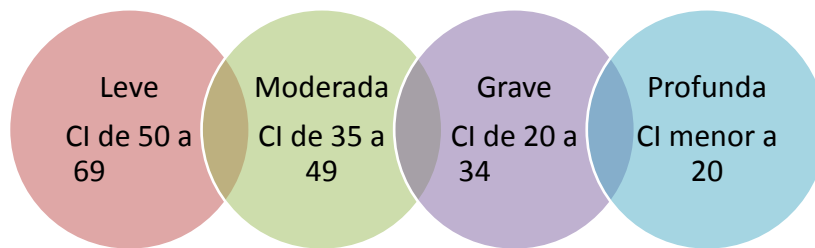


Figura 12. Categorías diagnósticas de la discapacidad intelectual. Fuente: *Elaboración propia*

Destacar el carácter clínico de la clasificación de la OMS, lo que limita la posibilidad de definir un sistema de apoyos e intervenciones para la persona con discapacidad intelectual (Rodríguez, 2012).

La Clasificación Internacional del Funcionamiento (OMS, 2001), viene a complementar la clasificación de la CIE-10. El modelo que establece esta clasificación tiene dos partes:

- Parte 1: Funcionamiento y discapacidad.
- Parte 2: Factores contextuales.

	PARTE 1: FUNCIONAMIENTO Y DISCAPACIDAD		PARTE 2: FACTORES CONTEXTUALES	
Componentes	Funciones corporales y	Actividades y participación	Factores ambientales	Factores personales
Dominios	Funciones corporales Estructuras corporales	Áreas vitales (tareas, acciones)	Influencias externas sobre el funcionamiento y la discapacidad	
Constructos	Cambios en las funciones corporales (fisiológicos) Cambios en las estructuras corporales	Capacidad/ Realización de tareas en un entorno uniforme Desempeño/Rea	El efecto facilitador o de barreras de las características del mundo físico, social y actitudinal	El efecto de los atributos de la persona

	(anatómicos)	lización de tareas en el entorno real		
Aspectos positivos	Integridad funcional y estructural	Actividades Participación	Facilitadores	No aplicable
	Funcionamiento			
Aspectos negativos	Deficiencia	Limitación en la actividad Restricción en la participación	Barreras/ Obstáculos	No aplicable
	Discapacidad			

Tabla 7. Modelo de la CIF. Fuente: OMS (2001, p. 12)

Destacar de este modelo la concepción interactiva de la discapacidad, ya que realiza una definición multidimensional, teniendo en cuenta aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

El modelo busca la identificación de los niveles de funcionamiento de la persona con discapacidad intelectual, atendiendo tanto a criterios personales como contextuales.

4.2.2 Judo

4.2.2.1 Historia del judo

Sus orígenes se remontan al antiguo arte japonés del Ju-Jitsu, un sistema de combate en el que no hace falta utilizar la fuerza bruta para dominar a un rival, sino de la habilidad, sutileza y flexibilidad. De este modo, los principios básicos y fundamentales que comprometen al Ju-Jitsu son: "el más débil puede vencer al más fuerte", y "gestar economía de esfuerzo ante la aplicación de una técnica", entre otros.

Estos principios, fueron acoplados a las técnicas de defensa personal con el único objetivo de proyectar o detener con mayor eficacia, sin acumulación de fatiga, actos agresivos ejercidos por el oponente (Marwood, 2006). Pero, aunque estas técnicas se conocían desde hace muchos años atrás, no fue hasta el siglo XVII cuando se comenzó a ensayar y practicar este arte marcial como tal.

El Judo o Yudo, fue creado por el doctor Jigoro Kano en las últimas décadas del siglo XIX, sobre la base de los métodos de autodefensa orientales de los samuráis, combinando el estilo y las técnicas del Jiu-Jitsu para crear la nueva disciplina (Barioli, 1988). A partir de entonces, fue tan intensa su actividad, que en 1882, cuando apenas tenía 22 años, fundó en el pequeño templo budista de Eishoji, el primer espacio donde se iba a practicar el Judo (Dojo), que le denominó Kodokan.

Conocer el significado de la palabra Judo, nos ayuda para comenzar a comprender el espíritu de esta actividad física, en consecuencia, Judo está compuesto de

dos ideogramas: JU = flexibilidad y DO = camino. Esto quiere decir que a través de la práctica del Judo vamos a encontrar el “camino de la flexibilidad, de la suavidad o gentileza”.

El escudo de Judo también nos ofrece una visión general de la filosofía que encierra este arte marcial: representa la flor del cerezo, su centro es de color rojo y simboliza a la Tierra y al Hombre, el color blanco de la flor representa a la Paz y los buenos sentimientos, los ocho pétalos encarnan al conocimiento perfecto, la intención perfecta, la palabra perfecta, el obrar perfecto, la manera de vivir perfecta, la inspiración a la salvación, la memoria perfecta y la concentración (Villamón y Espartero, 1999).

Santos Nalda (2003), indica que con el Judo, el maestro (Shihan) Kano propuso un método de educación capaz de formar el carácter del individuo que practica el Judo. Perfeccionó la manera de caer mediante “el principio de las caídas” y la “regla fundamental del desequilibrio” (Kuzushi). Esta regla, consiste en la utilización de un esfuerzo mínimo para proyectar al adversario. Es importante conocer que cuando a un oponente se le rompe la estabilidad de su postura estática, la posibilidad de proyectarle con eficacia se ve incrementada de manera significativa.

Shihan Kano, aspiraba a obtener la perfección y a la mejora del género humano por el espíritu de mutua prosperidad, a través del Judo. Como pensador de la época, halló en el Judo un elemento educativo. En este sentido, los principios y metas del Judo Kodokan establecen, que los objetivos principales del Judo son el bienestar físico y el entrenamiento moral. Birón (2008), recoge la división que Kano realizó del Judo, en tres partes: su uso como método de combate (arte marcial), como norma de entrenamiento (educación física), y como procedimiento de entrenamiento mental (incluyendo el desarrollo del intelecto y de la moral, y la aplicación de Judo a la vida diaria).

De esta suerte, el objetivo a perseguir, en la práctica del Judo, es la formación física, técnica, moral y táctica. Por ello, aplicando lo anterior, el Judo es un arte marcial que puede ser practicado desde edades tempranas; además de un proceso de disciplina que rechaza ambientes de presunción y acepta la dificultad y el sacrificio, la bondad hacia el compañero o adversario (algo bien útil en otros ámbitos de la vida), la imparcialidad, cortesía, modestia, valor, paciencia, seguridad y la rapidez (Leyva Infante, 2000).

4.2.2.2 La filosofía del judo:

En este sentido, Figueroa (2002), menciona cinco elementos de la filosofía del Judo:

a) El Arte del Mínimo Esfuerzo y de la Máxima Eficacia: El Judo no es un arte marcial rudo, son los hombres toscos los que lo tornan así porque emplean la fuerza como único medio para derribar a sus contrincantes, por carecer de las habilidades necesarias. Por el contrario, el Judo es un arte de suavidad que emplea la técnica del desequilibrio (aprovechamiento de la fuerza de Uke para convertirla en el arma del desequilibrio y la consecuente proyección de él, al tatami).

b) La Satisfacción Mutua. La práctica del Judo debe conllevar gozo y satisfacción. La interacción con los compañeros, el estudio y la investigación de formas, la colaboración y el desarrollo mutuo, aporta satisfacción a todos los componentes del Dojo. La relación de los alumnos con el profesor, el seguimiento de las técnicas y las formas tradicionales de ejecutarlas, dan un marco de satisfacción a los practicantes de esta disciplina.

El Judo no fue creado para instaurar y acumular tensiones, sino para liberarse de ellas y encontrar el equilibrio y la armonía integral en la relación cuerpo, mente y espíritu.

c) Etiqueta y Bushido. El Judo tiene ciertas formalidades y protocolos en su práctica, que provienen de tradiciones y enseñanzas de un pueblo que ha sabido hacer de los valores, el núcleo de su existencia. Las costumbres en Judo se basan en el mutuo respeto, la sencillez, la deferencia, el servicio, y la cortesía en las relaciones social-deportivas. El bushido, se compone de principios morales como el honor (comportarse de manera digna, honesta y respetuosa), la rectitud (hacer lo que uno considere que es de justicia), el coraje (enfrentarse a los problemas con lucidez y serenidad), la bondad (tratar a los demás de manera tolerante y amable, perdonando y ayudando a quién lo necesite), la cortesía (comportarse de manera respetuosa con los demás), la lealtad (ser fiel a los compromisos adquiridos y a las personas que confían en nosotros), el respeto (tratar con respeto a las personas, animales y objetos), la sinceridad (ser auténtico en palabras y obras), la modestia (comportarse sin vanidad ni orgullo), el dominio de sí mismo (controlar los pensamientos, las emociones, las palabras y los actos, para que sean acordes con los principios morales más nobles), el desapego (vivir sin atarse a las cosas materiales y sin ser esclavo del egoísmo o la ambición) y la benevolencia (tratar a todos con afecto y amistad). Lo cual constituye el carácter moral del estudiante del Judo. Este cuerpo ético es el que el yudoca lleva a la práctica no solamente en el tatami y frente a sus compañeros y maestros, sino también en el curso de su vida diaria, con su familia y demás personas que le rodean.

d) La Educación Física. “Mente sana en cuerpo sano” dice un viejo aforismo. Aunque no siempre se cumple este principio, el Judo, pretende ser un armonioso sistema en la cultura física. Los trabajos preliminares de Taiso o Jubi-Undo proporcionan que la mente y el cuerpo trabajen de forma interactiva y afinadamente; en consecuencia, cultivar el cuerpo también es cultivar la mente en disciplina, reflejos y reacciones, actitudes positivas y decisiones correctas. Cuerpo y mente trabajan juntos en la salud espiritual y de las emociones (armonía física y mental).

e) Arte y Ciencia del Judo. El Judo tiene mucho de este binomio del conocimiento humano. El Judo tiene una bella plasticidad, armonía en sus movimientos y sobriedad en sus desplazamientos, de ahí que la habilidad y el talento superan al uso de la fuerza. El Judo fino y de calidad tiene ese temperamento interno de belleza y expresión artística. En él, existe un ordenamiento lingüístico, y como en otras disciplinas del saber humano, hay una metodología y una articulación sistemática en el desenvolvimiento de sus partes técnicas y rangos que vienen a constituir los procesos del Judo.

4.2.2.3 Descripción del judo

El judo es un deporte de lucha que se practica sobre una superficie adecuada para amortiguar las caídas (tatami), con un uniforme resistente a las tracciones (judogui), y que consiste en proyectar al contrario (nage waza) o controlarlo en el suelo (katame waza). Su práctica requiere de una alta preparación física, psicológica y técnico-táctica.

Desde el año 1964, el judo hizo acto de aparición por primera vez en los Juegos Olímpicos de Tokio, aunque supuso un importante impulso para este deporte, en los siguientes Juegos Olímpicos de México desaparecieron. Fue en los Juegos Olímpicos de Múnich 1972, cuando el judo volvió al programa olímpico, aunque solo estuvo presente la categoría masculina. Las Olimpiadas de Barcelona supusieron un cambio en este deporte, dándose cabida a las mujeres y disputándose por primera vez en la historia del judo competiciones femeninas.

El judo es un deporte educativo con un amplio componente sociabilizador. Su práctica, desde las más tempranas edades, supone un excelente método de educación física que subraya los valores del respeto por el compañero, el autocontrol, el juego, la disciplina, el esfuerzo y la superación constante basada en el progreso de uno mismo. La Unesco en 1978 reconoce la importancia de su práctica en edades tempranas y son muchos los médicos y psicólogos que recomiendan esta actividad. Además, sobre la base del juego y de la lucha, el judo constituye un excelente agente sociabilizador que ayuda a diferenciar el combate deportivo del acto violento y que se enmarca en un ambiente saludable de amistad y compañerismo dentro de un mismo grupo de referencia.

El judo es un deporte que aporte muchos beneficios físicos y psicológicos a todas las personas que lo practican. Desarrolla óptimamente la coordinación, la flexibilidad, el equilibrio y su práctica contribuye al desarrollo armonioso de todos los grupos musculares del organismo. Posibilita un mayor crecimiento óseo y un mejor fortalecimiento de las articulaciones, al mismo tiempo que las dota de resistencia del cuerpo frente a la fatiga y la enfermedad.

El judo ofrece al judoca un formidable abanico de sensaciones y percepciones que le permite la mejora de su adaptación.

A través de la relación que se crea con el compañero aprende a respetarlo, confiar en él, adaptarse, cooperar, ceder y resistir, aprender y enseñar, responsabilizarse de sus acciones y saber ponerse en el lugar de su compañero.

Respecto a él mismo, el judoca aprende a:

- Perder el miedo al contacto físico.
- Conocer su propio cuerpo y aumentar sus cualidades físicas.
- Expresarse a través del propio cuerpo.
- Satisfacer la necesidad motriz instintiva.
- Ganar confianza en sí mismo.
- Reducir la ansiedad a través del entrenamiento.

- Aumentar la concentración.
- Estimular la creatividad.
- Adaptarse a las reglas.
- Mejorar la tolerancia o la frustración.
- Mejorar la autoestima.
- Reconocer el esfuerzo como un valor.
- Incrementar el autocontrol.

Por todo esto el judo es, desde el punto de vista psíquico, una excelente escuela para la atención, la concentración y la reflexión mental, desarrollando en grado sumo la noción de respeto hacia sí mismo y hacia los demás. Psíquicamente es una actividad óptima para los tímidos por la estrecha relación a la que da lugar, y para los agresivos, resultando ser una válvula de escape excelente.

A diferencia de otros deportes de combate, no desarrolla la agresividad sino que canaliza la combatividad.

4.2.3 Antecedentes del judo para personas con discapacidad intelectual

El Judo es un deporte que cuenta cada día con un mayor número de participantes. Se trata de una modalidad deportiva en la que pueden participar tanto personas con discapacidad como personas sin discapacidad, sin variar la esencia milenaria del Judo.

Dirigiendo nuestra mirada al Judo adaptado diferenciamos entre las posibles variaciones de la práctica según cada discapacidad: judo sensorial, físico e intelectual. Nosotros vamos a centrarnos en el judo adaptado para personas con discapacidad intelectual.

En los últimos años se han puesto en marcha algunos programas que retoman el carácter más educativo y social del judo con fines diversos. Algunas iniciativas han utilizado la herramienta del judo para ayudar a resolver conflictos sociales y promover los procesos de integración y socialización en el deporte y a través del deporte, actualizando de algún modo parte del ideario original de Kano y su aportación al bienestar social.

Diversos estudios han señalado la importancia de las innumerables iniciativas que, con el apoyo del estado, las entidades privadas, los clubes y las asociaciones han promovido la inserción a través del judo y los beneficios de su práctica en colectivos como los discapacitados, los niños con enfermedades crónicas, grupos dentro del medio carcelario, grupos de barrios desfavorecidos o grupos en colegios (Brondani et al., 2000).

El judo se ha utilizado en multitud de experiencias con discapacitados físicos y es un deporte que participa activamente en los Juegos Paralímpicos y a través de la IBSA (International Blind Sports Association). En cuanto a la discapacidad intelectual solo pueden participar en los Juegos Paralímpicos aquellas personas diagnosticadas

antes de los 18 años. En cambio, en los Juegos Olímpicos Especiales pueden participar todas las personas diagnosticadas de discapacidad intelectual.

Uno de los estudios más importantes del Judo en España es el de José Manuel Arnáiz que defendió en 2009 en la Facultad de Humanidades y Educación de la Universidad de Burgos su tesis doctoral: “El judo como mediación generadora de bienestar y autoestima: caso biográfico-narrativo de las personas con discapacidad intelectual de Aspanias-Burgos” (Arnáiz: 2009). Arnáiz expone un programa de judo adaptado para discapacitados intelectuales a través de una interacción multidisciplinar (judo, psicología, pedagogía, medicina y educación especial) al que ha dado el nombre de Judo Mental. Los resultados de la investigación biográfico-interpretativa llevada a cabo con 17 personas sujetas al programa de judo mental durante cinco años corroboran un aumento del bienestar, la autoestima y la calidad de vida. Su labor con el grupo ASPANIAS está dando excelentes resultados científicos en la línea que indica el título de la tesis.

En el año 2009 el Club de Judo-SALT y la Associació Girona-Judo crearon 30 becas para permitir que algunos jóvenes con dificultades para acceder a actividades deportivas pudieran participar en un programa de judo durante los meses de mayo y junio. El programa, denominado Judo Social, tiene como objetivo prioritario dar una herramienta educativa que facilite la integración social de los jóvenes mediante la relación y la práctica deportiva.

En el contexto de la comunidad valenciana, el proyecto “Isabel Fernández” para la integración de niños autistas, financiado por la CAM, empezó a funcionar en 2001 de la mano del Judo Club Alicante y el Centro de Personas con Autismo y ha mostrado unos excelentes resultados. En Valencia, el programa “Tatami Terapia”, que dirige el psicólogo Iván Salazar en colaboración con la Facultad de Psicología, está utilizando el judo en niños con TDAH (Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad), considerando las cualidades de este deporte y su adaptación a la intervención con niños hiperactivos. También dentro de la ciudad de Valencia, en el barrio de Ruzafa se creó el programa Judokan como medio de sociabilización a través del deporte, es un programa pionero en España desarrollándose con carácter experimental durante un periodo de tres años. El objetivo de este programa es la elaboración de una guía didáctica para utilizar la practica del judo como herramienta de sociabilización en el deporte y a través del deporte, atender a la practica regular de judo, la inserción social y la construcción de ciudadanía a través de la convivencia intercultural. El desarrollo de este programa ha servido de análisis y validación de resultados por parte del departamento de Sociología y Antropología Social de la Universidad de Valencia. Durante estos tres años la iniciativa ha estado financiada a través de FUNDAR (Fundación de la Solidaridad y el Voluntariado de la Comunidad Valenciana) pudiéndolo realizar unos 120 escolares aproximadamente con edades entre los 11 y 15 años. En conclusión, el programa ha resultado una experiencia muy positiva donde se han integrado a jóvenes del barrio de Ruzafa en las dinámicas de convivencia intercultural a través del contacto físico y la lucha.

En general son pocas las investigaciones, estudios o proyectos que se han llevado a cabo con relación a las personas con discapacidad intelectual, estando la

mayoría de estos proyectos centrados en el judo como medio de sociabilización. Todas estas iniciativas, y muchas otras que se han ido desarrollando a niveles más locales, inciden en la recuperación de una forma de entender el judo que va más allá de la orientación deportivo-competitiva. El judo, orientado adecuadamente, puede permitir la revinculación con el grupo, potenciando los aspectos sociales y de cohesión grupal que subyacen de un modo privilegiado en determinados espacios y tiempos deportivos.

Es muy significativo que la Federación Internacional de Judo, sostenedora del desarrollo del judo a nivel mundial, o la Federación Japonesa de Judo hayan puesto en marcha proyectos como los anteriormente comentados. Resulta un síntoma evidente de que la vía de un judo que retome las ideas originarias de Jigoro Kano, más allá del ámbito puramente deportivo, ha quedado afortunadamente inaugurada.

5. ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA PARA MEJORAR LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA EN LA FUNDACIÓN DEPORTE Y DESAFÍO

5.1 Reflexión

Atendiendo a toda la información a la que he tenido acceso para realizar el análisis documental de la actividad deportiva llevada a cabo en la Fundación Deporte y Desafío, son muchos los programas deportivos que he podido observar, por lo tanto, he decidido centrarme en una actividad en concreto, según las fortalezas y debilidades que he obtenido después del análisis.

Es cierto que la Fundación tiene muy buen funcionamiento y una amplia oferta deportiva, por lo que he decidido centrar mi Trabajo Fin de Master en solo una actividad, en este caso el judo. ¿Por qué el judo? Me centro en esta actividad porque es el programa deportivo donde he sentido mayor frustración a la hora de trabajar con un participante. Dicho usuario está diagnosticado con Autismo y en la clase no realiza ningún tipo de actividad. Es aquí cuando empiezo a plantearme muchos interrogantes ¿Por qué no participa con los demás? ¿Por qué no conseguimos captar su atención? ¿Realmente le gusta la actividad?, etc. Además de todos estos interrogantes, cuando realice los cuestionarios la mayoría de los participantes o familiares valoraban positivamente la actividad, pero creían que las clases eran un poco repetitivas, además el 99% de los encuestados afirmaron que las personas con discapacidad eran un colectivo muy vulnerable a sufrir abusos, pero a su vez el deporte mejoraba su autoestima, por lo que después de esta pequeña valoración y tener en cuenta las entrevistas que se tuvieron con la coordinadora, monitora y familiar, vimos que era necesario enfocar una propuesta donde se trabajase las técnicas de autodefensa enfocadas al deporte, ya que la mayoría de los encuestados y entrevistados vieron beneficioso el aprendizaje de las técnicas para el día a día de estos colectivos. Por lo tanto, después de plantearme esta situación y darle muchas vueltas he pensado en realizar una propuesta diferente he implementar una herramienta para facilitar el

aprendizaje de las técnicas básicas de judo en personas con discapacidad intelectual a través de unos mini tatamis didácticos.

5.2 Contextualización

Una vez realizado el marco teórico-conceptual en el que se han analizado los antecedentes de la propuesta de intervención, se expondrán a continuación de forma más concreta los detalles de la misma.

La implementación de una herramienta que facilite el aprendizaje de las técnicas básicas de judo a personas con discapacidad surge como un elemento innovador para captar la atención de un participante con autismo, realizando una clase con material alternativo, novedoso y llamativo. Por otro lado, surge la necesidad de crear un programa deportivo en el que las personas con discapacidad, siendo un colectivo muy vulnerable, se le enseñen unas técnicas para la resolución de posibles situaciones o problemas que le pueden surgir en el día a día.

Siguiendo el marco de la Fundación Deporte y Desafío, nuestro principal objetivo es la integración social de las personas con discapacidad a través del deporte. El ocio y el deporte verlo como un factor de desarrollo personal para las personas con discapacidad. Por todo ello, es necesario desarrollar planteamientos, herramientas y estrategias que posibiliten una participación y una equiparación de oportunidades en el ocio y el deporte.

Según Trilla (1991), “el ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate, consiste en una forma de utilizar el tiempo autotélica y autónomamente elegida y realizada, cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo”. Por tanto, otro de nuestro objetivo es el disfrute personal de las personas que deciden venir a practicar judo.

El segundo objetivo es una mejora de la calidad de vida, que el judo prácticamente proporciona por sí mismo a cualquiera de sus practicantes. Nuestra labor será entonces, proporcionar los apoyos necesarios para que nuestros deportistas puedan beneficiarse también de los mismos. Verdugo (2007) elaboró la “Escala integral de Calidad de Vida”, en la cual se definen 8 dimensiones: Autodeterminación, Derechos, Bienestar Emocional, Inclusión Social, Desarrollo Personal, Relaciones Interpersonales, Bienestar Material y Bienestar Físico. Desde nuestro programa intervendremos de forma directa sobre la Inclusión Social, el Desarrollo Personal, Las Relaciones Interpersonales y el Bienestar Físico. Consideramos muy probable que otras dimensiones como el Bienestar Emocional o la Autodeterminación se vean también reforzadas a través del desarrollo del programa, pero en un principio no consideraremos las mismas como una parte principal del mismo.

Para la consecución de nuestros objetivos, será importante lograr que el programa se adapte bien a las necesidades de los participantes. En relación a las necesidades de apoyo en la comunicación, adaptaremos nuestro programa y aula para que en el caso de que haya quien lo necesite podamos hacer uso de los SAAC (Sistemas aumentativos y alternativos de la comunicación), teniendo paneles de pictogramas. Además de cara a facilitar el aprendizaje apoyaremos nuestras explicaciones técnicas con recursos visuales que ya existen o que fabricaremos de cara a facilitar el aprendizaje proporcionando información multisensorial y no únicamente verbal. Evitaremos el aprendizaje por ensayo y error, procurando secuenciar las actividades en pasos muy pequeños y fácilmente alcanzables.

5.3 Objetivos de la propuesta:

Con esta propuesta pretendemos ofrecer un programa deportivo enfocado al colectivo de personas con discapacidad, centrándonos en la discapacidad intelectual. Seguiremos el objetivo fundamental de la Fundación Deporte y Desafío “la integración social de las personas con discapacidad a través del deporte”. A través de esta propuesta proporcionaremos a los participantes seguridad, autoconfianza y salud; mejorando su calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL

Facilitar el aprendizaje de diversas técnicas básicas de judo a personas con discapacidad intelectual a través de materiales innovadores que les motiven y diviertan.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Mejorar la calidad de vida de los participantes incidiendo especialmente sobre las dimensiones de:
 - a. **Desarrollo personal:** Posibilitar la práctica del judo proporcionando a cada persona los apoyos necesarios (materiales, personales, comunicativos...) para avanzar en el aprendizaje.
 - b. **Inclusión social:** Incluir a los participantes en nuestro programa en grupos de judo para personas sin discapacidad, cercanas a su residencia de forma progresiva, así como incluir a las personas sin discapacidad de esos grupos en nuestras clases.
 - c. **Bienestar físico:** Poner en práctica un estilo de vida saludable entre los participantes.
 - d. **Relaciones Interpersonales:** Aumentar el número de relaciones y contactos sociales positivos de los participantes.
- Trabajar todas las cualidades físicas básicas y todos los grupos musculares que conlleva la práctica del judo.
- Trabajar la cooperación y el trabajo en equipo.

Es un deporte muy flexible, que ofrece desde la adrenalina de la competición hasta la calma del perfeccionamiento de la técnica, siendo fácilmente adaptable a las necesidades y objetivos de todos los participantes.

Es un deporte que nos ayuda a:

- ❖ Perder el miedo al contacto, a caer.
- ❖ Conocer nuestro propio cuerpo y controlarlo.
- ❖ Reducir la ansiedad a través del ejercicio y el randori (práctica de combate).

- ❖ Mejorar la autoestima y mejorar la confianza en nosotros mismos.
- ❖ Ganar en autocontrol
- ❖ Aumentar la concentración.

5.4 Fases y procedimientos de la propuesta:

El proyecto se ha llevado a cabo durante un periodo de tiempo que va desde el 1 de marzo de 2017 hasta el 31 de julio del 2017. Este proyecto se ha llevado a cabo gracias a la planificación expuesta abajo en el cronograma y que consta de las siguientes fases:

1. Análisis documental (búsqueda bibliográfica y en Web, artículos, experiencias, etc.) y observación participante de las clases de judo.
2. Elaboración de cuestionarios y análisis de datos
3. Elaboración y transcripción de entrevistas
4. Análisis de los resultados obtenidos
5. Elaboración de la propuesta de intervención
6. Creación de materiales para la realización de la propuesta
7. Intervención de la propuesta
8. Evaluación
9. Conclusiones

FASES	SECUENCIACIÓN DE SEMANAS																			
	MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Análisis documental y observación	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■				
Cuestionarios							■	■	■											
Entrevistas										■	■	■								
Elaboración propuesta de intervención												■	■	■						
Creación de materiales													■							
Intervención															■	■				
Evaluación																■				
Informe Final																	■	■	■	■

Tabla 8. Cronograma. Elaboración Propia

Para el desarrollo de la propuesta y como hemos comentado anteriormente se ha realizado el análisis documental a través de una búsqueda bibliográfica, además de la observación participantes del curso de judo de la Fundación Deporte y Desafío. Seguidamente se realizaron los cuestionarios y entrevistas a los distintos agentes implicados en la actividad de judo y en la organización de la Fundación.

Una vez recogida toda la información necesaria, se comienza a elaborar la propuesta y a diseñar los materiales que se van a llevar a cabo para la puesta en marcha de la propuesta.

5.5 ¿En que consiste la propuesta de intervención?

La propuesta consiste en implementar una herramienta innovadora para facilitar el aprendizaje de las técnicas básicas de judo a las personas con discapacidad intelectual.

Se han creado cuatro minis tatamis didácticos en las que se han pintado la posición de las manos y los pies de diferentes técnicas de judo de pie, para permitir a Tori (persona que ejecuta la técnica) y a Uke (persona a la que se le realiza la técnica) obtener la posición adecuada y proyectar al compañero sobre el tatami con distintas técnicas, sin que sufra daño alguno, ya que previamente se han aprendido distintas formas de caídas.

Se han diseñado 3 técnicas y una caída:

- O goshi, Koshi guruma, Seoi nage: Para técnicas de giro completo
- O soto gari: El pie adelantado y el movimiento del pie derecho siega al compañero por detrás.
- O uchi gari: El pie hace un giro perfecto por dentro
- Zempo ukemi: Caída hacia delante rodando por el hombro



Figura 13. Mini-tatami de elaboración propia

Esta herramienta se ha creado para facilitar el aprendizaje de las técnicas de judo, a través de los dibujos que figuran en el tatami, y así las personas que utilicen esta herramienta le permita aprender y memorizar las técnicas de una manera más dinámica y divertida. A través de esta herramienta las personas con Discapacidad Intelectual van a comprender mejor los pasos, además de memorizarlos. Por lo tanto, es una buena forma de adquirir el conocimiento, porque reciben una estimulación visual además de la orden verbal y la imitación. A la hora del aprendizaje, es mucho más efectivo secuenciar las actividades en pasos sencillos para ir progresando paso a paso.

Propuesta de intervención:

La propuesta se ha llevado a cabo en el Gimnasio Palomares, ubicado en la Calle de la Bañeza, 39 de Madrid. El programa de judo se desarrolla los viernes en horario de 17:00 a 19:00 horas, en el que participan dos grupos durante una hora cada uno y tiene una duración de tres meses, siendo un curso en el que se realizan 12 sesiones por curso.

Nuestra propuesta se ha llevado a cabo durante dos sesiones del mes de julio, llevándola a la práctica con los dos grupos que asisten al programa de judo.

A continuación, se detalla una breve descripción del judo y de las sesiones que se han llevado a cabo:

El judo no sólo es una forma de defensa, sino también una forma de educación física y mental que da a los jóvenes una confianza que les facilita su desarrollo personal.

El Judo se practica en un Tatami (colchonetas que amortiguan las caídas) y se distinguen dos partes bien diferenciadas:

- Judo pie, que es una lucha cuerpo a cuerpo con una serie de reglas, que permiten proyectar al compañero sobre la espalda en el Tatami con distintas técnicas, sin que sufra daño alguno, ya que previamente se han aprendido las distintas formas de caídas.
- Judo suelo, que es una lucha cuerpo a cuerpo sin levantar las dos rodillas del suelo, y el objetivo es inmovilizar al compañero con la espalda en el Tatami durante un tiempo determinado, para ello se aprenden distintas técnicas.

Primero se aprenden las caídas, saludos, distintas formas de calentamiento y las técnicas más fáciles de judo pie y judo suelo. Después se trata de perfeccionar lo aprendido y se van introduciendo paulatinamente técnicas nuevas de mayor dificultad.

Hemos puesto en práctica dos sesiones dentro del programa deportivo de judo. Estas sesiones están pensadas para una duración aproximada de 60 minutos sobre el tatami y una frecuencia de una hora semanal. Nuestros participantes se dividen en dos grupos, el primer grupo tiene edades comprendidas desde los 8 a los 12 años, habiendo una excepción de un participante con mayor edad que participa en este grupo por disponibilidad de horario. Esta franja de edad es especialmente significativa pues coincide con los comienzos de muchos niños en la práctica deportiva. El desarrollo de estas sesiones de iniciación pretende dar a conocer la práctica del judo, incidiendo no solo en la dimensión física sino, especialmente, en el componente social y en la

aceptación del otro, de modo que permite favorecer el fortalecimiento de la cohesión grupal y el vínculo social. El segundo grupo son jóvenes con discapacidad intelectual con edades comprendidas desde los 18 a los 30 años.

Cada una de las sesiones presenta una estructura más o menos estable a lo largo de toda la propuesta. En relación con la ordenación de los contenidos de las sesiones dentro del tatami, la estructura básica secuencial será:

1. Saludo y calentamiento o activación
2. Caídas
3. Judo suelo
4. Judo pie
5. Vuelta a la calma y saludo

El juego será uno de los principales recursos metodológicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y formará parte de todas las sesiones. La utilización de los juegos, en sus distintas variantes y modalidades, será transversal a todas las partes de la estructura de las sesiones y por eso no responde a un apartado concreto. El componente técnico, tan complejo en judo, se irá intercalando en las partes específicas y también dentro de las actividades jugadas propuestas, de modo que no se produzcan barreras excluyentes entre judo y juego, sino que los componentes del judo sean una parte más de los juegos y los componentes de los juegos sean una parte más del aprendizaje global del judo y de la formación del alumno. La variedad de las actividades propuestas, la variedad lúdica a la que nos hemos referido con anterioridad, es clave en el éxito de las sesiones.

Siguiendo la dinámica que sean seguido en todas las sesiones, la enseñanza-aprendizaje del judo es continua, y presenta un desarrollo acumulativo de experiencias y contenidos globales de especial importancia para la formación de la personalidad del participante y el desarrollo de sus habilidades físicas, psicológicas y sociales. Los contenidos que van surgiendo a lo largo del desarrollo de las sesiones no finalizan en las mismas, sino que se van solapando con los contenidos venideros. Así, por ejemplo, el aprendizaje de las caídas (ukemi) se reproduce a lo largo de todo el programa como contenido específico, pero también forma parte de los juegos y del judo pie. De este modo se crea una lógica de aprendizaje de contenidos transversales, donde el ukemi es pieza fundamental para el aprendizaje de las proyecciones, y estas son clave en el perfeccionamiento del ukemi. Siguiendo la misma lógica interna del judo, basada en acciones ‘contra-comunicativas’, casi al mismo tiempo que empezamos a trabajar las inmovilizaciones haremos referencia a los principios de las salidas de las mismas, de modo que podamos pasar a los juegos de oposición y a intercambiar los roles. Este intercambio de roles, atacante/defensor, uke/tori, es un recurso didáctico clave a la hora de la comprensión de la actividad sobre la base de la conducta empática.

En cuanto a las sesiones que hemos puesto en práctica la hemos centrado en el judo pie, ya que los contenidos del curso de judo son de carácter progresivo, (de lo más seguro a lo más arriesgado, de menor complejidad a mayor complejidad) y por esta razón hemos querido realizar nuestra intervención cuando todos los contenidos se habían asimilado e integrado todos los elementos de seguridad necesarios, antes de realizar las proyecciones.

En cuanto a los principios básicos de las proyecciones, es fundamental que los participantes sepan qué es una proyección y que una parte esencial de la misma es el control, el cual implica responsabilidad sobre el compañero. Las proyecciones sin control no sirven, y hay que hacerlo notar de manera explícita. Incidiremos de nuevo en la cooperación del binomio uke-tori, y en los puntos esenciales a la hora de caer, atendiendo al “freno” (sujetar la manga cuando se proyecta) por parte de Tori y al “freno” (sujetarse de la solapa cuando se impacta con el suelo) por parte de Uke. Para poder progresar en judo es importantísimo aceptar la caída y cooperar en el aprendizaje del compañero. Aquí radica la seguridad en uno mismo y el principio de la confianza con el compañero. De ahí también la importancia del apartado de ukemi, que en ningún momento se dejará de practicar.

Respecto al orden de enseñanza de las proyecciones, y siguiendo la observación participante en el programa de judo, haremos hincapié a las direcciones de ejecución, desequilibrio y caída, de modo que se pueda entender que se pueden combinar las direcciones en función de las reacciones de uke. Principalmente introduciremos:

1. Técnicas de proyección hacia delante con giro por el lado de la manga que controla tori y con dos apoyos (koshi-guruma, o-goshi, uki-goshi, ippon-seoinague)
2. Técnicas hacia atrás con un apoyo (o-soto-gari, o-uchi-gari, ko-uchi-gari).

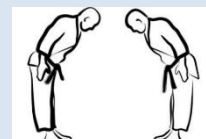
A lo largo de la gran mayoría de los juegos de desplazamiento, agarre y lucha, provocaremos muchas situaciones novedosas, en las que tendrá un papel esencial el descubrimiento guiado. En estas circunstancias, los participantes deberán encontrar las soluciones más adecuadas a los problemas dados y los monitores reforzarán dichas soluciones, siempre bajo supervisión. Sin embargo, en la enseñanza de las técnicas de proyección utilizaremos el aprendizaje por modelado, ya que consideramos que las formas fundamentales de las proyecciones son demasiado específicas y se tardaría mucho tiempo para alcanzar su ejecución a través del descubrimiento guiado.

Para el aprendizaje del judo pie utilizaremos el material que hemos creado para facilitar el aprendizaje de las técnicas además de los tableros de comunicación necesarios para explicar las medidas de seguridad o las técnicas de judo.

A continuación, expongo una de las sesiones que hemos puesto en práctica con los participantes del programa de judo de la Fundación Deporte y Desafío:

SESIÓN 10	Proyecciones de Judo
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">- Comprender los principios básicos de las proyecciones y el judo pie.- Realizar las proyecciones de modo seguro y aceptar las caídas.- Establecer relaciones positivas de cooperación y oposición entre los compañeros.	
Calentamiento	

1. Saludo (Rei)
2. Con el cinturón colocado en las espaldas, a la voz de ya deben intentar coger el máximo número de cinturones a los compañeros sin que le quiten el suyo. A quien le quiten el cinturón tiene que realizar una caída rodando.



Ejercicios de Caídas

1. Relevos de caídas hacia adelante y atrás
 - Caída de espalda (Ushiro ukemi)
 - Caída de frente (Mae ukemi)
 - Caída de frente rodando (Zempo kaiten ukemi)



Técnica judo suelo

1. Por parejas repaso de las técnicas básicas de inmovilización.
 - Caballo (Tate shio gatame)
 - Coche (Hon Kesa Gatame)

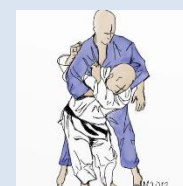
Por parejas se ponen sentados en el suelo espalda con espalda, uno de ellos es el gato y otro el ratón, a la voz de ya, el gato tiene que cogerle y hacerle una inmovilización.



Técnica judo pie

Realizar un circuito con cada uno de los mini tatamis, en el que se sitúa un Uke y todos los demás van pasando por todo el circuito siendo Tori:

1. Por parejas y con la utilización del mini tatami realizaremos la técnica o soto gari. (Segar la pierna del compañero para llevarlo al suelo)
2. Por parejas, realizaremos ippon seoi nage. Para la realización de esta técnica tenemos que girar bien el cuerpo colocando los pies en las figuras del tatami, pegar la espalda a su cuerpo y subiéndolo un poco a la cadera del lado por donde lo vas a proyectar. Esta técnica es de proyección por encima del hombro.
3. O uchi gari (gran siega interior).



Vuelta a la calma



1. Estiramientos
2. Saludo (Rei)

Evaluación de la propuesta de intervención:

Como ya se ha comentado en el cronograma y después de la puesta en marcha de la propuesta, se ha elaborado un cuestionario para pasar a todos los participantes que acudieron al programa de judo y realizaron la propuesta. Dicho cuestionario, se les ha pasado a 10 participantes, los cuales han asistido al programa de judo de la Fundación Deporte y Desafío.

De manera muy breve, recordaremos lo que entendemos por cuestionario, el cual lo definiremos como un conjunto más o menos amplio de preguntas o cuestiones que se consideran relevantes para el rasgo de la característica o variables que son objeto de estudio (Bísquerra, 1989), realizadas a un colectivo representativo para el análisis del impacto de un fenómeno en la población en cuestión (Azofra, 1999). Por este motivo he escogido este instrumento, para poder obtener información relevante sobre el grado de satisfacción de los participantes en la utilización de los mini tatamis.

A continuación, se expone el modelo de cuestionario utilizado para la evaluación de la propuesta:

		
¿Te ha gustado la sesión?	SI	NO
¿Te ha pareció útil la utilización de los tatamis?	SI	NO
¿Te han ayudado los dibujos del tatami?	SI	NO
¿Te han ayudado los colores del tatami?	SI	NO
¿Te ha resultado fácil hacer la técnica en el tatami?	SI	NO
¿Utilizarías estos tatamis para aprender nuevas técnicas de judo?	SI	NO
<p>¿Consideras necesario este tipo de material para facilitar el aprendizaje de las técnicas de judo?</p> <p> <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Bastante </p>		
Observaciones y sugerencias		

Seguidamente se expone un breve cuestionario para el técnico de judo que participa con ellos en el curso y ha participado en la propuesta:

¿Crees que es una herramienta útil para futuras sesiones de judo?
<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Bastante
¿Utilizarías el tatami con personas con discapacidad intelectual?
<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Bastante
¿Utilizarías el tatami con personas sin discapacidad diagnosticada?
<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Bastante
¿Crees que sería útil implementar todas las técnicas a través de esta herramienta?
<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Bastante
¿Consideras necesario este tipo de material para facilitar el aprendizaje de las técnicas de judo?
<input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> Un poco <input type="checkbox"/> Mucho <input type="checkbox"/> Bastante

Seguidamente, se detallan las principales conclusiones obtenidas tras la aplicación de la propuesta en 10 jóvenes con discapacidad intelectual pertenecientes al curso de Judo de la Fundación Deporte y Desafío.

- La herramienta que se ha creado para facilitar el aprendizaje a las personas con discapacidad intelectual se ha valorado muy positivamente entre todos los

participantes, siendo una herramienta adaptada y novedosa. Pudiendo ser utilizada en la enseñanza del judo en personas sin discapacidad diagnosticada.

- Tras la evaluación realizada, es conveniente introducir los tatamis al comienzo de cualquier curso de judo e ir utilizándolos para la enseñanza de las nuevas técnicas. El aprendizaje es más efectivo cuando no tienen conocimiento de la técnica a efectuar y siguen los pasos de forma progresiva. Los judocas con más experiencia tenían automatizados los movimientos, por lo tanto, el tatami no era efectivo.
- Esta herramienta permite captar la atención de un participante con autismo y sin comunicación verbal, a través de las formas y los colores, consiguiendo un acercamiento al grupo y permitiendo el contacto físico y la interacción entre ellos.
- Son muchos los beneficios que genera este deporte y los cuales hemos podido apreciar a través de la observación y el contacto con las familias. A través del judo aprenden a interactuar entre ellos, a diferenciar lo que es un empujón de un “perdona me he tropezado”, aprenden a hacer filas para los ejercicios y son conscientes de que hay que esperar el turno. El judo es un deporte de respeto y disciplina, muy aplicable a la vida diaria.
- A nivel social, el colectivo de personas con discapacidad es muy vulnerable a sufrir abusos. El 99% de las personas previamente encuestadas antes de realizar la propuesta estaban a favor de enseñar técnicas de defensa personal a las personas con discapacidad intelectual.
- El judo puede generar una idea preconcebida de ser un deporte agresivo y violento, que fomenta la agresividad de las personas con discapacidad intelectual. Se ha demostrado que el judo no es un deporte ofensivo, ya que la intención no es la de hacer daño, al contrario, sino inmovilizarlo o proyectarlo de la manera más armónica para evitar lesiones.
- La práctica del judo guiada por profesionales tiene muchos beneficios, es una fuente para canalizar la agresividad de las personas con discapacidad y lograr un buen autocontrol. Desarrollando así habilidades sociales y consiguiendo así aceptar los límites para evitar situaciones inadecuadas.
- El judo en todos sus ámbitos tiene multitud de beneficios aplicados a la vida diaria de cualquier persona. Por ejemplo, las caídas, los golpes y las situaciones de peligro es algo con lo que conviven en el día a día. El judo es un deporte de éxitos y fracasos, hay veces que se ganan y otras que se pierden, pero a través del judo y la frustración aprendes a levantarte. El judo favorece la expresión de la afectividad, la autoestima, desarrolla la seguridad, psicomotricidad y la percepción de si mismo.

Al final de nuestra intervención, hemos podido comprobar que el dominio del cuerpo de los participantes se ha acrecentado, logrando mayor destreza para realizar las técnicas de judo, para correr y saltar en las actividades y juegos y para lograr la concentración y disciplina que se exige en este deporte.

Se han notado muchos cambios positivos tanto a nivel social, conductual y cognitivo a lo largo de las sesiones con algunos de los participantes. Por ejemplo, el alumno que presenta una hemiplejía asociada a una discapacidad intelectual ha mejorado considerablemente, perdiendo el miedo que tenía en un principio al tema de las caídas, realizando las técnicas de manera adecuada y sin temor a realizar Randori con otros compañeros de más corpulencia. Otro de los participantes diagnosticado de TDHA presenta una baja tolerancia a la frustración, la práctica del judo le ha ayudado a controlar su energía y volcarla positivamente, por lo que le ha hecho comprender la importancia del autocontrol y la autoestima.

Conforme se ha desarrollado el curso, los participantes han adquirido mayor coordinación, agilidad y flexibilidad; mayor interés y motivación para las actividades grupales; la atención mantenida por un mayor periodo del tiempo; ha aumentado la capacidad de concentración y de observación, lo que facilita mayor precisión en las técnicas básicas de judo.

Este proyecto, a nuestro juicio, abre algunas áreas de investigación relevantes que pueden contribuir a ampliar el conocimiento científico y a crear nuevos proyectos en el que las personas con discapacidad intelectual sean partícipes de ellos y fomenten los valores y beneficios que aporta el judo. En este sentido, es pertinente definir futuras líneas de investigación de interés, entre las cuales destacamos las siguientes:

- La realización de clases inclusivas de judo con los materiales adaptados.
- Elaborar una escala de medida de la adquisición de las habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual que practican judo.
- Elaborar una guía para las familias sobre el refuerzo positivo y las habilidades sociales que se adquieran en actividades deportivas como judo.

Como reflexión final, consideramos que la propuesta realizada puede ser una buena experiencia susceptible de ser aplicada en diferentes centros educativos, fundaciones, clubs, asociaciones que quieran promover el Judo.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, A.L. et al. (2006): *Cómo mejorar la Calidad de vida de las personas con Discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación*. Salamanca: INICO
- Amador, F. (1995): *La enseñanza de los deportes de lucha*. En D. Blázquez (Dir.): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. pp.351-568. Barcelona. INDE.
- American Association On Mental Retardation (2002). *Definición, clasificación y sistemas de apoyo*. Madrid: Alianza.
- American Association On Intellectual and Developmental Disabilities (2010). *Intellectual disability: Definition, classification, and systems of supports (11th edition)*. Washington: Edition AAIDD.
- APA (2000). *DSM-IV-TR. Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Madrid: Masson.
- APA (2014). *DSM-V. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Madrid: Panamericana.
- Arnáiz, J. M. (2009). *El judo como mediación generadora de bienestar y autoestima. Caso biográfico-narrativo de las personas con discapacidad intelectual de Aspanias*. (Tesis Doctoral). Departamento de Ciencias de la Educación. Universidad de Burgos, Burgos.
- Arnal, J.; Del Rincón, D. y Latorre, D. (1992): *Investigación educativa: fundamentos y metodología*. Barcelona: Labor.
- Arráez, Martínez, J.M. (1996): *El juego modificado. Propuesta para la integración de niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Granada: Proyecto Sur.
- Arráez Martínez, J.M. (2000): *Actividad físico-deportiva y discapacidad*. Granada: Grupo Editorial Universitario.
- Asociación Americana de Psiquiatría, APA. (2002): *Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Texto revisado (DSM_IV_TR)*: Barcelona: Masson
- Avilés Martínez, J.M. y Alonso Elvira, M.N. (1992): *Retraso mental: características, desarrollo, evaluación e intervención*. Autor Edición.
- Barioli, C. (1988): *JUDO. Manual completo ilustrado*. Barcelona: De Vecchi.
- Bautista, R. (1991): *Necesidades educativas especiales. Manual teórico práctico*. Málaga: Aljibe.
- Bell, J., y Filella, E. R. (2002). *Cómo hacer tu primer trabajo de investigación: Guía para investigadores en educación y ciencias sociales*. Barcelona: Gedisa Editorial.
- Bisquerra, R. (1998): *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.

- Bisquerra, R. (2000): Educación emocional y bienestar. Monografías Escuela Española. Madrid.
- Bofil Ródenas, A.M. (2008): Valoración de la condición física en la discapacidad intelectual. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona
- Booth, C. Wayne, Colomb, G. Gregory y Williams, M. Joseph. (2001). De las preguntas a los problemas. En *Cómo convertirse en un hábil investigador*. (Pp. 68-83). Barcelona: Gedisa Editorial.
- Bronfenbrenner, U. (1987). La ecología del desarrollo humano. Cognición y desarrollo humano. España: Paidós.
- Brousse, M.; Villamón, M. y Molina, J.P. (1999): El Judo en el contexto escolar. En M. Villamón (Dir.): *Introducción al Judo*. pp.183-200. Barcelona: Hispano Europea
- Campos y Covarrubias, G y Lule Martínez, N.E. (2012). La observación un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai*, VII (13), 45-60.
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J.R. y Donado Campos, J (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención Primaria*, 31 (8), 527-538.
- Cayrols, R. G. F., & Victoriano, J. M. R. (2013). Práctica deportiva, convivencia intercultural y ciudadanía: Integración socioeducativa a través del Judo. *ANDULI, Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, (11), 87-100.
- C.I.D. (2008). *Antología. Métodos Cuantitativos Aplicados 2*. Chihuahua: Secretaria de Educación.
- Elliot, J. (1990) *La investigación-acción en educación*. Madrid: Morata.
- Fundación Deporte y Desafío. (2015). Recuperado el 20 de Mayo de 2017, <http://www.deporteydesafio.com/newsletter/newsletter-2016.html>
- Giacomini M, Cook D. Users guides to the medical literature: XXIII. Qualitative research in health care A. Are the Results of the study valid? *JAMA*. 2000 Jul; 284:357-62
- Gómez-Ferrer, R. y Rodríguez Victoriano, J. M. (2011): “Las dimensiones sociales y educativas del judo”, pp. 269-323, en VV. AA., *Judo. Una visión diversa II*, Madrid, Visión Libros.
- Gómez-Ferrer, R. y Rodríguez Victoriano, J. M. (2011 a): “La integración socioeducativa a través del judo. El programa para jóvenes del barrio de Ruzafa (Valencia)”, pp. 227-267, en VV. AA., *Judo. Una visión diversa II*, Madrid, Visión Libros.
- Hernández Mendo, A. (2001). Un cuestionario para evaluar la calidad en programas de actividad física. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(2), 179-196
- Hernández, R., Fernández-Collado, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw- Hill.

INSERSO (1983). Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías: Manual de clasificación de las consecuencias de la enfermedad. Madrid: INSERSO. (Adaptación castellana, dirigida por el INSERSO, de International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps. A manual of Classification relating to the Consequences of Disease. Ginebra: WHO, 1980).

Jiménez Acosta, L. C. (2015). Judo como incentivo para el desarrollo social de personas con diversidad funcional (Tesis Doctoral). Universidad de Carabobo (Venezuela)

Latorre, A., Rincón, D. Del y ArnaL, J. (2003). Bases metodológicas de la investigación educativa. Barcelona: Ediciones Experiencia.

Luckasson, R., Borthwick – Duffy, S., Buntix, W. H. E., Coulter, D. I., Craig, E. M., Reeve, A., Coulter, D. L., Schalock, R. L., Snell, M. E., Spitalniks, D., Spreat, S. y Tassé, M. J. (2002). Mental Retardation. Definition, classification and systems of supports. Washington: AAMR.

Martínez, F. (2002). El cuestionario: un instrumento para la investigación de las Ciencias Sociales. Barcelona: Laertes.

Mays N, Pope C. Qualitative research in health care: assessing quality in qualitative research. BMJ. 2000;320:50.

McKernan, J. (1999). *Investigación-acción y currículum: métodos y recursos para profesionales reflexivos*. Madrid: Morata

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la salud. Madrid: INSERSO.

Okuda Benavides, M y Gómez-Restrepo, C. (2005). Metodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, XXXIV (1), 118-124.

Pantoja Vallejo, A, (2009). *Manual básico para la realización de tesinas, tesis y trabajos de investigación*. Madrid: EOS

Patton M.Q. (2002) *Qualitative research and evaluation methods. 3rd ed.* Thousand Oaks: Sage

Pérez Serrano, G. (1994). Investigación cualitativa. Retos, interrogantes y métodos. Madrid: La Muralla.

Ríos Hernández, M. (2005). Manual de actividad física adaptada al alumno con discapacidad. Barcelona: Paidotribo.

Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). Metodología de investigación cualitativa. Granada: Aljibe.

Sanz, D., y Reina, R. (2012). Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad. Barcelona: Paidotribo.

Simard C., Caron, F, Skrotzky, K. (2003) Actividad física adaptada. Barcelona: INDE

Schalock, R. L. y Verdugo, M.A. (2006). Revisión actualizada del concepto de calidad de vida. En M.A VERDUGO (Dir), Cómo mejorar la calidad de vida de las personas

con discapacidad. Instrumentos y estrategias de evaluación, (pp. 29-41). Salamanca: Amarú.

Schalock, R. y Verdugo, M. A. (2007). El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual. Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, 38 (224), 21-36.

Scheerenberger, R. C. (1984). Historia del retraso mental. San Sebastián: SIIS.

Taylor SJ, Bogdan R. Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós; 1987. Vallés, M. S. (2002). "Entrevistas cualitativas". Cuadernos Metodológicos, 32. Madrid: CIS.

Verdugo, M. A. (1994). El cambio de paradigma en la concepción de retraso mental: la nueva definición de la AAMR. Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, 25 (3), 5-24.

Verdugo, M. A. (2003). Análisis de la definición de discapacidad intelectual de la asociación americana sobre retraso mental de 2002. Siglo Cero. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, 34 (1), 1 – 17.

Verdugo, M. A., Arias, B., Gómez, L. y Schalock, R. L. (2009). Escala Integral de Calidad de Vida de personas con discapacidad intelectual. Madrid: CEPE.

Villagrà, A. (2003): La Educación Física y las necesidades educativas especiales: un análisis crítico en el marco de la innovación educativa. Tándem, núm.11, pp.7-17.

Villamón, M. (Dir.) (1999a): Introducción al Judo. Barcelona: Hispano Europea.

Villamon, M. y Molina, J.P. (1999): La iniciación deportiva en el Judo. En M. Villamón (Dir.) Introducción al Judo.pp.145-166. Barcelona: Hispano Europea.

Woods, P. (1987). *La escuela por dentro: la etnografía en la investigación educativa*. Barcelona: Ediciones Paidós

Anexo 1: DIARIO DE CAMPO

Martes 28 de febrero de 2017

Sesión: Psicodanza

Hoy ha sido mi primer día de prácticas y la verdad que la sensación ha sido muy buena. La actividad de Psicodanza es la primera vez que se realizaba en la fundación por lo que era una actividad totalmente nueva para todos. La actividad se ha realizado en el Centro de Rehabilitación e Investigación TO2, es un centro que se sitúa en calle del Caribe, 4 (Madrid) por la zona de Ciudad Lineal. Tiene buena accesibilidad, aunque hasta la puerta es difícil llegar para las personas con movilidad reducida, ya que está dentro de un recinto privado y el acceso con los vehículos está restringido. Es un centro que cuenta con una sala pequeña y una mini sala para realizar tratamientos individuales.

En cuanto al grupo han participado 6 chicas con discapacidad intelectual, pero a pesar de esta similitud, cada uno se ha mostrado y expresado motrizmente de una manera. Hemos contado con el apoyo de 4 personas entre voluntarios y prácticas, los cuales han realizado los ejercicios con las personas que tenían más necesidades de apoyo o para corregir alguna postura corporal.

Al comienzo de la clase nos hemos presentado todos y la profesora ha comenzado con una clase dirigida con música, en la que se partía de un previo calentamiento y ejercicios para activar el cuerpo y seguidamente hemos comenzado a aprender una coreografía paso a paso con música.

La actividad ha sido muy dinámica gracias al apoyo de las personas de prácticas y voluntarios, ya que la ratio era casi 1-1. En esta ocasión he estado apoyando a una chica con discapacidad intelectual severa guiándole absolutamente en todos los pasos, además de mostrarle continuamente un apoyo verbal, a pesar de tener poca comunicación verbal. En alguna ocasión la he notado tensa porque no quería que le agarrara continuamente de las manos, así que de vez en cuando he utilizado más la imitación y la comunicación verbal. En general, se ha ido satisfecha y sonriente. Otra de las participantes que ha necesitado más apoyo ha sido una chica con hemiparesia, la cual utilizaba muletas para caminar, pero en general los apoyos han sido por mostrarle seguridad en algunos ejercicios por el tema equilibrio.

En definitiva, ha sido una actividad muy dirigida y dinámica, con ejercicios donde ha estado presente un trabajo abdominal, ejercicios de equilibrio y coordinación, además de tener muy presente la respiración.

Domingo 5 de marzo de 2017

Sesión: Campamento Urbano

La actividad del campamento urbano solo se realiza un domingo de cada mes, en las instalaciones del Complejo Deportivo Somontes y tiene una duración de 4 horas por la mañana. Esta actividad pertenece a la del mes de marzo, por lo que es la primera vez que asisto a este programa deportivo.

En primer lugar, la coordinadora de los campamentos urbanos me explico mediante un correo electrónico en que consistía la actividad y la función que tenía dentro de ella. En esta ocasión mi función ha sido de voluntaria acompañando a tres chicas con discapacidad intelectual. He tenido que ayudarlas en lo necesario, motivarlas en las actividades e interaccionar con todos los compañeros.

La coordinadora nos comentó que en esta actividad es posible que algún familiar acompañe al participante, este domingo no se ha dado el caso.

El campamento se ha organizado en tres grupos, siendo 20 el número de participantes que han asistido a esta jornada, aunque el esperado era de 24.

Los participantes rotan por tres actividades de una hora cada una, siendo estas, Golf, pádel y terapia asistida con perros y para finalizar la ultima hora todos se reúnen y realizan bailen, aprendiendo diferentes pasos de baile con el fin de que cuando terminen las sesiones del campamento realicen una coreografía final el último domingo.

El objetivo de estas actividades deportivas es lúdico, fomentando la integración y el compañerismo, además de un respiro familiar.

En esta jornada como he comentado anteriormente me habían asignado previamente a tres chicas jóvenes con discapacidad intelectual, aunque finalmente he estado con 4 participantes, porque uno de los voluntarios no ha asistido y me he quedado yo apoyando a este chico, a pesar de estar con 4 participantes, me he desenvuelto bastante bien.

El campamento a transcurrido sin ningún incidente, mostrándonos flexibles en todo momento y siendo el juego y la diversión el mejor aliciente.

En la terapia de perros a una de las chicas le asustaban los perros, por lo que se ha mostrado un poco más nerviosa, aunque en todo momento he respetado su decisión y le he dicho que cuando ella este tranquila y le apetezca que se podía acercar a ellos. Tras el transcurso de la actividad he conseguido que se acercara, aunque se ha mostrado durante toda la actividad en nivel de alerta, incluso cuando estaban pintado el mural, no quería sentarse porque se acercaban los perros.

Martes 7 de marzo de 2017

Sesión: Psicodanza

Primeramente, la actividad ha transcurrido muy parecida a la del día anterior, aunque en esta ocasión hemos contado con todos los participantes. Se han unido al grupo dos chicos, uno con discapacidad intelectual y otro con discapacidad física, en silla de ruedas.

Hemos continuando la coreografía que estábamos realizando la semana pasada y hemos contado con el mismo número de voluntarios o personas de prácticas. En cuanto

al chico en silla de ruedas, la profesora le ha ayudado a realizar algunos movimientos de calentamiento, utilizando ésta una silla para que tuviera las piernas estiradas. Por lo demás, cada voluntario ha ido prestando la ayuda necesaria al participante que tenía la semana anterior.

Sábado 11 de marzo de 2017

Sesión: Senderismo

El senderismo es una actividad que se lleva a cabo en Madrid y otras ocasiones en otras ciudades, esta vez hemos realizado una ruta por Rascafría, la ruta de las Cascadas del Purgatorio. Se trata de una de las rutas más transitadas del Valle del Paular. Todo el recorrido es espectacular, desde el inicio hasta el final. La ruta la comenzamos donde nos dejó el autobús, en el monasterio de El Paular y cruzamos al Puente del Perdón para reunirnos todos y presentarnos a las guías que nos iban a acompañar durante todo el camino.

Es una ruta con un recorrido de 10 km, teniendo una dificultad media-baja. Todo el camino discurre entre robledales y pinares, además de poder transitar a orillas del Arroyo del Aguilón. Ir cerca del río provocaba controversias, ya que corría bastante el aire ya que nos hizo un día bastante caluroso, pero por otro lado teníamos un chico autista al que le encantaba el agua y quería constantemente meterse en el río. La voluntaria que iba con este chico le tuvieron que hacer relevo, porque requería estar constantemente con él y fuerza para ir tirando de él, cuando se intentaba ir para el río.

Yo en esta ocasión, he estado con una chica diagnóstica de esclerosis múltiple recurrente y un chico con discapacidad intelectual ligera. En cuanto a la chica, llevaba un bastón para facilitar su marcha por el campo, pero constantemente tenía que estar diciéndole que apoyara este para que no fuera una carga para ella. Por el asfalto al comenzar la ruta iba muy bien, pero una vez nos metimos en el camino tuvo que agarrarse a mi brazo para no tropezar con las piedras, ya que una de las piernas casi la rastreaba y no iba pendiente del suelo.

El camino fue muy bien y muy ameno, aunque al final del tramo llegando a las presillas donde íbamos a comer, tropezó y cayó al suelo realizándose un raspón en el codo, sin importancia. En esta ocasión, me di cuenta de que algunos de los voluntarios no estaban preparados para realizar una cura básica, ya que alguno quería echar alcohol en la herida. Ahí y por pequeños detalles del camino me di cuenta, que a los voluntarios se le deben de exigir unas ciertas normas o pautas a seguir en la actividad (ya sea las fotos con el móvil y participantes, los cuales no sabes si tienen autorización de imágenes o nociones básicas de cómo actuar en algunas ocasiones).

En general, la actividad transcurrió bastante bien, aunque por falta de accesibilidad nos quedamos a 500 metros de las cascadas del purgatorio, aunque era algo con lo que se contaba al comenzar la actividad.

Esta actividad se ha podido realizar gracias a la colaboración de Cepsa, siendo una actividad en la que los gastos han sido para el autobús que nos trasladó a Rascafría y los picnics de todos los participantes.

Martes 14 de Marzo de 2017

Sesión: Psicodanza

El funcionamiento de la clase ha sido dinámico y han trabajado todos bastante bien, durante el desarrollo de la misma. Se han realizado unos ejercicios de calentamiento asequibles a todos los participantes, cada uno con su adaptación o no. Seguidamente se ha realizado la coreografía que estamos aprendiendo a lo largo del curso. Siendo esta parte más repetitiva, para asimilar mejor los pasos.

Martes 21 de Marzo de 2017

Sesión: Psicodanza

La sesión ha transcurrido bien, siguiendo la misma estructura de sesión que en las clases anteriores. He estado ayudando a la misma participante que en otras ocasiones y poco a poco voy notando el progreso.

Lunes 27 de Marzo de 2017

Sesión: Hipoterapia

Comienza un nuevo curso tanto para mí como para el resto de los participantes, la hipoterapia se desarrolla en la Escuela de Equitación de San Jorge en San Sebastián de los Reyes (Madrid), esta escuela cuenta con unas instalaciones muy grandes donde los caballos y ponis viven en semi-libertad. Disponen de 80 caballos y ponis para la práctica de distintas disciplinas, además cuentan con caballos de diferentes medidas para cada participante.

En un primer momento cuando he llegado a la actividad me han presentado a las terapeutas y a los ayudantes que llevan los caballos. Como había faltado uno de los participantes hemos aprovechado las cuatro personas que estábamos de prácticas para montar en el caballo y llevar unos a otros, para así ponernos en la piel de los participantes. La terapeuta nos ha explicado cómo actuar con el caballo, mostrándonos siempre seguros para que el caballo tenga buenas sensaciones.

Seguidamente han ido llegando 1 o 2 niños cada media hora, durando cada sesión 30 minutos. Los participantes tenían discapacidad intelectual y física, habiendo una participante en silla de ruedas con poco control del tronco, lo que ha dificultado la monta al principio, aunque a medida que pasaba el tiempo los músculos se iban relajando y ha conseguido casi incorporarse, estando muy sonriente en todo momento.

La sesión ha sido muy gratificante para todos los participantes, llegando todos muy predispuestos a montar e ilusionados y contentos. Me ha comentado la coordinadora que es una actividad muy demandada y con mucha lista de espera, teniendo esta actividad muchos beneficios terapéuticos en este tipo de población. Los participantes aprovechan el movimiento tridimensional de los caballos para relajar los músculos y articulaciones, además de proporcionarle una mayor autoestima.

Martes 28 de marzo de 2017

Sesión: Psicodanza

Hoy es la última vez que asisto a Psicodanza ya que por motivos de logística y apoyos me necesitan en hipoterapia. Ya que es necesario disponer de coche para acceder a la instalación donde se realiza esta actividad. La sesión se ha desarrollado sin ningún problema, aunque según mi percepción veo que la actividad va un poco lenta, según he hablado con mi tutora muchos de los ejercicios que realizan en la coreografía son de neuropsicodanza por eso hacen tanto hincapié en que se realicen bien los pequeños pasos y por esta razón los repetimos continuamente para quedarnos bien con los pasos. Por lo demás, la actividad se realiza sin problemas, es cierto que necesita de varios voluntarios, para realizar un apoyo más individualizado.

Miércoles 29 de Marzo de 2017

Sesión: Pádel

Es una semana de comienzos de nuevos cursos tanto para ellos como para nosotros. Esta actividad se imparte los miércoles y jueves de 17 a 20 horas, con sesiones de 55 minutos en el Complejo Deportivo de Somontes, un complejo deportivo y recreacional ubicado en un paraje excepcional, que ofrece extensas zonas ajardinadas y diversas instalaciones deportivas

Por motivos laborales, asisto a esta actividad a la mitad de la penúltima sesión y a la última sesión. En esta ocasión el grupo estaba compuesto por 4 personas con discapacidad intelectual, cuando he llegado estaba el técnico deportivo y un compañero de prácticas. Me he presentado y hemos seguido con la actividad que estaban realizando que eran golpes de derecha, en este momento mi función ha sido lanzar las pelotas y corregir posiciones. El segundo grupo, eran dos niños uno con un implante coclear, el cual era la primera vez que participaba y se ha ido muy contento y el otro con discapacidad intelectual, el cual había que estar continuamente motivándole porque se distraía con las personas ajenas que estaban en la pista de al lado. Continuamente quería jugar un partido y no quería calentar y realizar los ejercicios, poco a poco ha ido participando, pero mostrándose continuamente enfadado a todo lo que le decían. El otro chico es la primera vez que participa en una actividad con la Fundación, tiene 4 años y han hecho una excepción con él ya que la edad para participar es a partir de los 5 años, pero la madre insistía mucho en que tenía que realizar mucho deporte. Tanto él como la madre se han ido encantados, era la primera vez que jugaba al pádel y se ha mostrado muy participativo, además de coordinar muy bien los movimientos.

Jueves 30 de Marzo de 2017

Sesión: Pádel

Hoy es el segundo día que se imparte pádel con grupos diferentes a los de ayer. Al igual que los jueves solo puedo asistir a la mitad del segundo grupo y al último grupo. En esta ocasión solo estaba el técnico y yo apoyando, en el segundo turno se necesita más apoyo, al igual que en el último turno, en el que todos los integrantes tienen discapacidad física no se necesita prácticamente apoyo, simplemente para hacer la recogida de pelotas y así no perder tanto tiempo. Como acabo de decir, esta sesión se ha desarrollado sin ningún problema, los participantes llevan tiempo conociéndose y jugando al pádel por lo que alguno viene para perfeccionar, otro para mejorar y uno de

ellos es la primera vez que realizaba pádel, aunque no lo parecía porque tenía muy buen manejo de la silla. Por lo tanto, en esta ocasión mi trabajo ha sido escaso.

Viernes 31 de Marzo de 2017

Sesión: Judo

Hoy comienza la actividad de Judo en el gimnasio Palomares (Peña grande), la actividad se realiza los viernes de 17h a 19h, divididos en tres turnos de 40 minutos y agrupados en función de la edad. Me ha llamado bastante la atención la poca accesibilidad que tiene el gimnasio, ya que para entrar es necesario bajar seis escalones y para entrar en la sala, es necesario salvar un escalón, al igual que para entrar a los baños.

Para mí el judo es una disciplina que nunca he practicado, por lo que me parece interesante no solo observar la práctica de este deporte por parte de personas con discapacidad, sino también el aprender un poco sobre este deporte, desconocido para mí hasta el momento.

En esta ocasión, la coordinadora de la actividad no ha podido asistir, por lo que hemos estado mi compañero y yo con Clara, la profesora de Judo. Al principio de la actividad se han repartido los kimonos a todos aquellos participantes que no tienen kimono propio y con él que están a lo largo del curso. El primer grupo lo componían 5 participantes con discapacidad intelectual, a excepción de uno con hemiparesia en el lado izquierdo, solo uno de ellos era nuevo en la actividad por lo que hemos estado ayudando a este chico, mientras los demás practicaban y repasaban las técnicas del caballo y del coche que ya conocían. Ha sido un grupo que se ha mostrado muy participativo. El segundo grupo lo componen tres participantes, aunque una de las participantes no asistió, por lo que nos comentó Clara, va a faltar a menudo, por lo que el grupo en muchas ocasiones solo van a ser dos. En este grupo participa una persona con discapacidad psíquica y un chico con autismo, siendo el primer curso de este. El chico diagnosticado con autismo se ha mostrado muy reacio a participar en la actividad, intentando al principio salir de la clase para irse con su padre e incluso decirnos que se estaba orinando y aprovechar para no estar en la actividad. Ha estado continuamente dando vueltas por el gimnasio, hemos conseguido por diversos medios que se siente y golpear el tatami, pero poco más. Por lo que es necesario siempre un voluntario con este chico para que la clase pueda continuar y poco a poco ir introduciéndole en la dinámica. La semana que viene probaremos con las planchas de colores, para captar su atención. El último grupo estaba integrado por 4 participantes, todos con discapacidad intelectual, menos uno con TDAH, el cual era nuevo en la actividad. Nos ha contado que cuando era pequeño hizo en alguna ocasión judo, por lo que tiene nociones de las caídas y algunas técnicas. Esta clase se ha desarrollado con normalidad.

Al final de la clase hemos hablado con Clara para ver cómo podemos hacer más participe al chico diagnosticado con autismo y hemos pensado que en vez de que haya tres grupos se dividan en dos grupos de una hora y así teníamos más tiempo para poder realizar más actividad y no se nos quedara tan corta la clase y así poderle dar apoyo al chico con autismo, mientras su compañero puede interactuar con otros compañeros.

Esto se ha quedado como una propuesta que se la va a pasar Clara a Marta, la coordinadora de la actividad.

Sábado 1 de Abril de 2017

Sesión: Ciclismo

La ruta en bicicleta se ha realizado por el Anillo verde de Madrid, hemos realizado la etapa desde Carabanchel hasta Vallecas. Se han fijado dos puntos de encuentro, uno en el punto de salida y otro en el punto de llegada, donde un autobús a desplazado a varios participantes y voluntarios al punto de partida en Carabanchel. Al punto de Vallecas, donde nos ha recogido el autobús han llegado las dos coordinadoras de la Fundación, una de ellas coordinaba la actividad y otra venía a ver cómo funcionaba la actividad ya que estaba gestionando otros proyectos en la Fundación e iba a pasar a coordinar programas deportivos. Como íbamos un poco retrasados porque había participantes que no llegaban, ellas han decidido irse en la furgoneta al otro punto de encuentro, para ir recibiendo a los demás participantes y recoger el material necesario para la actividad. Me he quedado yo responsable de que no faltara nadie para subir al autobús y de llegar al punto de salida con este.

Una vez llegados al punto de salida se han realizado las asignaciones de participantes y voluntarios, se han ido recogiendo las bicicletas y los cascos para cada participante. Antes de comenzar se han realizado todos los ajustes necesarios en las bicicletas y sobre todo en las handbikes, que hemos tenido que cambiar los reposapiés para que tuvieran un mejor apoyo. En esta ocasión, han participado dos handbikes, 7 tándem, un triciclo, varias bicicletas y una bicicleta adaptada que iba apoyada por dos voluntarios ya que en diversas ocasiones el participante dejaba de pedalear y había que ir empujándole. La coordinadora de la actividad ha ido de guía y yo de cierre del pelotón, para que nadie se quedara atrás ni se desviara del camino.

Una vez que todos hemos estado preparados, se ha dado la señal de salida. Como he comentado anteriormente yo era la encargada de cerrar la ruta y de resolver cualquier imprevisto que sucediera y no dejar a nadie atrás. A escasos dos metros de comenzar, hemos tenido el primer y último imprevisto, una de las handbikes en la primera curva se le ha movido el pie y se le ha introducido en la radial, por lo que se ha puesto un poco nervioso al no tener sensibilidad no sabía si podía haberse fracturado algo. Hemos parado ajustado las cinchas de los pies de la mejor manera posible y hemos avisado a la coordinadora para que nos dieran cinta americana para dejar el pie enganchado a los reposapiés y no tuviera más sustos. Se ha solucionado rápido y hemos continuado la ruta, al principio por el miedo que se le moviera el pie ha ido muy despacito y poco a poco ha ido cogiendo confianza. La ruta se ha dado muy bien, porque al principio de la ruta había muchos semáforos por lo que hemos ido bastante juntos todo el pelotón. Ha sido una ruta muy amena y en la que podías ir interactuando con los participantes, se han realizado varias paradas y una de ellas para tomar un tentempié, recuperar energía y subir los últimos kilómetros que tenían un poco de cuesta. Al finalizar la ruta, hemos ayudado a guardar bicicletas y material y nos hemos ido a recuperar fuerzas tomando un aperitivo y realizando la entrega de diplomas a participantes y voluntarios. La mayoría de los voluntarios eran corporativos de la Fundación Mutua Madrileña, la cual ha hecho posible estas jornadas de ciclismo adaptado.

Domingo 2 de Abril de 2017

Sesión: Media Maratón de Madrid

Hoy es un día muy importante para muchos de los atletas que hoy participan en la Media Maratón, desde muy temprano nos hemos puesto manos a la obra para dejar todo organizado antes de las 9:00 horas. Hoy se celebra la decimoséptima Media Maratón de Madrid, una prueba de 21,094km patrocinada por Asics y Renault. Desde el año 2014 personas con discapacidad física son participes de esta prueba en la modalidad de handbikes, en esta ocasión han participado unas 16 handbikes, 13 de ellas de la fundación compitiendo todos en la modalidad masculina.

Cerca de 25000 corredores y 16 handbikes han participado este año en la media maratón gracias a la Agrupación Deportiva Maratón (ADM). Han recorrido las calles de Madrid desde el Paseo del Prado hasta el Parque del Retiro, pasando por los puntos más emblemáticos de la ciudad, en donde el resultado ha sido muy positivo.

En cuanto a la logística interna, nos hemos organizado muy bien y teníamos todos los dorsales puestos y las handbikes en marcha antes de tiempo. La salida se ha realizado a las 9:00 horas en el Paseo del Prado para la prueba de handbikes y 5 minutos después para el medio maratón. Paralelamente a esta prueba, también se ha disputado otra de 5km, teniendo ambas el mismo lugar de salida y llegada, siendo éste el Parque del Retiro.

En cuanto a mí me respecta, he disfrutado mucho del ambiente y la buena organización que hemos tenido entre la coordinadora y yo y una de las madres de un participante que ha estado ayudando en todo lo necesario. Ha salido todo como esperábamos y no ha habido ningún contratiempo, así que ha sido un día fabuloso.

Martes 4 de Abril de 2017

Sesión: Hipoterapia

Después de hablar con la coordinadora de la actividad ha decidido que para realizar los apoyos necesarios íbamos a ir dos personas a apoyar los martes y otras dos diferentes los lunes, por lo que ahora solo asistiré los martes. Los chicos que participan en esta actividad los martes son diferentes a los de los lunes, en esta ocasión había un par de chicos que era la primera vez que montaban.

Me ha llamado la atención dos hermanos que han venido en silla de ruedas, no era la primera vez que montaban, pero no lo hacían desde hacía tres años, me ha comentado la madre. La participante esta diagnosticada con parálisis cerebral, no tiene comunicación verbal ni control postural del tronco por lo que el traslado de la silla al caballo ha sido costoso. Por un lado, ha hecho la monta tumbada encima de caballo y de lado, después de probar varias posturas. Se ha comenzado la terapia tumbada y mirando al suelo, estando la participante muy contraída y apretándome la mano para que no la soltara, poco a poco se han ido relajando los músculos y la expresión de la cara le ha cambiado por completo, al final el caballo y la participante han creado un vínculo afectivo. Durante toda la sesión ha ido acompañado de cuatro personas, una persona que hace de ramal y lleva al caballo, la terapeuta que dirige la sesión y nosotros dos que íbamos acompañando por la seguridad de la niña.

Las demás sesiones han transcurrido con normalidad, una de las chicas que ha participado hoy era su primera vez y cuando ha terminado de montar a estado cepillando al caballo para que cogiera más confianza y tuviera un mayor acercamiento al caballo, ya que al principio se mostraba un poco reacia.

Miércoles 5 de Abril de 2017

Sesión: Pádel

Hoy la sesión ha ido mucho mejor que la semana anterior, ya que no teníamos a nadie jugando en la pista de al lado, por lo que no había distracciones para uno de los chicos. En esta sesión somos dos voluntarios y el técnico por lo que podemos trabajar de manera individual realizando las correcciones necesarias. La clase ha transcurrido sin incidentes.

Jueves 6 de Abril de 2017

Sesión: Pádel

En cuanto a la sesión de los jueves es bastante tranquila por lo menos el último grupo que asiste. Ya que como ya comenté anteriormente vienen para perfeccionar y mi misión es de recoger pelotas. En esta ocasión dos de los tres participantes han llegado tarde por un atasco, por lo que la sesión a comenzado con solo un participante.

El segundo grupo, al que asisto solo a la mitad de la clase, si necesita más apoyo, sobre todo una de las integrantes. Aunque en esta ocasión no quería que le ayudara a realizar los ejercicios, cada vez que me acercaba a ella me decía que no y se alejaba, por lo que decidí darle ordenes verbales un poco alejada. Esta participante tiene mucho miedo a la pelota, por lo que no realiza los golpes cuando llega la pelota y la deja que bote hasta que la pelota no tiene riesgo de darle. Poco a poco vamos a intentar que nos deje que le ayudemos para así ver las mejorías, ya que no se muestra nada receptiva. Al principio pensé que era por mí, pero cuando termino la clase vino a darme un beso y a despedirse y ya me dijo el técnico que se mostraba así porque no quería ayudas de nadie y lo quería hacer todo sola.

Viernes 7 de Abril de 2017

Sesión: Judo

Como comenté la semana pasada en esta ocasión se han realizado dos grupos de una hora cada uno, para así poder realizar una clase más extensa y pudieran disfrutar y aprender a través del judo. En el primer turno se encuentran los más pequeños o con edades similares.

Esta sesión se ha desarrollado con normalidad, apoyando uno de nosotros al participante que ha empezado este año el curso, pudiéndole enseñar de una forma más particular las técnicas que tienen adquiridas los demás compañeros.

En la segunda sesión están los mayores, hoy uno de los participantes estaba un poco nervioso, lo que nos ha llevado a estar más pendiente de él para que no se arrancara las ronchas que tiene y se hiciera daño. Además, hay dos participantes bastante altos y fuertes los cuales han tenido un confrontamiento porque no controlan su fuerza y en una ocasión me golpearon sin querer.

Es cierto que son muchos los beneficios que tiene el judo en este tipo de población, en este grupo es cierto que a algunos chicos le ayuda a controlar la ansiedad, pero también es cierto que tenemos que estar muy atentos porque muchas veces no controlan su fuerza. Hoy practicando una técnica, había que repetir la técnica cuatro veces y a la quinta tumbar al contrincante, pues en esta ocasión uno de los chicos no ha repetido la técnica y directamente me hizo la llave, al ser una caída que no esperaba y un golpe tan seco he notado que la musculatura se ha contraído y me ha dejado unos segundos sin respiración. En realidad, se ha quedado en un susto.

Martes 18 de Abril de 2017

Sesión: Hipoterapia

Durante esta sesión de hipoterapia he trabajado con cuatro chicos con diferentes discapacidades, por lo tanto, cada uno lo percibe de una manera diferente. Voy hacer hincapié en los dos que más dificultades han tenido.

En primer lugar, ha montado una chica en silla de ruedas que en la última sesión monto tumbada de lado, en esta ocasión la madre quería que montase de espalda acostada sobre el caballo, con la cabeza en la cola. El traslado ha sido menos dificultoso y la niña no se ha quejado como si lo hizo la otra vez. Al principio se mostraba muy tensa, pero poca a poca ha ido relajando las manos y la cabeza. Esta chica necesita dos apoyos, porque no tiene estabilidad.

Seguidamente, hemos trabajado con un chico con autismo que intenta llevarse todo a la boca y nos dice la madre que todo lo que coge lo lanza, entonces estamos trabajando con él que nos de las cosas en la mano y no las lance. Así que después de estar un rato montando a caballo, hemos hecho un juego con él encima del caballo. Hemos cogido piñas pequeñas y entre la terapeuta y yo nos la hemos estado pasando de una mano a otra e intentando que él las tocara poco a poco. A medida que iba pasando el tiempo él quería agarrarlas y lanzarlas, así que se la hemos pasado siempre teniendo nuestra mano en contacto y hemos conseguido que nos pasara alguna, otras piñas las ha lanzado. Aunque dice la terapeuta que en esta ocasión ha lanzado menos piñas. Con este chico también hay que mostrarse muy serio porque se pone a jugar encima del caballo y a veces se intenta tirar.

Por último, con los otros dos chicos hemos trabajado muchos giros con la cadera, zigzag entre árboles, el laberinto, etc. para conseguir una disociación entre la cintura pélvica y la cintura escapular, además del control postural y el equilibrio.

Miércoles 19 de Abril de 2017

Sesión: Pádel

En esta sesión siempre vamos dos voluntarios y se desarrolla con mucha normalidad. El entrenador suele lanzar las bolas y explicar los ejercicios y nosotros ayudamos a los chicos a colocarse en la posición adecuada e intentar que realicen bien los golpes.

En la segunda clase, solo hay dos chicos por lo que es una sesión muy individualizada ya que trabajamos ratio 1:1. En esta sesión, hay un chico más revoltoso y hay que estar motivándole continuamente porque solo quiere jugar partidos y no entrenar. En esta ocasión ha seguido mucho mejor la dinámica y tiene muy buena relación con su compañero, al que cuida bastante. El otro chico, es el niño de 4 años que ha mejorado mucho motrizmente, realizando golpes de pelota cada vez mejores. Es el participante que más mejoras le he visto durante todo este tiempo.

Jueves 20 de Abril de 2017

Sesión: Pádel

En esta sesión solo estoy yo de voluntaria, en el primer grupo el apoyo es necesario, aunque la participante que más ayuda necesita no la demanda. Así que mi función son muchas indicaciones verbales para no agobiar a la participante si estoy pegada a ella, ya que no quiere nunca recibir ayuda.

La segunda sesión, como he comentado en otras ocasiones es para perfeccionar. Por lo que mi función es de recoger pelotas. En esta ocasión faltó una de las integrantes del grupo y decidí ponerme en sus propias pieles, cogiendo la silla de ruedas que sobra y así aparte de entrenar ellos, hacíamos una clase de sensibilización. La experiencia ha sido increíble, ya había probado una silla de ruedas en varios deportes, pero en el pádel no y no es tan sencillo como parece, ya que las bolas que parecen muy fáciles y crees que le vas a dar finalmente no llegas, otras se te quedan muy pegadas al cuerpo y hay que maniobrar mucho con la silla, realizando cambios muy rápidos. Al final hicimos un partido los cuatro y ahí me di cuenta el desgaste físico de estar continuamente moviendo la silla con la pala en la mano y la destreza que hay que tener. Una experiencia muy gratificante.

Viernes 21 de Abril de 2017

Sesión: Judo

En esta ocasión hemos utilizado una herramienta nueva para aprender a realizar varias caídas, además de poder realizar diferentes juegos. La herramienta es una lona con muchas referencias visuales que hacen que se aprendan las técnicas, las caídas o el trabajo de suelo, paso a paso con la ayuda de colores y símbolos. Ayudando también a la multilateralidad, ya que puedes trabajar tanto con el lado derecho como con el izquierdo.

La primera sesión se ha desarrollado muy bien, trabajando con las lonas de forma grupal y luego individual y los chicos han respondido bastante bien. En la segunda sesión, tenemos un chico con autismo, al que le cuesta entrar en clase y seguirla, por lo que esta herramienta también era un método para probar captar su

atención a través de los colores, en esta ocasión no lo hemos conseguido. Durante esta clase he estado pendiente del chico que intentaba salirse de clase para irse con su padre, aunque su padre nos decía que venía contento y que quería ir a judo. He conseguido captar su atención a través de canciones, de vez en cuando intentábamos realizar algún agarre o un pequeño combate, pero se resistía y estaba constantemente desabrochándose el pantalón y quitándose el cinturón. Al entrar en clase se agarraba de su padre muy fuerte, por lo que hemos podido comprobar que tiene muy buen agarre. Y poco a poco estamos intentando introducirle en la clase, aunque a día de hoy nos está costando. También hay que decir que en esta sesión siempre es imprescindible un apoyo.

Martes 25 de Abril de 2017

Sesión: Hipoterapia

Seguimos con la misma estructura llevada a cabo hasta ahora con todos los participantes, siguiendo una serie de contenidos según los objetivos que se propone el terapeuta con el participante. Según me cuenta la terapeuta, cuando llegan participantes nuevos se le da una ficha que debe de rellenar un familiar con datos relevantes para poder adaptar la terapia individual y obtener un buen resultado, además de realizarle una valoración. La terapeuta me enseña una pequeña valoración que realiza al final del día con todos los usuarios a los que ha llevado durante el día, aunque es una valoración muy escueta y sin seguir unos parámetros.

Durante este día han sido muchos los usuarios que han participado, ya que, al ser una actividad muy demandada, los participantes que no son elegidos por parte de la Fundación para realizar el curso continúan por cuenta ajena a la fundación, tras ver los numerosos beneficios que aporta la hipoterapia a las personas con discapacidad.

Siguiendo la misma estructura que anteriormente, voy a comentar el trabajo realizado con los chicos que necesitan mayor apoyo.

En esta ocasión, mi compañero de prácticas y yo hemos acompañado a una chica en silla de ruedas, la cual monta acostada boca abajo. El único cambio respecto a la semana anterior es que en esta ocasión le hemos puesto un cinturón para poder controlar los movimientos encima del caballo y evitar que se caiga, teniendo siempre el punto central en la loma del caballo. Es ideal que la cabeza este apoyada en el caballo, aunque esta participante al principio de la sesión la cabeza la lleva en movimiento y tensión, a lo largo de la sesión se va relajando y conectando con el caballo.

Hoy la terapeuta ha aprovechado para darnos diferentes indicaciones que debemos de tener en cuenta cuando acompañemos a los participantes. Entre ellos fijarnos que lleven la espalda recta y en el centro del caballo, lo que hará que el movimiento del caballo pueda fluir mejor por el cuerpo. Para encontrar la posición correcta de la espalda podemos ayudar con nuestras manos. Siempre debemos intentar que miren al frente, entre las orejas del caballo. Poco a poco debemos de ir aumentando la dificultad, moviendo los brazos, cogiendo hojas de los árboles, realizando ejercicios con los brazos, etc.

Finalmente, hemos estado poniendo en práctica las indicaciones del terapeuta con los diferentes participantes.

Miércoles 26 de Abril de 2017

Sesión: Pádel

Hoy parecía que los participantes estaban como el tiempo, se ha notado falta de concentración en el primer turno de pádel, dándose una falta de éxito en casi todos los ejercicios propuestos para ese día. En cuanto al segundo turno, el participante más pequeño ha llegado de casa sin ganas de participar y no conseguían que se separase de la madre para comenzar la actividad, así que le hemos dado unos minutos para que se lo pensara y seguidamente le hemos dicho a la madre que se fuera y nos hemos quedado con él. Estaba muy desanimado, llorando y no quería participar, así que me he acercado a él y le he cambiado directamente de tema y he empezado hablarle de unos dibujos y del futbol, de repente le ha cambiado la cara y ha empezado a participar en el calentamiento, hasta que poco a poco a entrado en la dinámica que se ha desarrollado sin ningún incidente, viendo la mejora de este chico semana tras semana.

Jueves 27 de Abril de 2017

Sesión: Pádel

En estas sesiones de pádel el primer grupo a observar es de cuatro personas con discapacidad intelectual y el segundo de tres personas con discapacidad física. Ambos grupos muy diferentes. El grupo de discapacidad intelectual es más diverso, necesitándose una persona de apoyo siempre con uno de los participantes. Con este grupo me siento un poco frustrada, ya que la participante que necesitada de más ayuda no deja recibirla, ese es el mayor hándicap que tengo. Cuando me acerco a ella no quiere recibir mi ayuda y el principal problema que tiene es que tiene miedo de la pelota, por lo que la deja botar hasta que está prácticamente en el suelo y luego la golpea. Creo que se debería de trabajar con ejercicios para perder el miedo a la pelota y adquirir confianza y seguridad.

Finalmente, en la última sesión, solo han asistido dos participantes, puesto que el compañero que tenía que asistir estaba sin coche y por su discapacidad física era muy difícil trasladarse hasta las instalaciones en transporte público. En esta sesión se han trabajado los golpes de derecha y de revés con precisión, además de los golpes en la pared.

Viernes 28 de Abril de 2017

Sesión: Judo

Seguimos con la misma estructuración de clase y comenzamos con unos pequeños juegos de calentamiento, seguido de varias técnicas de suelo, utilizando las lonas de aprendizaje.

En el primer grupo, las técnicas se desarrollan sin complicación alguna, ya que todos los participantes que han asistido hoy llevan varios años participando en esta actividad. Hay que tener en cuenta, que, para enseñar una nueva técnica, debemos de repetir muchas veces el movimiento para que este contribuya a fijar un nuevo patrón de movimiento. Por lo tanto, solemos repetir el movimiento unas diez veces antes de realizar la caída.

El segundo grupo, es un grupo más diverso y más complejo para trabajar, puesto que los comportamientos y niveles de los mismos son bastantes diferentes. Por lo tanto, siempre se necesita un voluntario para trabajar de manera paralela con el técnico deportivo. Creo que, si se puede contemplar un voluntario siempre para el alumno con autismo, poco a poco podremos ir consiguiendo mejoras. En cuanto a la sesión, mi percepción es de frustración por que por más que intentas innovar y trabajar con este alumno no consigues nada. Se mantiene en una esquina de la clase y lo único que hace es moverse si ve alguna motita en el suelo. Al observar que solo se movía y agachaba a coger motitas, le puse en una colchoneta varios trocitos de papel diminutos donde quería que apoyara las manos y así visualizar las técnicas, sirvió en un par de ocasiones. Seguiremos probando varias herramientas hasta que demos con la adecuada.

Miércoles 3 de Mayo de 2017

Sesión: Pádel

La sesión de pádel ha transcurrido sin ningún problema. Se va notando como poco a poco los participantes están más adecuados al entorno y ya no es, o si lo es poco, una situación nueva para ellos el ir a clase de pádel.

Jueves 4 de Mayo de 2017

Sesión: Pádel

La sesión de pádel ha transcurrido muy parecida a la semana anterior, no observándose mejoras en la participante del primer grupo.

En cuanto a la segunda sesión y respecto al funcionamiento, no hay que hacer ningún comentario, puesto que es un grupo que funciona bastante bien y en el que los participantes han conectado muy bien entre ellos.

Viernes 5 de Mayo de 2017

Sesión: Judo

La sesión se ha desarrollado con total normalidad, siguiendo la misma estructura de clase. En esta ocasión he observado que hay un participante que no tolera la frustración, con lo que siempre busca a compañeros que ve más débiles para ganarle en un combate. Hablando con su madre decía que lo apunto a judo porque era muy competitivo en todos los deportes y este como unas veces tenía que derribar a un compañero y otras ser él el derribado, llevaba su frustración mejor. Es cierto, que trabaja muy bien y realiza las técnicas de forma adecuada, pero a veces intenta ganar por encima de todo y tienes que decirle que pare porque puede hacerle daño algún compañero y a él eso le frustra mucho. Cuando le dices de ponerle con alguien más grande que él se enfada. Por lo tanto, hay que enseñarle a controlar sus emociones y ser perseverante.

En cuanto al segundo grupo, hoy he estado al 100% con el chico con autismo, por lo que no he estado pendiente de la clase. Seguimos probando varias técnicas con las que conseguir algo más de él y evitar frustrarnos. Hemos empezado poco a poco y al final de la clase hemos conseguido que realice el saludo de pie de antes de comenzar un combate. Con él no podemos ponernos objetivos muy altos, por lo que el curso son solo

4 meses y no podemos ver las mejoras a tan corto plazo. También hay que destacar que hoy ha entrado a la clase por su propio pie.

Sábado 6 de Mayo de 2017

Sesión: Senderismo

Esta actividad se ha llevado a cabo gracias a la colaboración de los Laboratorios Rovi. La Fundación Deporte y Desafío oferta diferentes actividades a los trabajadores de la empresa, los cuales se apuntan a la actividad a realizar en colaboración con la entidad no lucrativa. Estas jornadas se ponen en marcha varios días al año, siendo una experiencia muy exitosa y satisfactoria por todos los trabajadores.

En esta ocasión, se ha realizado una ruta de 8 km por la vía verde del río Alberche al embalse de picadas. Es una ruta caracterizada por su accesibilidad y su baja dificultad, lo que hace posible la participación de personas en silla de ruedas.

Dicha ruta ha discurrido entre la presa del embalse de Picadas y el puente de San Juan, en la localidad de Pelayos de la Presa, sobre el antiguo trazado de la vía del ferrocarril de vía estrecha que uniría Madrid con Almorox, con origen en la localidad de Villamanta. El paisaje durante la ruta ha sido muy bonito, contemplando durante todo el camino el río Alberche y diferentes vistas del embalse de picadas. El recorrido se ha iniciado desde la carretera ya que el acceso para el autobús era más complicado y hemos llegado al área recreativa del puente de San Juan, donde hemos disfrutado del picnic y unas maravillosas vistas.

Con respecto al desarrollo de la actividad ha transcurrido con bastante normalidad durante todo el trayecto, excepto que hemos llegado con una hora de retraso al punto donde habíamos quedado con los guías de la actividad. El retraso ha sido provocado por el autobús, ya que casi cuando estábamos llegando al punto de inicio, el autobús a dado la vuelta porque no quería pasar por un puente, lo cual nos ha retrasado una hora. Ese retraso ha provocado que solo hiciéramos una pequeña parada para tomar el desayuno, teniendo que llevar un ritmo más rápido para terminar la ruta a la hora acordada. Por mi parte, he acompañado a un participante autista, al cual le encanta el agua y por lo tanto tirarse al río. He tenido que estar muy atenta de él, yendo todo el camino cogidos de la mano, sobre todo en los momentos que teníamos que cruzar puentes y barandillas, las cuales no estaban bien sujetas. A pesar de esto, la ruta ha transcurrido sin incidentes, mostrándose muy alegre durante todo el camino.

Martes 9 de Mayo de 2017

Sesión: Hipoterapia

Las sesiones realizadas en el día de hoy se han desarrollado con normalidad, aunque han sido muchos los participantes que no han asistido a la sesión. Hoy he estado con un participante con él que nunca había realizado ninguna sesión. Hemos trabajado la terapeuta y yo mano a mano, siendo yo la responsable de llevar al caballo según las indicaciones de la terapeuta. Al principio me he sentido asustada cuando me ha dicho que yo tenía que llevar al caballo, pero poco a poco he ido cogiendo confianza y me ha

gustado mucho. Hemos trabajado con este chico el zigzag, los desplazamientos y enseñándole a llevar las riendas, esto último ha resultado un poco dificultoso, porque el participante no hacía caso y estaba jugando e intentando llamar nuestra atención y finalmente le hemos quitado las riendas. Al final de la sesión hemos trabajado con una pelota desde el caballo, para mantener el equilibrio.

Miércoles 10 de Mayo de 2017

Sesión: Pádel

Este día no he asistido a la sesión de pádel porque tenía tutoría con el tutor del trabajo fin de master.

Jueves 11 de Mayo de 2017

Sesión: Pádel

He ido al complejo deportivo donde se realiza las sesiones de pádel pero por razones meteorológicas se ha tenido que suspender la sesión.

Martes 16 de Mayo de 2017

Sesión: Hipoterapia

Poco a poco se van notando las mejorías y los beneficios de las sesiones de hipoterapia en los participantes, notándose día a día los progresos.

Hoy me he dado cuenta el gran impacto emocional que se le genera al caballo en cada una de las sesiones. Hay un caballo que es muy tranquilo con uno de los chicos con el que monta fenomenal, pero hoy lo hemos montado con otro participante y ha estado el mayor tiempo de la sesión haciendo muecas constantemente y mostrándose muy incómodo el caballo, por lo que al finalizar la sesión la terapeuta ha decidido no realizar más sesiones por hoy con ese caballo. Por eso es muy importante generar un vínculo afectivo entre el participante y el caballo.

Miércoles 17 de Mayo de 2017

Sesión: Pádel

La actividad de pádel ha transcurrido muy parecida a las sesiones anteriores mostrándose participativos en todo momento.

Un aspecto que ya empieza a influir en los participantes es el calor, su comportamiento es un poco diferente a lo normal, ya que parece que están un poco más distraídos y cansados.

Jueves 18 de Mayo de 2017

Sesión: Pádel

En este grupo empiezan a trabajarse más los trabajos de desplazamientos rápidos y de precisión. Se hace más hincapié en entrenar la dirección de la bola y el plantearse jugadas. Es un grupo muy activo, que aprende muy rápido y fluye muy bien. En este

grupo no es necesaria la presencia de voluntarios, pero aprendes mucho de las cosas que te cuentan.

Este día uno de los participantes me estuvo hablando de su accidente y de cómo el deporte le hizo recuperarse, me enseñó a desmontar la silla de ruedas y a meterla dentro del coche sin ningún tipo de esfuerzo. Es un grupo que te enriquece mucho por sus historias y motivaciones.

Viernes 19 de Mayo de 2017

Sesión: Judo

He aprovechado la primera hora de la sesión para pasar los cuestionarios a los familiares y alumnos que podían rellenarlo. La segunda sesión como ha llegado

Sábado 20 de Mayo de 2017

Sesión: Ecosenderismo

Nueva actividad para mí, ya que en estos meses no he podido participar en esta actividad, porque coincidía con otra actividad a la que tenía que asistir. En esta ocasión, se ha realizado en la Pedriza.

Es una actividad en la que se combina un agradable paseo por la Sierra de Guadarrama con la realización de trabajos de plantación y mantenimiento de proyectos forestales.

Con respecto al desarrollo de la actividad ha transcurrido con bastante normalidad durante todo el día, al principio del día hemos realizado trabajos de plantación, los cuales han transcurrido sin ningún incidente, ya que llevábamos escardillas, guantes e utensilios para realizar todas mejoras posibles con la ayuda de todos los participantes. Después hemos realizado un pequeño descanso y hemos dividido al grupo en dos subgrupos realizando cada uno una actividad diferente. Cada voluntario con su participante pasando por las dos actividades, la primera era el análisis de la calidad del agua del río Manzanares y la otra, crear nendo dango para restaurar ecosistemas y proteger las encinas a favor de las arizonicas.

Ha sido una actividad en la que todos los participantes han participado activamente, por un lado, han creado las bolitas de semillas para después poder restaurar diferentes zonas y por otro lado han analizado todos los componentes del agua (la temperatura, turbidez, PH, la dureza, el oxígeno...) utilizando todos los utensilios necesarios.

Domingo 21 de Mayo de 2017

Sesión: Día de las familias

Se ha organizado un evento deportivo en el Complejo Deportivo de Somontes, con el objetivo de recaudar fondos para el proyecto de formación para la integración laboral. Se ha realizado una fiesta deportiva en familia, en el que se ha realizado un

torneo de pádel, carreras en familia, multitud de actividades y muchas sorpresas y juegos.

Un domingo al mes se realiza el campamento urbano en este mismo lugar, por lo tanto, la Fundación decidió unificar el campamento y el torneo y así realizar una gran variedad de actividades. Esta actividad conlleva voluntarios para el día de las familias y para el campamento. Yo he participado con los chicos que estaban en el campamento. He llevado a tres chicas, una diagnosticada con Prader-Willi, una chica muy simpática y participativa. Otra con discapacidad intelectual, la cual estaba muy apegada a su madre y le costaba interactuar con los demás compañeros, mostrándose un poco retraída y, por último, una chica en silla de ruedas diagnosticada con espina bífida.

Participamos la primera hora en un circuito de mini juegos, en el que todos se mostraron muy participativos, seguidamente realizamos una carrera y por último un torneo de pádel y zumba.

Ha sido un día muy enriquecedor y divertido, en el que finalizamos todos compartiendo una paella.

Miércoles 24 de Mayo de 2017

Sesión: Pádel

Hoy he quedado con mi tutora para contarle como voy a encaminar el TFM, le ha parecido una idea compleja e innovadora, pero muy válida para poder implementar.

Seguidamente he ido a la actividad de pádel para despedirme de los participantes y pasar algunos cuestionarios.

Jueves 25 de Mayo de 2017

Sesión Pádel:

Siguen los días y se sigue trabajando. Como he comentado en otras ocasiones, poco hay que comentar, puesto que los participantes son personas adultas con discapacidad física que ya saben jugar, por lo que se sigue trabajando en la progresión de los conocimientos del mismo. En la última parte de la sesión hemos realizado un partido, dos de los participantes en silla y el técnico y yo de pie, cada uno con un participante. Ha sido un día divertido, porque normalmente en esta sesión participo observando y finalmente recogiendo pelotas.

Viernes 26 de Mayo de 2017

Sesión: Judo

Hoy debería de ser mi último día de prácticas en esta actividad, pero finalmente he decidido enfocar mi TFM en el judo, por lo tanto, he hablado con mi coordinadora y he ofrecido quedarme hasta terminar el curso de judo a final de junio.

La sesión se ha desarrollado prácticamente como las anteriores, practicando las técnicas enseñadas hasta ahora para aprendérselas para la exhibición. En cuanto al segundo grupo, sigo dándole apoyo a Dani, esta vez he probado con la plastilina, ya que

es un aliciente para él y poco a poco intento introducirlo en el grupo. Se notan las pequeñas mejorías en él, pero para introducirlo en las técnicas debería el curso durar mucho más tiempo y adaptar las actividades de manera individualizada.

Martes 30 de Mayo de 2017

Sesión: Hipoterapia

Hoy es el último día que he participado en esta actividad y he aprovechado para pasar los cuestionarios a los familiares mientras los participantes montaban. He aprovechado para hablar con muchos de los familiares para que me contaron su propia experiencia y los beneficios y progresos que están viendo en sus hijos. Muchos me cuentan de la mejoría en su día a día, haciendo hincapié en el equilibrio y el control postural.

Seguidamente he seguido con las sesiones y acompañando a los participantes que hasta día de hoy seguía realizando.

Viernes 9 de Junio de 2017

Sesión: Judo

En estas dos sesiones de judo he llevado a cabo la propuesta del trabajo fin de master, pidiendo antes permiso a todos los agentes de la intervención para grabar la sesión y tomar fotografías. La sesión a transcurrido sin problemas, siendo una experiencia muy positiva y enriquecedora, que se explica más detallada en el cuerpo del proyecto.

Viernes 23 de Junio de 2017

Sesión: Judo

Hoy es el último día que asisto a las prácticas del master, que coincide con el último día del curso de judo. Se ha realizado una exhibición a los familiares que han asistido de todo lo aprendido durante el curso.

Hemos contado con una ayudante, cinturón negro de judo, para colaborar en la exhibición, además de la monitora deportiva especializada.

Hemos pasado una tarde magnífica donde los chicos han podido poner en práctica todas las técnicas aprendidas durante el curso y enseñárselas a sus familiares. En esta ocasión han participado todos los participantes menos dos, uno porque había sido recientemente operado y no podía participar activamente en la exhibición, aunque hemos contado con su presencia y, por otro lado, Dani que es el chico con autismo al que le hago el apoyo. Ha participado del calentamiento y el saludo, retirándose con su padre en las técnicas. Su padre ha insistido en que las realizara y ha estado zangarreándole del kimono para que intentara hacer diferentes agarres y técnicas.

Finalmente, se han repartido unos diplomas y regalos y se le ha hecho el cambio de cinturón. Estando todos muy emocionados porque pasando a tener un cinturón de mayor grado.

ANEXO 2: CUESTIONARIO Y RESULTADOS

El presente cuestionario pretende Conocer la calidad de los programas deportivos de la Fundación Deporte y Desafío. La participación es totalmente voluntaria y anónima, por lo que rogamos la máxima sinceridad. El tratamiento de los datos que aquí figuren será confidencial y únicamente con fines académicos, por lo que no se facilitarán a ninguna persona u organización ajena a la misma.

Con el objetivo de poder mejorar la calidad de los programas deportivos, indíquenos hasta qué punto está **de acuerdo o en desacuerdo** con cada uno de los siguientes enunciados. Gracias por su colaboración.

A continuación, indique los siguientes datos:

Persona que lo rellena: Participante Familiar

Actividad deportiva en la que participa:

.....

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	2	3	4	5

Ítems	1	2	3	4	5
Considera que la oferta del programa de actividades es amplia					
Piensa que ha sido fácil obtener información sobre el programa de actividades					
Considera que la instalación deportiva se encuentra bien ubicada					
Considera que le resulta fácil llegar a la instalación deportiva					
Le resulta sencillo aparcar cuando va a la instalación deportiva					
El equipamiento del espacio deportivo es apropiado para realizar la actividad					
Piensa que existe suficiente material para el desarrollo de la actividad					
Piensa que la actividad en la que participa se ajusta a sus expectativas					
Considera que el número de participantes de cada sesión es adecuado					
Piensa que el horario de la actividad es el adecuado					
Piensa que el monitor realiza sesiones dinámicas					
Piensa que el monitor realiza sesiones repetitivas					

Percibe que existe buena comunicación entre los usuarios y el monitor					
Percibe que el monitor está capacitado para desempeñar la actividad					
Piensa que el monitor adapta las clases a las necesidades de los participantes					
Considera que la realización de estas actividades deportivas contribuye a la mejora de los participantes (motrizmente, psicológicamente y conductualmente)					
Considera que las actividades que se desarrollan en la Fundación Deporte y Desafío fomentan la interacción social					
Asiste a las actividades puntuales de la Fundación Deporte y Desafío (torneos, jornadas...)					
Considera necesaria la figura de los voluntarios en las actividades					
Considera suficiente el conocimiento que tienen los voluntarios en el ámbito de la discapacidad					
Considera que el colectivo de personas con discapacidad es más vulnerable a sufrir abusos					
Considera que el deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad					
Considera que el aprendizaje de técnicas de autodefensa puede ser positivo para la vida diaria					

RESULTADOS:

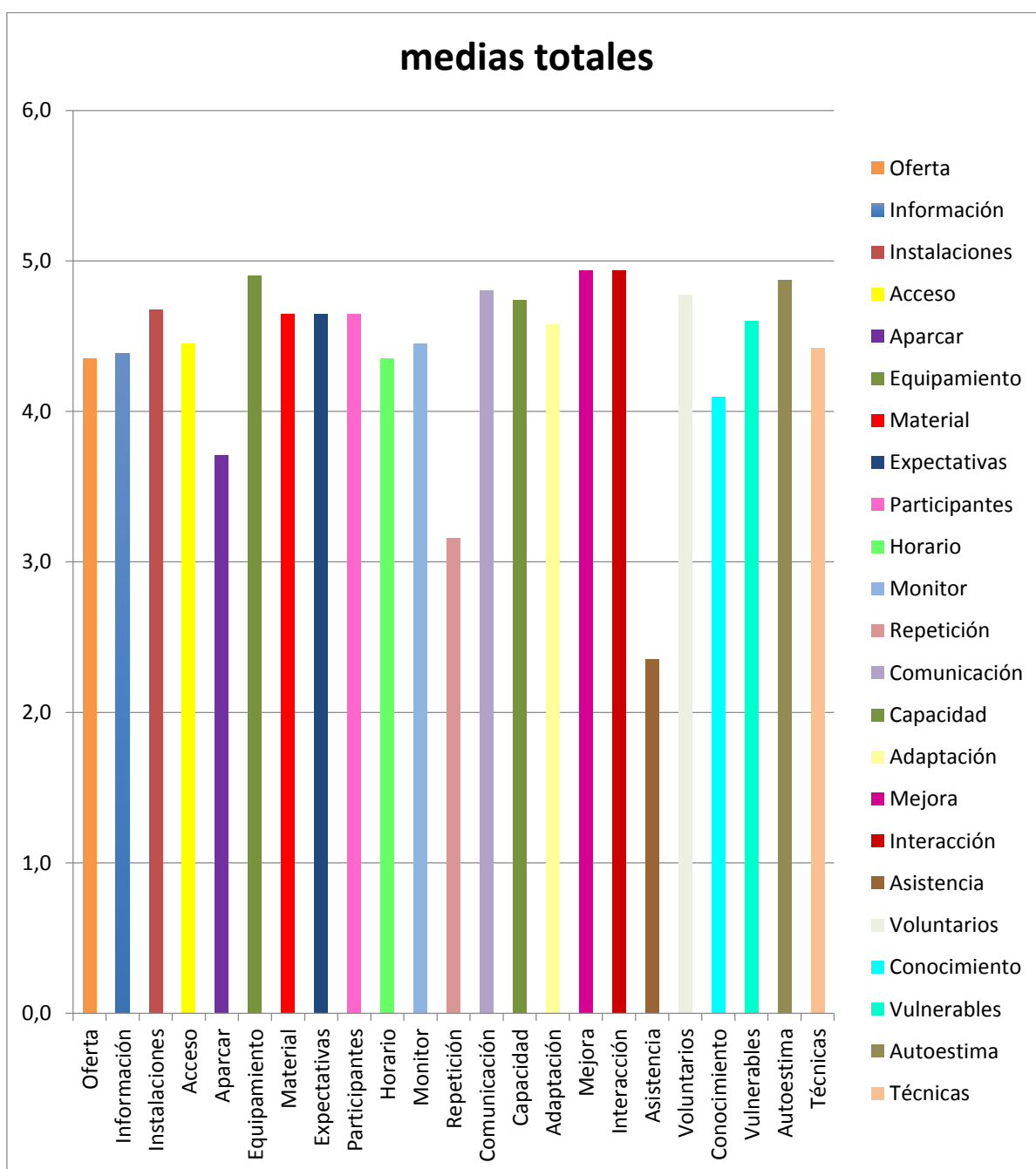
Tras realizar el cuestionario a los familiares y participantes de las actividades en las que he participado en la Fundación Deporte y Desafío, se han obtenido los siguientes resultados:

- El 60% de los participantes no asiste a las jornadas o actividades puntuales que plantea la Fundación Deporte y Desafío. En cambio, el 73% cree que la oferta de programas deportivos es amplia.
- El 53,3% creen que las sesiones que realizan los monitores son sesiones muy repetitivas, aunque el 75% cree que el monitor está capacitado para realizar las actividades.
- Al 40% de las personas que van a la actividad de judo en vehículo propio, le resulta complicado aparcar. En cambio, los participantes que asisten a las actividades que se realizan dentro del Complejo Deportivo de Somontes no tienen problema de aparcamiento.
- El 77% de las personas que han respondido al cuestionario piensa que el colectivo de personas con discapacidad es vulnerable a sufrir abusos. Al mismo tiempo el 82% de los encuestados piensan que hacer deporte aumenta la autoestima y el 73% considera que el aprendizaje de técnicas de autodefensa puede ser positiva para la vida diaria de cualquier persona con discapacidad. Por

lo tanto, el deporte siempre es beneficioso para la salud de las personas con discapacidad.

- El 80% de los participantes ven indispensable la figura de los voluntarios dentro de la fundación, aunque el 68 % creen que no tienen suficiente conocimiento dentro del ámbito de la discapacidad.

A continuación, os muestro las medias totales que se han generado de todos los ítems que se valoran en el cuestionario:



ANEXO 3: ENTREVISTA COORDINADORA DEPORTIVA

1. ¿Qué puesto desempeñas en la Fundación?

Pues soy coordinadora deportiva y además responsable de voluntariado

2. ¿Llevas mucho tiempo trabajando en la Fundación?

Pues casi 3 años

3. ¿Cuál es tu función como Coordinadora Deportiva?

Pues a ver, como coordinadora deportiva, nos encargamos del antes, durante y post de la actividad, es decir, antes de la actividad eee pues el reunirte con el patrocinador para la actividad, una vez que tienes el ok a la actividad, lanzar la convocatoria, reservar, ósea conseguir profesores, reservar instalaciones y todo tema de logística, una vez que tienes todo eso, lanzas la convocatoria, confirmas a los participantes, empieza el curso, bueno un poco durante el curso un poco la supervisión de los cursos y al terminar hay que emitir el informe final, pasárselo al patrocinador y...es así un poquito resumido.

4. ¿Cuáles son los programas que coordinas? ¿Tienes posibilidad de elegirlos?

Pues a ver, como programas como tal, luego me vas a preguntar algo de las actividades de cómo están distribuidas

Ehhh como están distribuidas no

A ver resumidamente, tenemos tres tipos de actividades en la fundación. Cursos cuatrimestrales o trimestrales de 12 o 16 sesiones, ahí coordino pádel, running, pilates y un curso nuevo que hicimos este cuatrimestre de Psicodanza. Después tenemos, actividades puntuales de fin de semana, que hay coordino jornadas de ciclismo y piragüismo y también asistimos a carreras, pero eso está dentro del curso de running y después también tenemos, nosotros le llamamos actividades de larga duración que son con pernocta también y ahí coordinamos depende de la época del año, pero la coordinamos entre todas, ahí tenemos campamentos, cursos de esquí, un curso de surf que este caso lo coordino yo sola.

¿El de surf es nuevo?

El de surf es nuevo desde el año pasado, esta es la segunda edición que se hace. Y camino de Santiago y ruta Boadbil y me parece que no se me olvida ninguna más.

¿y tú tienes posibilidad de elegir los cursos que quieres coordinar?

A ver en principio no, yo cuando entre, entre sustituyendo a otra coordinadora, no y si, entre sustituyendo a otra coordinadora entonces en teoría me quedaba con sus actividades, pero antes de que yo entrase con las coordinadoras que ya estaban, hicieron un cambio porque ya llevaban mucho tiempo. Ehh pues por ejemplo este año que hicimos por primera vez Psicodanza, yo fui por casualidad quien hizo el contacto con las chicas y entonces si que se me propuso si quería ser yo la persona que coordinase la actividad y entonces decidí que si, porque bueno era un proyecto nuevo y me

apetecía...pero bueno en ese sentido si entre nosotras hacemos algún cambio, proponiéndolo a dirección, supongo que no va haber problema.

5. ¿Entonces tienes libertad para diseñar un programa deportivo nuevo?

A ver libertad para diseñar un programa nuevo lo hay porque cualquier propuesta que se lance a cualquier patrocinador, si desde dirección se aprueba, si que hay libertad, la cuestión es que si no tenemos patrocinador detrás no se hace la actividad, eso si el año pasado se empezó con surf y piragüismo y este año se empezó con Psicodanza. Entonces la idea es que poco a poco se vaya introduciendo más actividades nuevas.

Y casi todas las actividades que tenéis son individuales, colectivas tenéis muy pocas

Si un poco filosofía de la fundación es...

¿Deporte de base no?

Si una, pero es que además queremos intentar llevar el deporte adaptado a la máxima gente posible y entonces deportes colectivos hay muchas más entidades que si que ofrecen pues futbol adaptado, baloncesto adaptado, ya hay entidades únicamente especializadas en ese deporte. Entonces una persona con discapacidad si quiere hacer ese tipo de actividades lo va a encontrar fácilmente, pero sin embargo otras actividades más individuales no les es tan fácil. Y además también son muchas las actividades en las que detrás hace falta un material adaptado, sobre todo de cara a las personas con discapacidad física y nosotros le proporcionamos todo ese material para que ellos no tengan que comprarlo, si ya sea por ejemplo en el caso de pádel que también ha pasado, si les gusta la actividad por ejemplo una persona usuaria en silla, les gusta la actividad quieren empezar a tomárselo en serio y a competir, pues ya ahí tiene que buscarse otras entidades, pero de primeras para eso estamos.

6. Hablando de los materiales, ¿los compráis o son donados?

Los compramos, la mayoría son comprados

En el caso, por ejemplo, de las handbikes que son bastantes costosas....

Son compradas, hay algún material donado, pero de poco coste, pero si por ejemplo hay ahora...el año pasado nos donaron como un acople a una bici, es como, tiene la rueda de atrás, pero la de adelante tiene un gancho acoplada a la parte de atrás de otra silla. Entonces pues una persona que lo utilizaba que en su momento ha funcionado muy bien en niños y a nosotros nos viene muy bien para chavales que tienen problemas de equilibrio, entonces pues hay algún material que, si lo van a tirar o lo que sea, lo donan, pero la mayoría son comprados.

7. ¿Realizáis un seguimiento de los programas deportivos? ¿Cómo?

Si, una de las funciones como coordinadora en los cursos cuatrimestrales, trimestrales, ósea lo que explicaba antes. La coordinadora en función no es la que dirige la actividad, tenemos monitores especializados en el deporte y en discapacidad, que son los profesores de cada actividad, entonces nosotros si que controlamos, supervisamos y estamos en contacto continuo con los profesores por si pasa algo. En algún curso

especifico, pues por ejemplo en running si que tenemos un seguimiento día a día, para ver la evolución y hacer un informe final, entonces depende del curso.

Pero entonces es en realidad el monitor el que tiene el feedback con la familia, en el sentido de los progresos, las adaptaciones que se le están haciendo...

Bueno los profesores y nosotros también en si, porque al fin y al cabo las familias el contacto con quien lo hacen es con nosotros, entonces como que se les queda eso y como el profesor te va diciendo y tu asistiendo y controlando un poco los cursos estas en contacto con las familias, entonces cualquier cosa te lo van comentando.

8. Vale. En cuanto a los patrocinadores, ¿Cómo los conseguís?

Pues a ver, muchos por suerte están ya consolidados, como renovar el patrocinio o, aunque sea presentarle propuestas nuevas, pero como que ya los tenemos un poco asegurados y otros pues a veces bueno por suerte que vienen a nosotros, que es muy raro. Pero si no pues llamando nosotros a las puertas.

¿Hay una persona que se dedica a ello?

La directora de la fundación

¿Vosotras en el tema patrocinios no entráis, ¿no?

En principio no, pero también a veces.

9. En cuanto a la cuota que tienen que pagar para participar en los programas, ¿es una cuota asequible?

Si nuestra filosofía de la fundación es que detrás de cada curso siempre tiene que haber un patrocinador, casi todos los fondos que tenemos...ósea no tenemos fondos en la fundación, todas las subvenciones que tenemos son de carácter privado, son d empresas, muy poquito son fondos económicos los que tenemos público, entonces es todo privado, entonces para que una actividad salga adelante tiene que haber un patrocinador detrás...más o menos calculamos que el patrocinador tenga que asumir mínimo el 75% de la actividad, para que la familia solo tengan que asumir un 25%, si no no llevamos a cabo la actividad

¿y más o menos cual sería?

Uff según l actividad, según materiales, si se necesita reservar instalaciones, depende de la duración del curso.

10. ¿A qué franja de edad están destinados tus programas deportivos?

Nuestro límite de edad solo está por abajo que trabajamos a partir de los 5 años, pero por arriba no ponemos limite.

11. ¿Cuál es el criterio de selección de los participantes en los programas deportivos?

Pues en esto tenemos el mismo criterio para todas las actividades, que primero le damos prioridad a participantes nuevos en el programa deportivo, después le damos la plaza a quien lleva más tiempo sin venir y luego en caso de empate, imagínate que ambos

vinieron el curso anterior por orden de selección de quien se haya apuntado, es el que se decide.

En las actividades que hay varios grupos ¿Cuáles son los criterios para ubicar a cada participante en un grupo?

Al lanzar la convocatoria, nosotros ponemos los turnos que hay y las preferencias de las familias

Es decir, que es por horario

Intentamos dar el horario que realmente la familia escogió, si porque hay demasiados participantes o también intentamos dentro de la heterogeneidad que hay un poco en este mundo. Pero bueno, lo que no vamos a poner es por ejemplo en pádel, un chaval de 5 años con discapacidad intelectual con una persona que viene hacer pádel en silla y que además en pádel es de la única actividad que, si que diferenciamos, por un lado, están chavales con discapacidad física porque al fin y al cabo practican el deporte en silla y las normas son diferentes, pero bueno un poco intentamos mantener un equilibrio entre el horario que pide la familia y un poco....

La necesidad del grupo...

12. ¿En cuanto a los monitores crees que adaptan las clases a las necesidades de cada participante o al final todos los grupos realizan la misma actividad?

Pues a ver, al principio las primeras sesiones si no conoces a los participantes, es difícil evidentemente, pero si que a medida que van pasando las sesiones y que sobre todo pues que el profesor va conociendo al participante, ya sabe dónde están sus puntos débiles, sus puntos fuertes, por donde tiene que tirar e intentar ser lo más individualizado posible evidentemente al trabajar con grupos no es lo mismo que trabajar con una persona sola, pero se intenta que sea lo más individualizado posible.

13. ¿En cuanto a los voluntarios considera que tienen una labor importante?

importante no, fundamental en la fundación...eh porque muchas actividades sin la figura de estos voluntarios no se podrían llevar a cabo, sobre todo las actividades de fin de semana, en las que muchos son acompañantes y voluntarios.

¿y Crees que los voluntarios están adecuadamente formados en el ámbito de la discapacidad?

A ver esto es un poco es...depende del voluntario evidentemente porque igual que así a ninguno de los participantes les cerramos las puertas tampoco les queremos cerrar las puertas a ningún voluntario, porque al fin y al cabo si nunca empiezan en el mundo de la discapacidad, pues nunca van a tener la oportunidad. Entonces nosotros si que lo que solemos hacer es que cuando viene un voluntario nuevo, tenemos mucho cuidado en con quien asignamos y siempre le intentamos dar directrices y

¿Le dais alguna pequeña formación o indicaciones?

El año pasado antes de todo el campamento hicimos una formación y sobre todo también formación en primeros auxilios, pero no es algo que hagamos todos los meses y si viene alguien nuevo pues le contamos y luego sobre la actividad.

14. Ahora una pregunta así más general sobre la discapacidad ¿Crees que el colectivo de personas con discapacidad es más vulnerable a sufrir abusos?

Por supuesto, al fin y al cabo, estamos en una sociedad el mundo de la discapacidad puede estar conocido o no. Hay mucha falta de información y hay muchos miedos por esa falta de información y...eso le lleva a unas personas a no acercarse a unas personas con discapacidad y a otro por el mero desconocimiento de la información se piensa que son inferiores que son ya susceptibles de esa vulnerabilidad.

15. ¿Crees que el deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad?

Si, además está demostrado como en los cursos también lo hacemos con personas con discapacidad y eso también ayuda porque están entre iguales y además que claro con el deporte además entre unos y otros se ve que unos lo hacen mejor o unos lo hacen peor, pero se encuentran en un entorno en el que no sienten rechazo de nadie y entonces están un poco más sueltos con más confianza y se va notando poco a poco, por ejemplo con participantes nuestros de la fundación que desde el primer día al último cambian totalmente, porque al fin y al cabo esos miedos o tal desaparecen y les ayuda...al final es una vía de escape y le ayuda muchísimo.

Entonces claramente le ayuda a tener más confianza y más seguridad

Por supuesto

16. ¿Crees que los deportes de combate son beneficiosos para las personas con discapacidad?

A ver yo es que no puedo hablar mucho de esta pregunta, porque al fin y al cabo yo no soy la coordinadora del curso de judo y la verdad que mis conocimientos sobre deportes de combate, me es bastante poco, pero bueno mi poca experiencia, pero también por mis estudios también he cambiado mucho la concepción porque tenía un poco en la cabeza...al fin y al cabo son estereotipos que te vas montando que si el judo, que si un poco general...

Si hay gente que piensa que, en vez de relajarle, les vuelven más agresivos....

Si eso es, por ejemplo yo lo viví en la carrera que planteaban el boxeo como una...lo que te comentaba en la carrera nos comentaban que al principio el tema del boxeo y lo trabajaban mucho...bueno yo soy graduada en ciencias de la actividad física y el deporte y en una visita que hicimos a la cárcel para ver las actividades deportivas que se hacían, nos planteaban el judo, perdón el boxeo, todos nos decíamos que como con una población más agresiva o con más problemas o con más susceptible hacían el boxeo y la verdad que los resultados que se obtenían eran totalmente lo contrario, porque era una manera de educar a las personas, pero supongo que hablando desde el desconocimiento, porque no he asistido nunca a ningunas de las clases que tenemos de judo pero supongo que será un poco similar.

17. ¿Cómo crees que afectaría a las personas con discapacidad intelectual el aprendizaje de técnicas de autodefensa?

Al fin y al cabo, las técnicas de autodefensa nos van a venir muy bien a todos, a chavales con y sin discapacidad intelectual, al fin y al cabo, cuanto mejor preparado estés para la vida en general, fenomenal. Si que es cierto que los chavales con discapacidad intelectual pueden ser más vulnerables más aun dentro del colectivo de discapacidad, entonces yo creo que nunca viene de mas

18. Para terminar ¿Desearías comentar algo de lo que no hayamos hablado durante la entrevista?

No, yo creo que no

ANEXO 4: ENTREVISTA MONITOR DEPORTIVO

- 1. ¿Qué puesto desempeñas en la Fundación Deporte y Desafío? ¿En qué programas participas?**

Soy monitora de judo

Vale en que programas participas los obviamos

- 2. ¿Cuánto tiempo llevas realizando esta actividad en la Fundación?**

Este curso, el anterior y el anterior empezamos, pero a mitad de curso. Normalmente se hacen dos programas por curso y en el de hace dos cursos solo se hizo el ultimo.

¿Como casi dos años no?

Si dos años y un poquito

- 3. ¿Qué formación tienes para impartirla?**

Primero soy monitora de judo y luego para impartir judo en concreto a personas con discapacidad estude psicología y después si que me especialice un poco en la rama educativa y después hice un master en apoyo a personas con discapacidad y sus familias en la Uam de plena inclusión

- 4. ¿Tuviste que prepararte por tu cuenta para dar clase a personas con discapacidad?**

Bueno si,

¿En general un poco con los conocimientos que tenías no?

si

- 5. ¿Cuáles son los beneficios que aportan esta actividad a las personas con discapacidad?**

Pues yo creo que el judo en concreto aporta beneficios como a bastantes niveles, primero a nivel físico porque es un deporte muy complejo que exige movilizar el cuerpo de arriba abajo y luego diferentes actitudes como coordinación, fuerza, también velocidad al nivel que cada uno pueda, a nivel psicológico, por decirte de algún modo, en temas de autocontrol, en temas de verse capaz de hacer cosas que ellos mismos normalmente no se ven y a nivel social porque es conocer siempre a otras personas y porque es un deporte que aunque es un deporte individual siempre se trabaja en parejas y de alguna forma es algo que ayuda también a involucrarnos con otras personas.

- 6. ¿Crees que tus alumnos han mejorado con tus clases?**

Si, especialmente los que asisten con mayor regularidad y los que llevan más tiempo

- 7. ¿Las familias han notado algún cambio en la conducta de los participantes?**

Pues en general no lo sé, pero en casos concretos si, porque es verdad que con las familias muchas veces no llego a tener un trato muy constante yo, porque normalmente se comunican con marta, yo no tengo ninguna referencia prácticamente y más ahora que

los grupos van muy seguidos y muchas veces ni me los cruzo, pero si que hay casos puntuales con los que llevan más tiempo en el programa que si muchas veces me han llamado para determinadas cosas o para trabajar determinadas conductas o cosas y creo que si ha funcionado bien.

8. ¿Qué ocurre cuando algún alumno se niega a participar en la actividad?

Pues esto la verdad que hasta este curso que hemos tenido más dificultades con Daniel que realmente entra, pero no entra, entra, pero obligado y con la plastilina para acá y para allá. En general no se nos había dado nunca, yo en el caso de Daniel lo único que hice fue ponerlo en conocimiento de la coordinadora y dejar que fuera ella la que tomara la decisión porque yo ahí no tengo, ósea en la fundación es todo bastante burocrático, como bastante no se...cada uno tiene un poco su rol y no te puedes...entonces yo lo puse en conocimiento de la coordinadora lo que había....

Lo dejaste en sus manos y ella decidió que siguiera en la actividad

Eso es

9. ¿Utilizas algún sistema alternativo de comunicación para los alumnos que no tienen lenguaje?

Pues hasta el curso pasado que venía un chico que se llama Felipe y si que participaba en bastantes actividades de la fundación, teníamos...bueno no lo usamos generalmente, si que a principio de curso se mandaba como una organización de lo que era el curso, que si quieres eso te lo puedo pasar y una pequeña presentación de mí, si que hecha con pictos. Pero es verdad que generalmente en las clases no lo hemos utilizado, esto es algo que después no sé si Marta se lo ha ido enviando al resto de cursos o no y en las clases generalmente no lo hemos utilizado porque en las clases la gran mayoría de los chicos y chicas que vienen si que tienen lenguaje. Yo creo que Felipe y Daniel son los únicos que vienen ahora, bueno Felipe ya no viene.

Si la diferencia de Felipe con Daniel es que los dos no tienen comunicación, pero Felipe si se comunicaba

Si Felipe comprende, se involucra, entiende, repite e imita muy bien, entonces claro...

10. ¿Ves necesaria la presencia de voluntarios en tu actividad?

pues si porque al final en los grupos pues hay chavales y chavalas con necesidades muy diferentes de apoyo, cuando llega alguien que necesita mucho apoyo o hay alguien con esa persona o...bueno que podría ser voluntarios o podría ser otros monitores pero que si que se necesitan que haya personal de apoyo.

Si que se necesita siempre por ejemplo alguien más de apoyo

Por ejemplo, puede haber grupos que haya chavales mucho más autónomos y que no necesitan a nadie y no hace falta, pero bueno por lo general si.

11. ¿Crees que el colectivo de personas con discapacidad es más vulnerable a sufrir abusos?

Si, de todo tipo vaya

12. ¿Crees que el deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad? ¿Le ayuda a tener más confianza y seguridad? ¿De que forma?

Yo creo que si, sobre todo bueno en el judo esta con personas con discapacidad no esta tan estudiado, pero en el caso de los niños si, es un deporte que va por pasaos y muy por grados y si que es verdad que como querer ir consiguiendo pequeños retos, pequeñas metas y diferentes técnicas más allá de los resultados más competitivos, si que es algo que funciona bastante bien en ese sentido. Y entiendo que para las personas con discapacidad bueno pues se podría generalizar un poco de la misma forma.

Si y más con las personas con discapacidad intelectual que son más paso por paso y progresando poco a poco. Entonces claramente crees que le ayuda a tener más confianza y seguridad ¿no?

Si, si...

13. ¿Crees que los deportes de combate son beneficiosos para las personas con discapacidad? ¿Por qué?

Yo de los deportes de combate en general no sé, del judo en particular, creo que es un deporte de combate pero con unas características muy concretas, creo que si...creo que es beneficioso a nivel deportivo o a nivel de los beneficios que he dicho antes y creo que es beneficioso por el tema del contacto físico, que en muchos casos es una barrera que bueno que poco a poco ayudan a superar y también es beneficioso en tema, bueno miedos que es un poco igual al contacto, el perder el miedo a caerse, el perder el miedo a que otro nos agarre, a que nos muevan sin saber hacia dónde vamos, creo que el judo en concreto es...es que de otros deportes...judo es un deporte de combate pero en realidad no es muy parecido a otros deportes de combate, es más deportivo y menos...por decirlo de alguna manera...real de pelea o así

Si, que es algo que requiere mucha disciplina

14. ¿Cómo crees que afectaría a las personas con discapacidad intelectual el aprendizaje de técnicas de autodefensa?

Bueno pues creo que...en cada persona habría que verlo, pero en general puede ser beneficioso. Las pocas técnicas que vemos en judo por ejemplo son simplemente para evitar golpes o para evitar situaciones de peligro y si que creo que aquellos que por su coordinación física o por sus capacidades motoras pudieran lograr aprenderlas...pues bueno es una forma en las que, en un determinado momento, como cualquier otra persona, poder evitar una situación de peligro.

ok

15. Para finalizar, ¿Desearías comentar algo de lo que no hayamos hablado durante la entrevista?

Creo que no, no lo sé.

ANEXO 5: ENTREVISTA FAMILIAR

1. ¿Consideras que la oferta deportiva es amplia? ¿Incluirías alguna actividad?

Si, si hace mucho diferentes deportes y está muy bien

¿Incluirías alguna actividad, echas de menos alguna actividad que no haya en la fundación?

Bueno supongo que no hacen nada en el agua, no se piscina, waterpolo o algo así estaría bien.

Vale, si creo que incluye alguna actividad de natación, pero creo que es privado.

Y los caballos no sé si hacen, si hacen hipoterapia...vale.

2. ¿Cuándo eliges una actividad prefieres que sea individual o colectiva?

Pues para mi hijo siempre individual solo, porque no funciona muy bien con el colectivo

3. ¿Crees que cualquier persona con discapacidad puede participar en este tipo de actividades?

En el judo si, si yo creo que si. Es más complicado si tienes un grupo formado y algunos tienen más ideas que otros entonces es más complicado, pero si cualquiera puede hacer judo.

4. ¿Qué actividad realiza su familiar en la Fundación?

Mmm pues actividades ha hecho judo, los perros, senderismo

¿Actualmente solo está en judo no?

Bueno senderismo hizo...

¿Senderismo las jornadas no?

Si

5. En cuanto al coste económico de la actividad, ¿crees que es asequible?

Si muy bien, esta fenomenal.

6. ¿Crees que el horario de la actividad es adecuado?

Si el horario está muy bien

7. ¿Pondrías más frecuencia en la actividad?

Si si pudiera ser si, realmente si, pero está bastante bien, algunas actividades como patinaje sobre hielo, es el mismo día, así que imposible,

¿Coincide con judo? Si coincide con el colegio y con el judo o lo que sea y no pueden.

8. ¿Crees que la actividad que realiza su familiar tiene beneficios? ¿Cuáles son?

Pues si, el judo es la disciplina más que nada y estar ahí en un espacio y seguir en ese espacio durante Un tiempo, así que si que tiene beneficios porque claro es un deporte y es lo que necesita más que nada, pero la disciplina y las llaves del judo más que nada.

9. ¿Piensas que los monitores adaptan las clases a las necesidades de cada participante?

Si yo creo que si, porque tienen...la Sensei que sabe más que nadie y están haciendo diferentes llaves. Ella puede hacer más con los que saben más y los monitores están para los que les cuesta más, así que yo que se...

10. ¿Piensas que las sesiones son dinámicas o en algunas ocasiones repetitivas?

No, serán dinámicas el judo es algo muy dinámico y ya esta

¿Habéis tenido alguna vez la ocasión de ver lo que hacen?

Si, solo al principio y al final, solo un minuto de lo que están haciendo

11. ¿Piensas que los monitores usan una metodología de enseñanza innovadora?

Parece que si, porque la última semana vi que tenían unas cosas para el suelo que les enseñaba y me parecía buena idea, donde poner los pies y como hacer las cosas, porque si no no entienden nada del judo, porque el judo es bastante complicado hasta para los no discapacitados donde poner los pies y me parece muy buena idea, incluso si no estuvieras discapacitado.

Es esencial, yo creo

12. ¿Crees que tienes la información necesaria de la actividad que desempeña tu hijo?

Si, si

¿Recibes un feedback sobre la adaptaciones o progresos que tiene durante el curso?

Si el problema es que mi hijo avances no tiene muchos (risas) yo creo que el feedback está muy bien

¿Tienes el feedback, pero crees que las adaptaciones que le hacen a Dani son las que deberían de ser?

Si yo creo que si, es que con Dani es muy complicado buscarle un deporte, porque he intentado con el rugby, he intentado con diferentes deportes y claro con un equipo no reacciona bien y no quiere ser parte del equipo.

Si Dani es más trabajo individual

Si, es trabajo individual

13. ¿Crees que el colectivo de personas con discapacidad es más vulnerable a sufrir abusos?

Supongo que si, generalmente solo porque si son más vulnerables en general.

14. ¿Crees que el deporte aumenta la autoestima de las personas con discapacidad?

Si, sin duda, la actividad te da algo que no te da otras actividades y también la gente que no es discapacitado puede jugar con los que si, así que si yo creo que si.

15. ¿Le ayuda a tener más confianza y seguridad?

Si, sin duda, el judo es algo que te da mucha seguridad y te hace sentir mucho más relajado

16. ¿Crees que los deportes de combate son beneficiosos para las personas con discapacidad?

Si, si no hay duda. Hay muchas investigaciones en eso. si juegas como a pelear o luchar luego estas más relajado después y menos agresivo.

Si porque hay mucha gente que piensa que los chicos con discapacidad si van hacer por ejemplo un deporte de combate, como es el judo, hay gente que piensa que se vuelven más agresivos, que como van a pelear ¿Sabes lo que te quiero decir?

No en absoluto, hacer deporte es así, incluso el rugby o el judo te relaja más y te dejas más tranquilo y da igual si discapacitado o normal, es una paz interior que te hace sentir mejor, vamos como han hecho muchas investigaciones.

Si, te enseña más el respeto, la disciplina

Si el respeto y todo eso, pero es una forma de sacar la energía

La adrenalina

Y también hay mucho respeto

17. ¿Cómo crees que afectaría a las personas con discapacidad intelectual el aprendizaje de técnicas de autodefensa?

Pues yo creo que le ayudaría no creo que la usarían en situaciones cuando no es debido, yo creo que es algo útil saber y saber usarlo.

18. Para finalizar, ¿Desearías comentar algo de lo que no hayamos hablado durante la entrevista?

Mmm no, supongo que como todas las cosas tal vez que tiene que haber dos o tres velocidades en los grupos, incluso con discapacidad que hay quien puede hacer más o menos y eso tal vez es muy complicado porque no se puede tener 3 profesores, vamos diferentes grupos es el problema, podría dividirse cada curso en 3 clases, lo más complicado es hacer los grupos homogéneos, es una cosas que nos quejamos porque hay gente que no sabe nada y están todos juntos entonces tampoco es buen plan porque todo el mundo tiene que aprender de los que saben más, es complicado, está bien tener un grupo con diferentes habilidades y niveles pero se necesita as apoyo.

¿Es decir, la figura de los voluntarios es esencial no?

Vamos eso si, tal vez un profesor y tres ayudando.

