



EKHITEA
PROYECTO DEPORTIVO 2022/2023



BALONCESTO SOCIAL

En Alava, las **personas con trastorno TEA (trastorno del espectro autista)** apenas disponen de recursos o programas de actividades que ayuden a la mejora de las distintas capacidades del sujeto.

De ahí nace nuestro proyecto "Una pasión que nos une". Un proyecto que comenzó en el 2017 con el fin de **proporcionar un recurso para que estas personas puedan jugar a baloncesto en un entorno seguro y controlado donde realizar ejercicio físico y trabajar ciertos valores asociados al deporte.**

Ekhitarrak les abrió las puertas hace 5 años a empezar a entrenar como un equipo de baloncesto, aprendiendo las normas, límites que no pueden sobrepasar etc... Y así, a día de hoy, contamos con **25 jugadores/as, 2 entrenadores/as titulados y un equipo de colaboradores/as** en **EKHITEA** (equipo que pertenece al club deportivo Ekhitarrak).

Durante estos cinco años todos los jugadores/as han entrenado juntos, con los mismos **objetivos**, como detallamos en nuestro dossier general. Pero el proyecto ha ido creciendo y los jugadores/as evolucionando en sus capacidades en distinta medida. Por ello, **de cara a la temporada 2022/2023, el objetivo es dar un salto cualitativo en la organización de las actividades del equipo y hacer tres grupos diferenciados** en base a la edad y las capacidades de cada jugador/a.

Estos grupos serían los siguientes:

- Grupo de entrenamiento
- Grupo de pre-competición
- Grupo de competición



ekhitarrak.com





-14

-14 AÑOS



NORMAS
BÁSICAS



CAPACIDAD
MOTRIZ



SER
EQUIPO

2
mes

CADA
15 DÍAS

GRUPO DE ENTRENAMIENTOS

Este grupo estará formado por los/as jugadores/as de menor edad (hasta los 14 años).

Los **OBJETIVOS GENERALES** previstos para este grupo son:

1. **Aprender las normas básicas** del deporte de baloncesto.
2. **Mejorar las capacidades motrices**, a partir de ejercicios específicos del deporte.
3. Ayudar a los participantes a interiorizar lo que significa la palabra **“pertener a un equipo”** y sus acciones.

Entrenarán **un sábado cada 15 días** con el fin de ir afianzando todos los conceptos propuestos de cara a cada curso y que los siguientes años sean capaces de pasar al siguiente grupo, siempre y cuando sus capacidades motoras les permitan jugar a baloncesto de un modo mínimamente competitivo.



+15 AÑOS



MODO DE JUEGO



CONCEPTOS BASKET



APRENDER A COMPETIR



MEJORA MOTRIZ



6 DÍAS AL MES

GRUPO DE PRE-COMPETICIÓN

Este grupo está formado por jugadores/as de 15 años en adelante que están preparados/as para empezar a competir con otros equipos. Según las capacidades que tengan y/o demuestren podrán interiorizar antes los conceptos de competición y lo que conlleva.

Los **OBJETIVOS GENERALES** previstos para este grupo son:

1. Interiorizar las diferentes maneras de jugar a baloncesto.
2. Introducir los conceptos de ataque y defensa.
3. Preparar al jugador para la competición.
4. Mejorar las capacidades motoras de cada jugador, y del equipo.

Entrenarán 1 día a la semana en un centro cívico y/o polideportivo de la ciudad para mejorar las capacidades motoras, relaciones entre los jugadores etc. y un sábado cada 15 días para poner en práctica los conceptos aprendidos en los entrenamientos semanales. Una vez que estén preparados y que sus capacidades les permitan competir, pasarán al último grupo.



+15 AÑOS



COMPETIR
CON OTROS



NORMAS
DEPORTIVAS



RELACIONES
SOCIALES



HIGIENE
PERSONAL



CAPACIDAD
INDIVIDUAL



6 DÍAS
AL MES



1 PARTIDO
MENSUAL

GRUPO DE COMPETICIÓN

Este grupo está formado por **jugadores/as mayores de 15 años** que, además de hacer entrenamientos específicos de baloncesto, están **preparados para “competir” contra otros equipos inclusivos**.

Los **OBJETIVOS GENERALES** previstos para este grupo son:

1. **Competir** contra otros equipos y aprender de los errores.
2. **Aprender las normas del deporte**.
3. **Ayudar en las relaciones sociales**.
4. **Desarrollar la autonomía personal a través de la higiene**.
5. **Demstrar las capacidades físicas y psíquicas de cada jugador**.

Entrenarán **1 día a la semana en un centro cívico y/o polideportivo** de la ciudad y **un sábado cada 15 días** para poner en práctica los conceptos aprendidos en los entrenamientos semanales. Además dispondrán de una hora semanal de entrenamiento funcional adaptado para mejorar su fuerza de cada a llegar a la competición en la mejor forma física posible. El último sábado de cada mes, realizarán **un partido de exhibición/competición** donde se podrá poner en práctica todo lo aprendido.



EKHITARRAK KIROL KLUBA

www.ekhitarrak.com • info@ekhitarrak.com • T. 652 723 373