



PROYECTO DE LA FEDERACIÓN MADRILEÑA
DE DEPORTE DE PERSONAS CON
DISCAPACIDAD FÍSICA PARA EL DESARROLLO
DE LA NATACIÓN ADAPTADA Y LA CREACIÓN
DE UN GRUPO DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA
PARA JÓVENES.

Federación Madrileña de Deporte de Personas con
Discapacidad Física
Área de Natación

En el presente documento se desarrollan los objetivos, y líneas de trabajo para desarrollar un proyecto a medio-largo plazo de promoción y desarrollo de la natación para personas con discapacidad física en la Comunidad de Madrid.

El proyecto con fecha de comienzo en septiembre del año 2017, está diseñado para comenzar la temporada 2017/2018 desarrollando un programa deportivo y de competición con la mayor normalidad posible, siempre priorizará el desarrollo del trabajo con nadadores jóvenes e ira incluyendo progresivamente varias de las líneas de actuación programadas.

OBJETIVOS PRINCIPALES.

- Consolidación y desarrollo de la natación adaptada para personas con discapacidad física en la Comunidad de Madrid mediante la promoción, captación de jóvenes nadadores y apoyo a deportistas, entrenadores y clubes.
- Creación de un grupo de entrenamiento para la tecnificación de jóvenes nadadores con potencial deportivo, en coordinación con la Federación Española de Deporte de Personas con Discapacidad Física y el Consejo Superior de Deportes.

OBJETIVOS GENERALES.

- Concebir el proyecto como un plan a largo plazo en el que marcar metas motivantes y alcanzables a corto y medio plazo para así asegurar el compromiso del deportista.
- Poner a disposición del deportista los medios disponibles que solventen de la mejor forma posible las necesidades de entrenamiento que puedan manifestarse a lo largo del periodo deportivo.
- Aprovechar los excelentes recursos cedidos por el CSD, a través de la FEDDF, para personalizar las líneas de actuación desarrollando el máximo rendimiento del deportista, y apoyando a deportistas que puedan necesitar refuerzo deportivo.
- Acometer la mejora en el rendimiento deportivo como un reto constante en el que avanzar paso a paso sin ponerse límites preconcebidos, pero, siendo conscientes y coherentes con las situaciones particulares de cada nadador.
- Compatibilizar la vida académica del deportista para conciliarla con su vida deportiva permitiendo el progreso exitoso en ambos aspectos.
- iniciar a los deportistas/nadadores, en herramientas básicas psicológicas y emocionales para afrontar su desarrollo deportivo.
- Instruir al deportista haciéndolo consciente de la incidencia del estilo de vida en la mejora del rendimiento (entrenamiento invisible).
- Brindar a los nadadores la posibilidad de participar en programa deportivo de competición lo más adaptado a sus necesidades.
- Cohesionar el grupo de entrenamiento y a la selección madrileña mediante actividades paralelas a las explícitamente deportivas y a través de acciones de convivencia y disfrute compartido fuera del entorno habitual.

- Incorporar experiencia y recursos competitivos a través de la participación y posterior evaluación de los eventos deportivos disponibles a nuestro alcance.
- Concebir el éxito deportivo de forma global entendiendo los valores de fairplay, salud, lucha antidopaje y respeto como parte de ese éxito.

PERSONA RESPONSABLE.

El proyecto será dirigido y supervisado por los órganos de gobierno y gestión de la FMDDF, encargando la ejecución del mismo con funciones de seleccionador madrileño y entrenador del grupo de tecnificación a:

Pedro J. López Martínez (coordinador.natacion@fmddf.es)

- Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte.
- Graduado en Fisioterapia.
- Miembro de la delegación española en los Juegos Paralímpicos de Río 2016.
- Entrenador de natación y antiguo nadador a nivel nacional.
- Experto en Intervención en el Medio Acuático y Natación para Personas con Discapacidad.

LINEAS DE TRABAJO.

1 – GRUPO DE ENTRENAMIENTO PERMANENTE DE TECNIFICACIÓN FMDDF.

En coordinación con la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física y el Consejo Superior de Deportes, siguiendo sus recomendaciones, y beneficiándonos de la cesión de sus instalaciones deportivas, se creará un grupo de entrenamiento para nadadores jóvenes con discapacidad física encaminada a la tecnificación de los mismos.

Criterios de Incorporación:

- Deportistas con discapacidad física dentro de los límites establecidos por el Comité Paralímpico Internacional como elegibles para esta modalidad deportiva.
- Nadadores Jóvenes nacidos en el año 1995 y posteriores, con aceptable base de natación y potencial deportivo para la natación de competición.
- Excepcionalmente nadadores absolutos jóvenes (1990-1994), con notable progresión deportiva, necesidades importantes en calidad y cantidad de entrenamiento y actitud ejemplarizante para el entrenamiento (estos nadadores deberán ser el ejemplo para los jóvenes del grupo).
- De forma puntual se valorará la incorporación de nadadores con discapacidad física de mayor edad, fundamentalmente en casos de discapacidad sobrevenida o incorporación tardía al entrenamiento, entendiendo a los mismos en periodo de formación o tecnificación.

Proceso de solicitud:

- Los deportistas interesados, o sus familiares en caso de nadadores menores de edad, deberán manifestar a la federación antes del 5 de septiembre de 2017 su deseo de formar parte del grupo de tecnificación de la FMDDF mediante un correo electrónico.
- Aquellos deportistas interesados deberán remitir un breve historial deportivo, reflejando resumidamente sus mejores marcas, pruebas deportivas preferidas, sesiones de entrenamiento semanal y duración de las mismas en la última temporada.
- La federación, a través de su responsable del proyecto contactará con los nadadores interesados para confirmar una cita, donde se realizará una prueba deportiva al nadador y se acordarán las opciones de entrenamiento para la temporada.

Cuotas económicas de participación:

- Gracias al apoyo del CSD y con la intención decidida de hacer un proyecto de promoción para los más jóvenes, una vez cerrado los grupos, se establecerán unas cuotas que siempre serán subvencionadas parcialmente y con el ánimo de proponer la opción más económica posible facilitando el acceso de los más jóvenes al programa.

2 – SELECCIÓN MADRILEÑA.

Coordinar el equipo madrileño en aquellas competiciones donde se participa en representación de la Comunidad tanto en categoría absoluta como en categorías de edad lógicamente será la función principal.

A parte de esta función propia del puesto, se establecerán herramientas para facilitar a deportistas, familias y clubes el apoyo necesario para poder practicar este deporte. Igualmente, y tal como reflejan los objetivos se buscarán actividades complementarias que promuevan la identidad como Selección Autónoma y como grupo humano.

Se pretende realizar un conocimiento profundo de la situación de la natación en Madrid, para poder aumentar el catálogo de oferta deportiva que existe en la actualidad, y de este modo se podrán aumentar las soluciones disponibles a ofrecer.

3 – PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO DE TECNIFICACIÓN FMDDF.

Mediante este programa, se pretende complementar los entrenamientos que algunos deportistas hacen en sus clubes o de manera independiente. Aquellos deportistas jóvenes que necesiten más sesiones de entrenamiento de las que disponen, o sesiones de trabajos concretos más específicos, podrán solicitar participar en este programa, acordando con el responsable los días y necesidades.

Del mismo modo, se propone hacer de las sesiones de los viernes (o algunos viernes al mes), un día en el que congregar el mayor número de nadadores posibles, creando un punto de encuentro de la Selección Madrileña y un entrenamiento “especial”.

Todo lo relativo a criterios de incorporación y procedimiento seguirá lo establecido en el presente proyecto en el punto 1 de este apartado (líneas de actuación).

4 – PROGRAMA DE COMPETICIÓN DEPORTIVA.

Resulta imprescindible tener un programa competitivo amplio, que mantenga la actividad periódicamente durante toda la temporada y con posibilidades para los diferentes niveles o edades.

Se implementarán medidas para desarrollar un programa de competiciones en Madrid, para de este modo en las primeras etapas deportivas dar opciones de competir, reduciendo los viajes y consecuentemente los gastos derivados de los mismos. Para ello, se trabajará a medio plazo en:

- Promocionar la participación de nuestros nadadores en las competiciones existentes en Madrid, que a día de hoy únicamente son el OPEN organizado por la Federación

Madrileña de Deporte de Personas con Parálisis Cerebral o Daño Cerebral Adquirido, y el Trofeo de Natación “Ciudad de Pozuelo”.

- Ofrecer la colaboración en la medida de nuestras posibilidades a los organizadores de las competiciones mencionadas, para facilitar que puedan seguir poniéndolas en marcha y como referentes del programa de competición madrileño.
- Establecer contacto con organizadores de competiciones en Madrid, como pueden ser Trofeos de natación de Clubes Madrileños o pruebas de otras Federaciones de Discapacitados, para poder integrar a nuestros nadadores en alguna de esas pruebas y aumentar el programa de competición.

5 – RELACIÓN RESPONSABLES NACIONALES.

Potenciar la relación con los responsables nacionales de natación de la FEDDF, principalmente con Xavi Torres como seleccionador de promesas y con Laureano Gil como responsable del Equipo Nacional.

Informarles periódicamente de los progresos y logros obtenidos con nuestros nadadores, así como tener un feedback constante de sus programas. De este modo se podrán establecer líneas de trabajo coordinadas para la obtención de objetivos comunes.

6 – COOPERACIÓN GRUPO FEDDF CAR MADRID.

Desde la pasada temporada existe un grupo de entrenamiento que trabaja en el Centro de Alto Rendimiento de Madrid con deportistas de la FEDDF. Entre todo el grupo de nadadores jóvenes, hay 3 jóvenes madrileños que están obteniendo buenos resultados:

- Carlos Martínez Fernández – 6º Ranking Mundial Absoluto 2017 IPC – 100 braza SB8
- Carlos Navarro González – 34º Ranking Mundial Absoluto 2017 IPC – 100 mariposa S9
- Ignacio Arribas Santayana – 26º Ranking Mundial Absoluto 2017 IPC – 100 espalda S10

Se pretende establecer contacto recíproco con ellos, ya que la cercanía entre las instalaciones nos puede ayudar a que algún nadador nuestro de más nivel pueda realizar sesiones puntuales con ellos, e incluso que los nadadores del grupo del CAR puedan intervenir en nuestros entrenamientos, sirviendo como estímulo motivante para nuestros nadadores.

Es muy positivo que estos 3 nadadores han salido desde jóvenes a competir representando a la federación, por lo que son un ejemplo inmejorable del camino a seguir.

7 – JORNADAS TRIMESTRALES DE TECNIFICACIÓN.

El objetivo principal de estas jornadas sería congrega a los nadadores de la Comunidad de Madrid y generar un deseo en los jóvenes de pertenecer a un programa de tecnificación autonómico. Pensando como vía ideal hacerlo en conjunto con el resto de federaciones autonómicas madrileñas de deporte para personas con discapacidad.

Se pretende mejorar el nivel deportivo de los nadadores de la Comunidad de Madrid (ninguno participó en los pasados Juegos Paralímpicos de Río). Para ello se invitará a aquellos nadadores que las Federaciones madrileñas consideren que tienen potencial y se merecen un premio así.

El desarrollo de las jornadas será el siguiente:

- Se realizará en un único día, para abaratar los costes. Se llevará a cabo una sesión de agua, otra de seco, una dinámica grupal, algún test de evaluación en el agua, una pequeña charla y algún cuestionario.

Compartir la piscina con los nadadores del centro, será un gran aliciente para los jóvenes nadadores. Además que las familias los vean trabajar junto a los nadadores del CAR, les ilusionará, a la vez que entenderán lo exigente que es el camino.

El coste económico de jornadas de este tipo, sería mínimo, ya que únicamente implicaría la comida de los participantes y como añadido algún regalo o recuerdo que se pueda programar.

Puntualmente, también se podría valorar contar con la presencia, si se animan a participar, de otros grupos, con el de Valladolid dirigido por Javier Alonso, o un pequeño grupo que ha surgido en Valdepeñas, ya que por cercanía podrían estar interesados.

8 – APOYO A CARLOS MARTÍNEZ FERNÁNDEZ.

Ahora mismo Carlos Martínez es el nadador con más potencial de la FMDDF, y ha estado participando con ella desde niño pequeño. Es un chico que transmite muy bien y buen ejemplo de trabajo. Además tiene una discapacidad física notable. Estas características le sitúan como un embajador inmejorable del proyecto.

Debemos potenciar una relación de atención y proximidad con él, para que se sienta muy querido y atendido por su federación, y devuelva este apoyo especial en forma de resultados, pero fundamentalmente de apoyo a los más jóvenes.

9 – DIFUSIÓN EN INTERNET; REDES SOCIALES, WEB, BOLETINES INFORMATIVOS...

Con la evolución de las plataformas de difusión de información digitales, es fundamental cuidar este aspecto, para dar a conocer el trabajo que realiza la federación y la evolución del proyecto.

Con tal fin es muy importante conocer las vías de difusión posibles, estar muy atentos a la realización de fotografía y vídeos durante las concentraciones, competiciones y eventos donde participen nuestros nadadores y reenviárselos en plazos cortos al responsable de este área.

Además incentivaremos a nuestros nadadores para que valoren el trabajo de la federación en las redes sociales, y así remar todos juntos en una misma dirección.

10 – ACTUACIONES DE CAPTACIÓN Y SESIONES DE ORIENTACIÓN.

Una línea de actuación muy importante debe estar encaminada a la promoción de la natación en los más jóvenes. Para ello se podrían realizar folletos informativos y repartirlos en colegios, ortopedias o asociaciones. Del mismo modo que la gestión eficaz, en la atención a solicitudes será un punto esencial.

A partir de este punto de partida, las familias o deportistas que soliciten más información, se programará con ellas una sesión de orientación:

- Citar al niño y valorar lo que sabe hacer; ver como se defiende en el medio acuático y su potencial.
- Generar una sensación de disfrute, para que se quede con ganas de volver a realizar una actividad acuática.
- Reunirse distendidamente con los padres y contarles como lo vemos, y qué posibilidades existen.

11 – VISITAS.

El programa contará con un programa de visitas a todos aquellos centros que ya están realizando natación adaptada, así como a cualquier centro o institución que tenga programas de actividad acuática adaptada a personas con discapacidad y que incluyan en sus programas a jóvenes con discapacidad física. Un pilar fundamental del proyecto debe ser conocer en profundidad todas las posibilidades de práctica existentes y apoyarlas en las medidas de nuestras posibilidades.