

PREMIOS

SOCIEDAD INCLUSIVA

ADAPT



DATOS DE LA INICIATIVA

Nombre completo de la práctica inclusiva:

ADAPT

Nombre de la persona física o jurídica que la realiza:

ASOCIACIÓN VALENCIANA PARA LA INTEGRACIÓN SOCIAL VALIENTES

Enlace con informacion sobre la misma publicada en una web o redes sociales:

<https://www.asociacionvalientesvalencia.com/>

Categoría a la que se presenta:

Resumen de los méritos de la candidatura:

ADAPT es una iniciativa que impulsa la accesibilidad universal y la autonomía personal de las personas con discapacidad y con diversas patologías ofreciendo el acceso a entrenamientos de fuerza adaptados grupales. Destaca por su enfoque en el diseño de entrenamientos adaptados para todas las personas, pero que se realizan a la vez en pequeños grupos, ofreciendo acceso a un servicio que para muchas personas está todavía hoy tremendamente limitado y que facilitan la vida independiente, la mejora en salud y desarrollo físico, así como el acceso efectivo al ocio saludable e inclusivo. ADAPT responde a la necesidad de eliminar las barreras de accesibilidad existentes, alineándose con el propósito de COCEMFE. Su metodología es altamente replicable y adaptable a otros contextos, garantizando un impacto sostenible a largo plazo. ADAPT representa un gran avance necesario hacia una sociedad plenamente inclusiva.

Descripción de la candidatura:

ADAPT nace como una respuesta directa a las barreras que limitan la autonomía de las personas con diferentes tipos de discapacidad así como otras patologías (personas en procesos de recuperación, enfrentando diferentes tipos de enfermedades...) o sin ellas, que quieren ponerse en forma juntas y disfrutar de hacer deporte en grupo, pero a su vez necesitan un plan de entrenamiento completamente adaptado. Nuestra iniciativa se centra en entrenamientos funcionales grupales adaptados de forma individualizada a todo tipo de necesidades que garantizan que todas las personas, sin importar su condición o punto de partida, puedan entrenar juntas y disfrutar de los beneficios físicos de un buen entrenamiento así como del disfrute del ocio saludable, siendo parte de un grupo deportivo dentro del cual se motivan, avanzan y se animan los unos a los otros, combatiendo así también la soledad no deseada o la falta de sentimiento de pertenencia a un grupo.

El proyecto se sustenta en tres pilares alineados con la Categoría 5:

- **Accesibilidad universal:** todas las personas, sin importar sus capacidades, pueden realizar nuestros entrenamientos grupales y sacar el máximo provecho de ellos.

- Autonomía personal: trabajamos herramientas que buscan ayudar a la persona a realizar actividades cotidianas sin depender de terceros.
- Diseño para todas las personas: aplicación de criterios de accesibilidad desde la concepción del proyecto y adaptabilidad total para todo tipo de necesidades.
- Ocio inclusivo: facilitar que el tiempo libre sea un espacio de participación y disfrute real en una comunidad totalmente inclusiva.

Impacto social de la candidatura:

En los entrenamientos de ADAPT todas las personas experimentan mejoras a nivel tanto físico como mental, ya que trabajamos de forma íntegra la salud de las personas a través del deporte en grupo. No solo tienes un entrenamiento adaptado a tus capacidades que te permite mejorar tu forma física a tu ritmo y sin riesgo de lesiones, sino que además formas parte de un grupo que te motiva, que se divierte y que disfruta del deporte cada día. ADAPT trata de actuar frente a la necesidad de "asistencia" cambiándolo por el de la "autonomía". Hemos podido comprobar a lo largo de estos años cómo personas que no podían apenas moverse recuperaban su autonomía, y cómo personas que se encontraban solas hallaban aquí su grupo, su casa, su lugar.

Participación:

Actualmente más de ciento veinte personas disfrutan del proyecto.

Accesibilidad:

Nuestro objetivo es que todas las personas, sin importar su condición, tengan acceso a entrenamientos funcionales totalmente adaptados que mejoren su salud y su autonomía. Por ello, adaptamos todo lo que pudiera ser necesario, incluso trasladándonos a donde se nos necesita, para poder cumplir con nuestra misión.

Trabajo en red:

Trabajamos actualmente con CODIFIVA y con el equipo de A-BALL del Valencia Club de fútbol, a los que damos el servicio de entrenamiento adaptado. Además, participamos en algunos entrenamientos del Valencia Club de fútbol inclusivo y tenemos relación con el Ribarroja Inclusivo. También llevamos a los colegios municipales mediante otro proyecto la práctica del entrenamiento inclusivo haciendo que niños y niñas con discapacidad y sin discapacidad aprendan que pueden hacer deporte juntos y divertirse con ello, normalizando sus diferencias y fomentando la empatía y la eliminación de barreras.

Transversalidad:

ADAPT tiene en cuenta factores como el género y la edad (atendiendo tanto a infancia como a personas mayores) para evitar brechas de desigualdad añadidas.

Innovación:

Lo que hace a ADAPT una propuesta innovadora es su metodología propia de entrenamiento. A día de hoy encontramos muchos gimnasios y centros de entrenamiento pero encontrar un lugar donde entrenar en grupo sin discriminar a ninguna persona según capacidades, o poder ofrecer un entrenamiento grupal donde todo tipo de personas totalmente diversas entrenan y se divierten juntas es prácticamente imposible. Por eso ADAPT es una respuesta innovadora en el mundo deportivo: aquí demostramos que los entrenamientos 100% inclusivos son una realidad. Aquí nuestro lema es que "un mundo sin etiquetas es posible".

Transferibilidad:

La metodología de ADAPT es tan sencilla como elaborada, y sigue estos pasos:

1. Diagnóstico: Identificación de las necesidades del individuo. Estudio de su punto de partida, sus necesidades, capacidades y objetivos.
2. Diseño participativo: Desarrollo del entrenamiento y sus adaptaciones necesarias para el aprovechamiento del individuo en el grupo.
3. Implementación: Inclusión de la persona en el grupo con sus adaptaciones del entrenamiento.
4. Evaluación de resultados: Ajustes basados en la experiencia de uso.

Evaluación:

ADAPT está en constante evaluación y seguimiento. No hay dos personas iguales, y de todas ellas seguimos aprendiendo y mejorando. La valoración inicial nos sirve para realizar seguimientos a cada individuo y valorar su evolución, así como realizar los ajustes que sean necesarios. Estamos en constante desarrollo de nuevas técnicas ya que tenemos en marcha colaboraciones con diferentes instituciones que nos permiten seguir aprendiendo y desarrollando.

Trayectoria:

Actualmente el ayuntamiento de Valencia, la Fundación Deportiva Municipal, la plataforma TerraLab y la Universidad Católica han conocido nuestro proyecto y han reconocido la tremenda necesidad que hay en Valencia de que esto llegue a más lugares para ayudar a que mucha más gente se beneficie de ello. Además, en el proyecto que llevamos a los coles trasladamos a los profesores de educación física la metodología de entrenamiento adaptado para que en las aulas puedan llevar a cabo la asignatura con todo tipo de alumnos, favoreciendo la inclusión en el deporte en edades tempranas. Estamos a día de hoy desarrollando formas de expandir ADAPT por todo el municipio, lo que esperamos suponga solo el inicio de la expansión de nuestro proyecto.

Más info:

<https://www.asociacionvalientesvalencia.com/>

FOTOGRAFÍAS

