

Memòria d'activitats

Club Esportiu ASPID 2010



PRESENTACIÓ

Activitat esportiva i social any 2010

El Club Esportiu Àspid va constituir-se en l'any 1992, amb la finalitat de poder donar resposta a les dificultats que es troben les persones amb discapacitat física en la pràctica de qualsevol esport.

Els objectius del nostre club són:

- Millorar la qualitat de vida i el benestar de les persones amb discapacitat física a través de la pràctica de l'esport.
- Promoure la pràctica de l'esport entre les persones amb discapacitat física de Lleida.
- Difondre una imatge positiva de les persones amb discapacitat.
- Promoure l'esport amateur i l'esport d'oci com una forma saludable de participació i integració social.
- Sensibilitzar les autoritats de les dificultats que ens trobem les persones amb discapacitat física a l'hora de practicar esports.

Durant l'any 2010 el Club Esportiu ASPID ha desenvolupat principalment les seves activitats en dues modalitats o seccions esportives de caire amateur, la **secció de l'Esquí Adaptat** i la **Secció de Tennis en Cadira de Rodes**.

Altrament, al llarg de l'any 2010 s'ha continuat establint una **col·laboració amb la Federació Catalana d'Esports de Minusvàlids Físics, i en base al Programa Hospisport**.

Durant aquest any 2010, i després de la posada en marxa del Centre d'Atenció Diürna "Candi Villafañe", el programa I Tu, fas esport? dona resposta a les necessitats detectades per part dels usuaris/es del centre amb el benentès de promoure l'esport entre persones amb greus discapacitats físiques i que estiguin vinculades amb la millora de la qualitat de vida i per al foment de la integració social.

Atès aquesta nova incorporació de secció esportiva terapèutica i recreativa, el Club esportiu ASPID al llarg del any vigent planifica i desenvolupa activitats en aquest sentit.

Participants any 2010



El nombre més elevat de participació ha estat per les activitats terapèutiques i recreatives destinades als usuaris/es i socis de l'entitat. Per altra banda, durant aquest any el nombre d'esportistes competitius no s'ha vist augmentat però si ha augmentat la competició a nous campionats i torneigs estatals.

Secció de Tennis en Cadira de Rodes

La Secció de Tennis en Cadira de Rodes, compta amb més de vuit anys d'experiència a Lleida. Mostra d'aquesta trajectòria, destacar que en l'any 1995 i 1996 va organitzar-se el Campionat de Catalunya de tennis en cadira de rodes amb un gran èxit de participació i inscripció d'esportistes de totes les comarques de Catalunya. Altrament, en els darrers cinc anys el Club Esportiu ASPID ha organitzat i desenvolupat anualment el Open de Tennis Ciutat de Lleida en Cadira de Rodes, amb tennistes federats d'arreu de Catalunya i d'Espanya, i assolin també un gran ressò mediàtic en els mitjans de comunicació local.

Durant l'any 2010, s'ha desenvolupat l'activitat de l'escola de tennis en cadira de Rodes, amb la participació de 7 tennistes d'arreu de Catalunya i d'Aragó.



Secció d'Esquí Adaptat

L'any 1999 el Club Esportiu ASPID, va iniciar el **Projecte NEU ACCÉS** amb la pretensió que les estacions d'esquí catalanes puguin esdevenir referents en l'esquí adaptat per a les persones amb discapacitat. Amb aquesta fita, aquest projecte primerament va iniciar-se en la Comarca de l'Alta Ribagorça on es van realitzar diferents actuacions per tal de formar als monitors (Curs de tècnics especialistes en esquí adaptat) de dues escoles d'esquí, de Vall de Boí i de Baqueira Beret, en la modalitat de l'esquí adaptat.

En el març de l'any 2000, es va realitzar el primer curs d'esquí per a persones amb discapacitat física organitzat pel nostre club i amb la col·laboració de l'Escola d'Esquí de la Vall de Boí i de l'estació de Boí-Taüll. Altrament també es va adquirir gràcies al finançament obtingut, una primera cadira d'esquí adaptada juntament amb uns stabilos llargs, que actualment es troben a l'Escola d'Esquí de Vall de Boí a la disposició d'aquelles persones que vulguin iniciar-se en la pràctica de l'esquí adaptat.

En l'actualitat es manté, i gràcies al finançament obtingut per diferents entitats com el Consell Generau de la Val d'Aran, la Diputació de Lleida i el Consell Comarcal de l'Alta Ribagorça, es **compta amb sis cadires d'esquí per a persones amb discapacitat física distribuïdes en les pistes de Baqueria Beret i les pistes de la Vall de Boí-Taüll**. Una d'aquestes, és per a persones amb tetraplegia, quatre per a persones amb paraplegia i una per a nens, així mateix es disposa del material adaptat necessari per a que sis persones amb diferents discapacitat puguin esquiar dretes (afectats de poliomeilitis, disminuïts psíquics i entre d'altres).



Secció “I tu, fas esport?” - col·laboració amb el Programa Hospisport de la Federació Catalana d'Esports per a Minusvàlids Físics.

Durant l'any 2010, 25 socis del Club Esportiu ASPID han participat en el desenvolupament d'activitats organitzades dins d'aquest programa ja be siguin per la línia de rehabilitació mitjançant el programa aquàtic com pel programa d'exercici i salut amb esport, dirigits als grups específics de Persones afectades per dany cerebral i/o persones amb afectacions diverses.

“I tu, fas esport?” s'ha adreçat als usuaris del Centre d'Atenció Diürna Candi Villafañe. Són persones amb discapacitat física de la província de Lleida, majoritàriament persones amb una severa discapacitat física i que en la majoria de casos, anteriorment no han tingut l'oportunitat de practicar cap d'aquests Esports.

Aquest programa engloba dos activitats:

Activitats vinculades amb l'esport terapèutic: es tracta d'aquelles activitats esportives que tenen com a objectiu principal perfeccionar habilitats i destreses que s'han anat desenvolupant durant l'etapa de la rehabilitació física, sense oblidar, però, la diversió i la integració social. Són esports que es realitzen amb una periodicitat constant (setmanalment o quinzenalment).

Activitats vinculades amb l'esport recreatiu: activitats que busquen potenciar principalment els aspectes de diversió, d'integració social i de descobriment de noves aficions i/o interessos. Aquestes activitats contemplen un repertori variat d'opcions i possibilitats, i habitualment implica el desplaçament fora de la localitat habitual. La freqüència amb la que es desenvolupen aquestes activitats és més espaiada que les activitats de la categoria anterior.

Descripció de les activitats:

BÀDMINTON

DEFINICIÓ

El Bàdminton és un esport de raqueta en el qual s'enfronten dos jugadors o dues parelles. Els jugadors o parelles se situen en les meitats oposades d'una pista rectangular dividida per una xarxa. A diferència d'altres esports de raqueta, en el Bàdminton no es juga amb pilota, sinó amb un projectil anomenat *volant* o *ploma*. Els jugadors han de colpejar el volant amb les seves raquetes perquè aquest creui la pista per sobre de la xarxa i caigui en el sector oponent. El punt finalitza quan la ploma toca el terra.

OBJECTIUS

- Resoldre problemes que exigeixen un domini de patrons motrius bàsics adequant-se als estímuls perceptius i seleccionant els moviments, prèvia valoració de les seves possibilitats.
- Aprendre la tècnica bàsica del bàdminton tenint en compte les possibilitats de Centre d'Atenció Diürnaascú.
- Conèixer les normes bàsiques d'aquest esport.
- Participar en jocs de forma activa i participativa.
- Respectar les normes del joc.
- Potenciar el companyerisme i l'esport en equip.

METODOLOGIA

Han estat un total de vint-i-tres sessions des de febrer fins a juliol, amb una freqüència setmanal, dutes a terme per la monitora d'esports mitjançant l'assignació de tasques i les formes jugades.

Les sessions han estat dividides en tres parts:

1. *Escalfament i mobilització (15')*: l'objectiu és activar els participants, tant des del punt de vista físic com psíquic, per poder passar després a la part central de l'activitat.
2. *Part principal (35')*: s'assoleix l'objectiu pel qual ha estat dissenyada l'activitat.
3. *Retorn a la calma (10')*: és molt important uns moments de repòs després de l'activitat física per tal de disminuir el nivell d'activació aconseguit durant l'activitat. És també el moment de fer una petita valoració amb els participants; com s'han trobat durant l'activitat, què ha estat el que més els ha agradat, etc. Aquesta valoració ens servirà per a la propera sessió.

L'últim dia es va fer una sessió de bàdminton en el pavelló municipal de Pardinyes per poder gaudir d'una pista de bàdminton amb les mesures reglamentaries. I així també, posar en pràctica tots els coneixements apresos durant aquest temps.

ESQUÍ ADAPTAT

DEFINICIÓ

Es tracta de que les persones amb mobilitat reduïda també puguin practicar aquest esport sobre la neu, ja sigui utilitzant l'equip d'esquí i bastons o bé amb un trineu.

OBJECTIUS

- Donar l'oportunitat de practicar l'esquí amb qualsevol tipus de discapacitat.
- Donar a conèixer les possibilitats d'aquest esport.
- Promocionar la pràctica d'esport a l'aire lliure.

METODOLOGIA

El dia 10 de febrer es va fer la sortida a les pistes d'esquí de Boí-Taüll. Es van apuntar a l'activitat 7 usuaris del CENTRE D'ATENCIÓ DIÛRNA, 4 dels quals van esquiar amb Centre d'Atenció Diürna adaptada, 2 amb esquís ordinaris i un amb una adaptació dels esquís convencionals.

L'activitat es va dur a terme durant el matí amb els monitors especialitzats de les pistes d'esquí. Es van organitzar dos grups els quals van estar esquiant una hora i mitja aproximadament. Centre d'Atenció Diürna Centre d'Atenció Diürna era guiada per un monitor, i es van anar alternant ja que no hi havia prou Centre d'Atenció Diürnares. D'altra banda els dos esquiadors amb esquís convencionals van anar a les pistes de principiants amb un sol monitor i al finalitzar, van poder esquiar, fins i tot, sense la seva supervisió degut als seus grans avenços.

Al finalitzar la jornada d'esquí i abans de tornar cap a Lleida es va parar a dinar al poble de Barruera.

SENDERISME

DEFINICIÓ

El senderisme és una activitat física a l'abast de tothom que es realitza en el medi natural. Permet conèixer un país, la seva cultura, la seva història i el seu paisatge natural i humà tot travessant-lo a peu per camins senyalitzats. Els diferents tipus de senders permeten que tothom tingui un sender al seu abast i pugui practicar aquesta activitat.

OBJECTIUS

- Permetre una major aproximació de la naturalesa.
- Millorar els coneixements sobre la fauna i la flora de la zona on es realitza.
- Promocionar una altra manera de fer exercici a l'aire lliure.
- Potenciar el companyerisme i la interacció social.

METODOLOGIA

El dia 20 de juny, el Club Grions Orientació va organitzar una cursa popular urbana d'orientació a la vila de Canet de Mar. Una cursa on hi participaren persones amb discapacitats i sense, nens petits, gent d'èlit i avis, Centre d'Atenció Diürna ascú amb un circuit adaptat a les seves necessitats.

En l'activitat hi van participar 14 usuaris del CENTRE D'ATENCIÓ DIÛRNA i 7 acompanyants.

Vam començar l'activitat tots junts, però a mesura que anaven avançant i trobant les fites es van anar formant grups segons les seves habilitats. L'activitat va tenir una durada d'unes dues hores aproximadament, tot i que va haver un grup que va ser una mica més tardaner ja que va aconseguir realitzar el recorregut complet.



El divendres, dia 16 de juliol, es va fer una sortida a l'Aiguabarreig, una zona de confluència entre el riu Segre i el Cinca.

Allí es va fer una ruta amb la guia de l'oficina de turisme de Seròs i l'ajuda de l'ornitòleg de la zona de l'Aiguabarreig. Els quals van explicar els trets més significatius d'aquest paratge natural i on vam poder veure de primera mà l'anellament d'ocells.

Hi van participar 10 usuaris acompanyats de 3 voluntaris.

PETANCA

DEFINICIÓ

Esport de pilota practicat entre dos equips d'un a tres jugadors en un camp de joc de 12 m de llargada mínima i de 3 m d'amplada mínima, que consisteix a situar unes boles tan a prop com sigui possible d'una bola de referència (*boliche*) impulsant-les enlaire o rodolant des del cercle de llançament, amb la possibilitat d'apartar les boles contràries. Centre d'Atenció Diürnaa jugador tindrà 2 boles Centre d'Atenció Diürnaaascun dins d'una reglamentació. Comença llançant-se el *boliche* i, a partir d'aquí Centre d'Atenció Diürnaa jugador intentarà aproximar lo més possible la seua bola al *boliche*. El jugador que ha llançat la bola que més s'ha aproximat, suma més punts. El guanyador es el primer que arriba fins a 13 punts.

OBJECTIUS

- Conèixer els conceptes de llançament i les normes de joc.
- Desenvolupar la coordinació oculo - manual mitjançant els llançaments, glopejos i bot.
- Realitzar l'acció de llançar de forma coordinada.
- Potenciar el treball en equip.



METODOLOGIA

Es van fer 3 sortides per practicar la petanca; la primera el 8 de juny, la segona el 22 de juny i la tercera el 23 de juliol. Es van realitzar al Club de Petanca de la Mitjana, al barri de Pardinyes, en les quals ens van cedir l'espai per poder practicar l'esport i a més també ens van facilitar pilotes de reglamentació. En Centre d'Atenció Diürnaa sortida hi van assistir 8 participants els quals es van disposar en dos grups de 4. Aquests dos grups de 4 usuaris es van dividir en dues parelles Centre d'Atenció Diürnaa un per poder jugar més còmodament i amb la màxima participació possible. Les partides van tenir una duració d'una hora amb algun descans per a qui ho necessitava.

Centre d'Atenció Diürnaa grup estava assistit per la monitora d'esports que els guiava i ajudava en les normes del joc i en la tècnica.

Hi van participar un total de 16 usuaris, dels quals 4 anaven en Centre d'Atenció Diürnaa de rodes i 10 amb mobilitat reduïda.

HÍPICA

DEFINICIÓ

L'objectiu principal serà donar a conèixer, promocionar i animar a la pràctica de la hipoteràpia.

La sessió consta d'un primer pas que és apropar-se al cavall i realitzar el primer contacte; acariciar-lo, notar el tacte, sentir la seva olor i, en definitiva, perdre'ls la por. El següent pas seria pujar al cavall, amb totes les adaptacions necessàries. L'objectiu no és aprendre a muntar a cavall, sinó que el genet situat sobre del cavall realitzi diferents exercicis adequats a la seva discapacitat.

La simple acció de muntar és una teràpia passiva, per obtenir un alt grau de treball es requereixen exercicis que el genet realitza durant la munta, estímuls externs i estímuls complementaris, el pas del cavall, la posició que s'ha de mantenir, etc... Aquesta serà la manera de convertir-ho en un treball actiu.

OBJECTIUS

- Experimentar sensacions noves.
- Aproximar i conèixer més a fons el cavall i el seu entorn.
- Millorar l'equilibri vertical i horitzontal, la coordinació, regular el to postural.
- Millorar l'autoestima i l'autoconfiança.
- Millorar la concentració i l'atenció.
- Potenciar una altra forma de rehabilitació, d'esport i d'oci, conjuntament.

METODOLOGIA

Els dies 20 i 29 d'octubre es van fer dues sortides a la hípica d'Alpicat, Champion Horse. Es va haver de fer en dues sessions degut a la gran demanda per part dels usuaris. En total hi van assistir 19 usuaris del CENTRE D'ATENCIÓ DIÛRNA, 5 dels quals anaven en Centre d'Atenció Diürna de rodes. L'activitat va constar d'una visita guiada per les instal·lacions, aproximació i contacte amb els cavalls i els ponis de la hípica i al final Centre d'Atenció Diürna usuari va poder montar a cavall amb l'ajuda d'un monitor especialitzat i d'una rampa per poder fer més fàcil la transferència.



Lleida, 18 de Maig de 2010