

**MEMORIA DEL PROGRAMA  
SUPRESIÓN BARRERAS  
PSICOSOCIALES E INTEGRACIÓN  
A TRAVÉS DEL DEPORTE  
ADAPTADO**



**Asociación de Personas Discapacitadas**

**COCEMFE MAESTRAT**



## ÍNDICE

<b>Presentación de la Entidad</b>	<b>5</b>
<b>Objetivos</b>	<b>6</b>
<b>Supresión de Barreras Psicosociales e integración de las personas con discapacidad a través del deporte adaptado</b>	<b>7</b>
Objetivos	7
Actividades	8
Horario	15
Resultados	15
Conclusiones	16



## PRESENTACIÓN

La Asociación de Personas con Discapacidad Cocemfe Maestrat se constituye como entidad en el año 2000, como respuesta a la necesidad imprescindible en la mejora de las condiciones de vida de las personas residentes en el Maestrat, afectadas por diferentes diversidades funcionales.

En estos años la asociación ha ido evolucionando, creando programas adaptados a cada necesidad, pero siempre con un fin común, lograr la plena integración del colectivo, a través de diversos ámbitos: Socio-laboral, de accesibilidad, de deporte adaptado, de ocio, etc., convirtiéndonos en referente comarcal de los mismos.

Todo nuestro trabajo está enfocado en conseguir el máximo de autonomía de las personas con discapacidad, realizando actividades que inciden directamente en las personas con diversidad funcional y otras que tratan de concienciar y sensibilizar tanto a la población en general como a las personas con un cargo de responsabilidad pública para lograr una inclusión real.

Por esa razón, todos los programas que llevamos a cabo se entrelazan y complementan entre ellos para intentar dar una respuesta más completa a nuestras socias y socios.

Sin concienciación y sensibilización no hay posibilidad de inclusión.

Sin el trabajo para mejorar las propias capacidades o aptitudes tampoco.

Sin accesibilidad no podemos participar.

Y allí donde no llegamos, nos coordinamos con otras entidades, tanto públicas como privadas, para crear un camino lleno de recursos que cubran al máximo las necesidades de las personas que viven en la Zona Norte de Castellón.

Nuestra entidad atiende a personas con cualquier discapacidad, nuestros programas van dirigidos a todos y todas. Cuando conocemos la demanda de la persona atendida procedemos a su intervención o bien por medio de nuestros profesionales o bien nos coordinamos con otros recursos para derivar o para informar.

Todavía queda mucho por conseguir pero desde nuestros inicios hasta hoy ha habido muchos cambios positivos y nosotros seguiremos luchando, reivindicando y trabajando para que se siga mejorando y todas las personas con discapacidad tengan las mismas oportunidades que el resto de la población.

# OBJETIVOS

## OBJETIVO GENERAL

Representar a la persona con discapacidad en toda la Comarca del Maestrat promoviendo y desarrollando actividades y servicios para la mejora de su calidad de vida, defendiendo sus derechos hasta conseguir una plena integración de la persona con discapacidad.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Informar y asesor a la persona con discapacidad
- Realizar actividades de encuentro y participación de la persona con discapacidad
- Facilitar el respiro familiar
- Documentar en tema de discapacidad
- Asesorar en temas de accesibilidad y eliminación de barreras arquitectónicas
- Trabajar en la sensibilización y concienciación ciudadana en materia de discapacidad
- Fomentar la supresión de barreras psicosociales e integración de la persona con discapacidad a través del deporte adaptado
- Organizar charlas y jornadas sobre discapacidad
- Promocionar hábitos de vida saludable
- Fomentar la autonomía personal de la persona con discapacidad

## **SUPRESIÓN DE BARRERAS PSICOSOCIALES E INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD A TRAVÉS DEL DEPORTE ADAPTADO**

La asociación de personas con discapacidad Cocemfe Maestrat atiende las necesidades del colectivo con diversidad funcional de la comarca del Baix Maestrat. El trabajo que desarrolla la asociación para transformar el entorno cuenta con numerosas áreas de actuación: la integración social y laboral, la eliminación de barreras, el ámbito socio sanitario, la educación y la formación, etc.

Dentro del área de integración social se consideró que sería interesante elaborar un programa para favorecer la misma a través de la actividad física y deporte. La idea se fue definiendo y, en agosto de 2002, nació la sección deportiva club Baix Maestrat Esport Adaptat (BAMESAD), de ámbito comarcal, con la finalidad de promocionar las actividades físicas, el ocio y la salud en el colectivo de personas con alguna diversidad funcional: física, sensorial, intelectual o fisiológica.

La práctica deportiva reporta grandes beneficios en toda la población pero estas son de especial importancia en las personas con diversidad funcional:

- a nivel de la salud, y como efecto colateral de la propia discapacidad, se trabaja, por ejemplo, el sobrepeso por falta de movilidad, también las capacidades funcionales, la relajación, etc.,
- a nivel social, se favorecen las relaciones con las otras personas que participan, el hecho de sentirse parte de un grupo o de un equipo. Y si se desarrolla en ambientes donde acuden personas con y sin diversidad funcional, se facilita la integración, el contacto con todo tipo de personas y esto no solo beneficia a las personas con diversidad funcional.
- a nivel personal, fomenta la autonomía personal, no solo físicamente, sino que se trabaja la toma de decisiones, el control, la iniciativa, la capacidad de afrontar retos, etc.

El hecho de practicar deporte, formar parte de un equipo nos ayuda a desarrollar muchos valores que nos sirven en nuestra vida diaria, además de mejorar nuestra autoestima. El ponerse metas, tener una disciplina, cumplir normas, reconocer nuestras limitaciones y habilidades, etc., son características propias del deporte, y éstas benefician a todas las personas que lo practican.

Este programa también pretende fomentar el ocio saludable entre las personas con y sin diversidad funcional, organizando actividades deportivas donde puedan participar todo tipo de personas y facilitando y fomentando la participación en las que organizan otras entidades.

### **OBJETIVO GENERAL**

- Promocionar la actividad física en el colectivo de personas con cualquier tipo de discapacidad
- Superar las barreras psicosociales que afectan a las personas con algún tipo de discapacidad a través de la actividad física y el deporte.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ✓ Contribuir al desarrollo orgánico y funcional del individuo
- ✓ Colaborar con el estado de salud y de los hábitos de higiene

- ✓ Favorecer el equilibrio psíquico y social
- ✓ Fomentar la utilización del tiempo libre
- ✓ Contribuir al proceso general de integración y normalización
- ✓ Práctica habitual de deporte.
- ✓ Potenciar habilidades sociales.
- ✓ Interrelacionar grupos sociales.
- ✓ Fomentar la autonomía e independencia.

## **ACTIVIDADES**

Para favorecer que se consigan estas metas, nuestro club engloba tres ámbitos de actuación:

- Ocio, Salud y Tiempo Libre
- Iniciación deportiva
- Competición

A continuación se describen las diferentes actividades.

## **Ocio y Salud**

Las actividades de ocio y salud que se han venido llevando a cabo son las siguientes:

### **Natación salud**

Una monitora y un monitor deportivo y varias personas auxiliares voluntarias, realizan las sesiones de natación salud, para personas con discapacidad que buscan mejorar su autonomía y estado de salud mediante el dominio del medio acuático.

En esta actividad han participado 14 personas de las cuales:

	<b>Menores de 18</b>	<b>Entre 18-65</b>	<b>Mayores de 65</b>
<b>Hombres</b>	0	6	
<b>Mujeres</b>		6	2

### **Handbike**

BAMESAD dispone de varias handbike para cederlas a las personas usuarias que lo deseen. Durante la temporada se realizan varias salidas al medio natural como la Vía Verde.

En esta actividad han participado 4 personas con discapacidad más 4 personas colaboradoras o familiares:

	Menores de 18	Entre 18-65	Mayores de 65
<b>Hombres</b>	1	4	
<b>Mujeres</b>		3	

### Actividades puntuales

FECHA	LUGAR	ACTIVIDAD	MODALIDAD
Todo el año	Vinaròs	Natación salud (M y J 16:00 a 17:00h)	Ocio y Salud
Todo el año	Comarcas (CS, T)	Salidas de handbike por el entorno natural	Ocio y Salud
18/02/2017	Vinaròs	Partido amistoso baloncesto en silla BAMESAD – COSTA DAURADA REUS	Ocio y Salud
08/04/2017	Vinaròs	Participación en la jornada juegos en familia. Organizado por el CME	Ocio y Salud
07/05/2017	Vinaròs	Participación en la maratón popular de Vinaròs	Ocio y Salud
21/06/2017	Vinaròs	Fiesta final curso Bamesad	Ocio y Salud
01/07/2017	Valencia	Colaboración en las Taronja Games con actividad inclusiva de baloncesto en silla	Ocio y Salud
16/07/2017	Sant Jordi	Final de temporada en la piscina	Ocio y Salud
23/07/2017	Vinaròs	Colaboración en la Jornada de deporte en Decathlon Vinaròs con tenis mesa en silla y baloncesto en silla	Ocio y Salud
24/07/2017	Vinaròs	Colaboración con el Casal Jove en actividad de deporte adaptado y voluntariado	Ocio y Salud
05/08/2017	Alcanar	3x3 Baloncesto en silla con jugadores del CB Alcanar	Ocio y Salud
20/08/2017	Benicarló	3x3 Baloncesto en silla. “Siéntate y Pasa”	Ocio y Salud
12/11/2017	Vinaròs	Participación como entidad voluntaria en la caminata popular i cursa muntanya ermita Vinaròs	Ocio y Salud

### **Iniciación**

La escuela de iniciación ha dividido sus actividades en diferentes actividades de una o dos sesiones de una hora semanal:

### Natación adaptada

Dentro de las escuelas deportivas municipales, el CME ofrece la actividad de natación adaptada. El club BAMESAD colabora en la gestión de la misma con dos personas técnicas tituladas. También BAMESAD ofrece la actividad de iniciación a la natación adaptada. En las dos modalidades de iniciación 12 niños y niñas:

	Menores de 18	Entre 18-65
<b>Hombres</b>	8	1
<b>Mujeres</b>	3	

### Competición

En el ámbito competitivo se cuenta con equipos de NATACIÓN, TENIS DE MESA, BOCCIA, CICLISMO ADAPTADO (Handbike) y BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS, participando éstos en los eventos que organizan la Federació d'Esports Adaptats de la Comunitat Valenciana (FESA), la Federació d'Esports per a Discapacitats Intel·lectuals de la Comunitat Valenciana (FEDICV), la Federación de Ciclismo de la CV (FCCV) y asociaciones deportivas diversas. Los entrenamientos se distribuyen como siguen:

Deporte	Instalación	Días	Horas
Natación	Piscina Servol Vinaròs	martes/jueves/viernes	18:45 a 19:30
		martes/jueves/viernes	19:30 a 20:45
Tenis mesa	Pabellón Municipal Vinaròs	lunes/miércoles	17:00 a 20:00
Boccia	Pabellón Benicarló	sábado	11:00 a 13:00
Ciclismo adaptado	Salidas puntuales		
Baloncesto en Silla	Pabellón Municipal Vinaròs y de Tortosa	Lunes/miércoles/viernes	16:00 a 17:15
			11:00 a 13:00

En esta actividad han participado 35 deportistas de distintos municipios, algunos de ellos compiten en más de una modalidad, de los cuales:

	Natación		Tenis Mesa		Boccia	Ciclismo adaptado	Baloncesto en silla
	Menos 18 años	Más de 18 años	Menos 18 años	Más de 18 años			
<b>Hombres</b>	1	9	3	21	1	5	9
<b>Mujeres</b>	1	2		2	1		

La sección deportiva de la Asociación de Personas Discapacitadas COCEMFE MAESTRAT de Vinaròs y su comarca han venido participando en las siguientes competiciones durante el año 2017:

FECHA	LUGAR	ACTIVIDAD	MODALIDAD
14/01/2017	Onda	Open de Navidad de Tenis Mesa y Natación Adaptada	Competición
29/01/2017	Benicarló	Campeonato Infantil de Natación. Competición junto al CN Vinaròs y CN Benicarló	Competición
05/02/2017	Valencia	Campeonato de Natación Adaptada	Competición
25/02/2017	Valencia	I Jornada de la Liga de Boccia de la CV	Competición
11/03/2017	Barcelona	1ª Jornada de la Lliga Catalana de Baloncesto en Silla	Competición
11/03/2017	Valencia	II Jornada de la Liga de Boccia de la CV	Competición
08/04/2017	Tortosa	2ª Jornada de la Lliga Catalana de Baloncesto en Silla	Competición
22/04/2017	Granollers	3ª Jornada de la Lliga Catalana de Baloncesto en Silla. Tercer y cuarto puesto.	Competición
29/04/2017	Valencia	III Jornada de la Liga de Boccia de la CV	Competición
29-30/04/2017	Castellón	Open CV Natación Adaptada	Competición
07/05/2017	Lleida	Open de Boccia	Competición
20/05/2017	Catarroja	IV Jornada de la Liga de Boccia de la CV. Final.	Competición
03/06/2017	Utiel	Campeonato Autonómico de Tenis Mesa FEDICV	Competición
11/06/2017	Vinaròs	I Open Inclusiu de Tennis Taula amb participació d'esportistes amb i sense discapacitat competint en cadira de rodes	Competición
17/06/2017	Vinaròs	VIII Torneo Cocemfe Maestrat de Tenis Mesa Adaptado	Competición
18/06/2017	Benicarló	VII Certamen de ciclismo adaptado ciudad de Benicarló	Competición
25/06/2017	Vinaròs	IV Torneig Sant Joan i Sant Pere de Bàsquet en Cadira BAMESAD - CEM L'HOSPITALET	Competición
6-9/07/2017	Sevilla	Campeonato de España de Clubes de Boccia	Competición
06/08/2017	Vinaròs	57ª Travessia al Port de Vinaròs	Competición
20/08/2017	Benicarló	3x3 Baloncesto en silla. "Siéntate y Pasa"	Competición
26/08/2017	Benicasim	Participación en el 10k nocturno	Competición
16/09/2017	El Grao Castellón	Participación en el 10k nocturno	Competición
30/09/2017	Peñíscola	Participación en el 10k nocturno	Competición
30/09/2017	Barcelona	1r Partit Lliga Catalana Bàsquet en Cadira MASTERS FCEDF - BAMESAD	Competición
21/10/2017	Tortosa	2n Partit Lliga Catalana Bàsquet en Cadira BAMESAD - CB Granollers	Competición
28/10/2017	Vinaròs	1ª Jornada de la Lliga de Tennis Taula de les Terres de l'Ebre CTT Vinaròs - BAMESAD	Competición
04/11/2017	Ontinyent	IV Open Tenis Mesa	Competición
04/11/2017	Vinaròs	2ª Jornada de la Lliga de Tennis Taula de les Terres de l'Ebre BAMESAD - CTT Benicarló B	Competición
11/11/2017	Tortosa	3ª Jornada de la Lliga de Tennis Taula de les Terres de l'Ebre CTT Tortosa E - BAMESAD	Competición
18/11/2017	Tortosa	3r Partit Lliga Catalana Bàsquet en Cadira BAMESAD - Escola AFA	Competición

18/11/2017	Vinaròs	4ª Jornada de la Lliga de Tennis Taula de les Terres de l'Ebre BAMESAD - CTT Tortosa D	Competición
02/12/2017	Ulldecona	5ª Jornada de la Lliga de Tennis Taula de les Terres de l'Ebre CTT Ulldecona E - BAMESAD	Competición
02/12/2017	Castellón	1ª Jornada de la Liga de Boccia de la CV	Competición
16/12/2017	Vinaròs	6ª Jornada de la Lliga de Tennis Taula de les Terres de l'Ebre BAMESAD - CTT Tortosa F	Competición
16/12/2017	Onda	Open de Navidad de Tennis Mesa y Natación Adaptada	Competición

## NATACIÓN



## TENIS MESA



## CICLISMO ADAPTADO



## BOCCIA



## BÁSQUET EN SILLA



## **HORARIO**

ACTIVIDAD	HORARIO	INSTALACIÓN
<b>NATACIÓN SALUD</b>	M/J de 16:00 a 17:10h	Piscina Servol
<b>NATACIÓN COMPETICIÓN</b>	M/J/V de 19:30 a 20:45h	Piscina Servol
<b>NATACIÓN INICIACIÓN</b>	M/J/V de 18:45 a 19:30h	Piscina Servol
<b>BALONCESTO EN SILLA</b>	L/Mi de 16:00 a 17:15h V de 11:15 a 12:45h	Polideportivo Vinaròs Pavelló Temple Tortosa
<b>TENIS MESA 1</b>	L/Mi de 17:00 a 18:00h	Gimnasio CEIP Sant Sebastià
<b>TENIS MESA 2</b>	L/Mi de 18:00 a 19:00h	
<b>TENIS MESAS 3</b>	L/Mi de 19:00 a 20:00h	
<b>BOCCIA</b>	S de 11:00 a 13:00h	Polideportivo Benicarló
<b>HANDBIKE</b>	Variable	

---

**Personas beneficiarias directas.....52**

**Personas beneficiarias indirectas ..... Toda la población**

**Profesionales..... trabajadora social en la gestión, auxiliar administrativa y 3 monitores deportivos**

**Personas Voluntarias.....10 personas voluntarias, entre ellas 2 licenciadas en educación física, una de ellas experta en deporte adaptado y varias con función de monitores auxiliares.**

---

## **RESULTADOS**

De acuerdo con los indicadores de valoración y de evaluación que justifican la intervención y el seguimiento del programa, concluimos la valoración del programa con los siguientes resultados obtenidos de los indicadores evaluables.

En primer lugar, en cuanto a participación en el programa de deporte adaptado, los datos finales obtenidos muestran como más del 50% de las personas socias con diversidad funcional participan, bien de forma directa o indirecta del programa de deporte adaptado. Además, de todas las personas apuntadas, la regularidad de asistencia en los entrenamientos se cumple en más de un 90%. La media de entrenos fallados por deportista es menos de 3 sesiones en toda la temporada.

Además, el número de personas deportistas que inician y finalizan el programa de entrenos es totalmente exitoso, llegando a un 98%, los casos mínimos se deben a problemas externos y secundarios como existencia de lesiones y/o complicaciones en la salud.

En otra instancia, cabe destacar que al menos el 85% de las personas deportistas además de los entrenos participan también en alguna de las actividades deportivas organizadas por la asociación.

Entre nuestros indicadores evaluables y ligados a nuestros principios de sensibilización social, se encuentran aspectos que trabajan por la inclusión de las personas con discapacidad, por eso, podemos obtener datos significativos de

participación y actuaciones inclusivas, dando como resultado que en las actividades deportivas también participan personas sin diversidad funcional, además de que estas actividades se realizan en espacios compartidos con diferentes grupos de población sin discapacidad.

Referente al número de participantes de cada modalidad deportiva y días de entreno semanales de cada una, obtenemos los siguientes resultados:

- En Natación, un total de 37 personas nadadoras, las cuales entrenan 1, 2 o 3 días en función de la submodalidad que practican.
- En Tenis Mesa, 25 deportistas y 2 o 3 días de entreno.
- En Básquet en Silla de Ruedas, lo compone un equipo de 9 jugadores y un total de 3 días de entreno.
- Y la modalidad de Cicloturismo tiene una participación de 5 personas, haciendo salidas que se combinan regularmente en mensuales, o trimestrales.
- Boccia, tiene la participación de 1 deportista en modalidad BC3, lo cual requiere de la una persona entrenadora y auxiliar, y con entrenamientos de 2 horas, un día a la semana. En esta modalidad competimos a nivel nacional.

De todas estas personas participantes, un total de 18 practican varias modalidades deportivas.

En cuanto a indicadores que hacen referencia a la adquisición de habilidades de autonomía, obtenemos también datos muy significativos:

- Personas deportistas que asisten solas a las citas de actividades, entrenamientos y competiciones, alrededor de un 55%.
- algunos se desenvuelven de forma autónoma en las instalaciones, incluyendo actuaciones independientes de cuidado e higiene personal, duchándose en los entrenamientos sin ayuda, tenemos más de un 65%.
- el 85% de todas las personas participantes en natación se duchan en las instalaciones.

Paralelamente a estos objetivos de desarrollo personal y autonomía, concluimos nuestras valoraciones obteniendo datos de mejora positiva en cuanto a la adquisición de estas habilidades personales. Consiguiendo obtener en una temporada resultados significativos en más de un 90% de las personas que progresan en las ayudas necesarias, como las de preparación, aseo personal e independencia en acompañamientos.

## **CONCLUSIONES**

Como todos los años desde de que se lleva a cabo este programa, sus resultados son positivos y de satisfacción muy alta por parte de todas las personas participantes tanto deportistas como técnicos y auxiliares y en todos los ámbitos de actuación.

Todas las personas participantes que inician el programa continúan en el mismo, a no ser que hayan tenido alguna lesión o problemática que les haya impedido continuar.

Gracias a las subvenciones recibidas hemos podido profesionalizar el programa, de manera que tenemos en todas las modalidades monitoras y monitores expertos en ese deporte.

Este programa, como el resto de la asociación, trabaja de forma transversal con el resto de programas para poder ofrecer una mayor atención y mejores resultados a nuestros socios y socias.

El número de actividades y competiciones en las que participamos van en aumento y el grado de participación de las personas deportistas es muy alto, tanto en las actividades de ocio como de competición.

Son actividades en las que se convive entre personas con y sin discapacidad y en ocasiones se comparte espacio y actividad entre deportistas con y sin discapacidad promoviendo y aplicando la inclusión.

También hay una valoración positiva en relación a la mejora de la autonomía en un porcentaje de las personas deportistas participantes del programa. Todas ellas se esfuerzan para llevar a cabo el máximo posible de actividades por si solos: vestirse, desvestirse, ducharse, acudir a la actividad solos, etc.

Esperamos continuar poder trabajando mediante el deporte adaptado porque sus beneficios se aprecian en todas las personas participantes y repercuten en las familias de los mismos.