

Memoria del primer curso de:

Tècnico en fitness con atención a la discapacidad y movilidad reducida

Durante los días 15,16, 22 i 23 de noviembre realizamos, en las instalaciones del " poliesportiu Francesc Calvet" de St. Joan Despí, el primer curso especializado en la discapacidad dentro del fitness.

Este curso se organizó conjuntamente por la Fundació Isidre Esteve y el I'INEFC.

A raíz de nuestra propia experiencia hemos podido observar la poca afluencia de personas con alguna discapacidad dentro de las salas de fitness de los gimnasios convencionales.

Según nuestro criterio pensamos que esta situación viene dada por dos razones principales:

- El miedo de la propia persona con discapacidad por la falta de seguridad en sí misma, desconocimiento de la posibilidad de poder utilizar las máquinas convencionales y en la poca o nula preparación y conocimientos del personal de estas instalaciones sobre la discapacidad.
- Por otro lado está la accesibilidad de la instalación, la mayoría de las instalaciones están obligadas a tener un mínimo de adaptaciones con el objetivo de que puedan acceder a ellas personas con discapacidad, pero su personal no está preparado para atender a estas personas una vez entran dentro de la instalación.
- El miedo a que se deban hacer grandes inversiones, la ignorancia de pensar que estas personas necesitan máquinas especiales o el desconocimiento de lo que es la discapacidad, hacen que estas instalaciones, físicamente accesibles, no lo sean a nivel personal.

Desde la Fundació estamos trabajando en el primer punto con nuestro proyecto Centro Puente, donde enseñamos a personas con discapacidad a realizar rutinas de entrenamiento con material convencional, de manera que en un futuro puedan continuar esta actividad en cualquier instalación de fitness cercana a su domicilio o lugar de trabajo.

Nos quedaba el segundo punto, formar a los técnicos que ya están trabajando en estas instalaciones o que lo harán en un futuro para que estén preparados para recibir a estos nuevos usuarios.

Así nace este primer curso.

Propusimos a INEFC de realizar este curso y enseguida vieron lo necesario que era, nos pusimos a trabajar juntos en su diseño, horas, precios, profesores, instalaciones, material....

Profesorado,

A parte de los profesores especializados por parte de INEFC, Javier Hernandez y Pedro Ruiz i de los de la Fundació, Joan Rodriguez Barnada y Lúdia Guerrero, pudimos contar con Casimiro Javierre, Professor Dep. Ciències Fisiològiques Facultat de Medicina y Lluïsa Montesinos, Doctora de la unidad de lesionados medulares del Hospital de la Vall D'Hebrón.

Instalación,

Escogimos las instalaciones de St. Joan Despí, por su accesibilidad, por los espacios, disponibilidad de salas para la parte teórica y la práctica, y por su experiencia en trabajar con personas con discapacidad..

Horarios,

Esta primera edición ha tenido un total de 27h de clase, divididas en viernes tardes y sábados todo el día.

Creemos que para próximas ediciones tendríamos que ampliar el número de horas.

Precio,

El coste para el alumno era de 110€

Objetivos

El objetivo del curso era que los técnicos salieran de él con un conocimiento básico sobre la discapacidad, en este caso, haciendo especial incidencia en la lesión medular, que la entendiera, lo que supone, las consecuencias, necesidades, cambios fisiológicos, los beneficios de la actividad física, etc.. Darles las herramientas para que sean capaces de realizar una rutina de entrenamiento para una persona con lesión medular con los mismos criterios con los que puedan realizar cualquier rutina para otros usuarios más convencionales, aprovechando sus conocimientos, adaptarlos y aplicarlos a las nuevas rutinas.

Conclusiones

Viendo la gran respuesta que ha tenido el curso, la cantidad de dudas y observaciones, sugerencias de los propios alumnos, podemos decir que existe una necesidad importante de este tipo de formación y que actualmente hay un gran vacío en este sector.

En el mes de febrero realizaremos este curso en Vigo, con el INEF de esta universidad y tenemos peticiones de universidades de Madrid y Alicante.



