

JUEGO E INICIACIÓN DEPORTIVA ESCOLAR: INCLUSIÓN, DERECHO Y EQUIDAD

Por: Christian Guiralt

RESUMEN

Por medio del entrenamiento deportivo y la competición, las personas con discapacidad intelectual se benefician física, mental, social y espiritualmente; las familias se fortalecen; y la comunidad en general, a través de ambos, la participación y la observación, llegan a entender, respetar y aceptar a las personas con discapacidad intelectual en un ambiente de igualdad. Entendiendo la importancia que posee la adecuada educación deportiva para las personas con discapacidad intelectual, queremos mostrar como Olimpiadas Especiales a través de sus años de experiencia, ha desarrollado diferentes estrategias que permitan aumentar la calidad y la capacidad de atención de nuestra organización. El programa de Atletas Jóvenes ®, como iniciativa de iniciación pre deportiva en Olimpiadas Especiales, así como aspectos relacionados al entrenamiento dentro de Olimpiadas Especiales serán los principales temas que contempla nuestra conferencia, Olimpiadas Especiales, Entrenando para la Vida.

Palabras Claves: Discapacidad Intelectual, Desarrollo Social, Deporte.

OLIMPIADAS ESPECIALES, ENTRENANDO PARA LA VIDA

Olimpiadas Especiales es una organización mundial sin fines de lucro que tiene como misión proporcionar entrenamiento deportivo y competición atlética durante todo el año en una variedad de deportes tipo Olímpico para niños y adultos con discapacidad intelectual, brindándoles continuas oportunidades para desarrollar condición física, demostrar valor, experimentar alegría y participar en un intercambio de dones, destrezas y compañerismo con sus familias, otros atletas de Olimpiadas Especiales y la comunidad en general.

Nuestro principal objetivo es que todas las personas con discapacidad intelectual tengan la oportunidad de llegar a ser ciudadanos útiles y productivos que son aceptados y respetados.

Olimpiadas Especiales se base en las siguientes creencias:

- Las personas con discapacidad intelectual pueden, con instrucción y estímulo apropiados, aprender, disfrutar y beneficiarse de la participación en deportes individuales y de equipo.
- El entrenamiento permanente es esencial para el desarrollo de las destrezas deportivas.
- La competición entre aquellas personas con igualdad de habilidades es la mejor manera de poner a prueba estas habilidades, midiendo el progreso y proporcionando incentivos para el crecimiento personal.
- Por medio del entrenamiento deportivo y la competición, las personas con discapacidad intelectual se benefician física, mental, social y espiritualmente; las familias se fortalecen; y la comunidad en general, a través de ambos, la participación y la observación, llegan a entender, respetar y aceptar a las personas con discapacidad intelectual en un ambiente de igualdad.

Es importante destacar que para que todos estos resultados positivos sean obtenidos se debe tener en cuenta tanto la edad de nuestros alumnos como los niveles de habilidad que presentan al inicio del contacto con la actividad deportiva.

En edades tempranas, se puede impactar de forma aún más rápida y efectiva en la vida de esta población.

Usted se preguntará como el aprendizaje del deporte se pueden convertir en una herramienta para la vida en una niño o niña con Discapacidad Intelectual?

Indudablemente que la incorporación de un proceso educativo deportivo en edades tempranas es una oportunidad única para una persona con Discapacidad Intelectual debido diversas razones, de las cuales nombramos las 5 que se consideran más importantes.

1.- Por los componentes propios de una estructura de aprendizaje:

La estructura de aprendizaje en cualquier área (indudablemente la deportiva) posee una serie de componentes involucrados dentro del proceso que ordenan y aceleran el desarrollo social de cada individuo, como lo son: Seguimiento de órdenes, estimulación, establecimiento de objetivos a corto plazo, consecución de metas etc.

2.- Por el manejo del éxito:

Conocimiento del éxito: Debido a la realidad económica / social de nuestros países en América Latina, la mayoría de las niños, niñas y en muchos casos adolescentes no tienen la oportunidad de conocer el éxito en edades tempranas. Muchos de ellos cuando entienden a que se refiere esta palabra lo identifican inmediatamente como algo que le puede suceder a una persona de su misma edad distinta a él. En el caso de las personas con Discapacidad Intelectual en estas edades, la situación es más marcada.

La educación pre-deportiva y deportiva permite al niño y niña conocer el éxito, entender la satisfacción de conseguir una meta como resultado del esfuerzo. Si bien este sentimiento en edades muy tempranas es inconsciente, crea unos valores distintos en el ser humano, que le ayudan a afrontar los posibles fracasos con actuaciones pertinentes de intervención hacia ese hecho.

3.- Por que los equipará en la sociedad a temprana edad:

Desarrollar habilidades para disminuir diferencias: Otro aspecto importante es que si un niño con discapacidad intelectual comienza a desarrollar las habilidades biomecánicas, de reflejos, de actuar inconsciente o conscientemente ante ciertas situaciones (entrenadas en los procesos de aprendizaje deportivo) con la capacidad de dominio del cuerpo para ejecutar de forma correcta las ordenes que da el cerebro, indudablemente estará mostrándose menos diferente antes sus pares.

No debemos olvidar que cuando lo aprendido puede ser aplicado de forma rápida logra un impacto muy fuerte en un niño, por lo que si una persona con discapacidad intelectual a temprana edad puede mostrar un buen performance en el desarrollo de actividades recreativas corporales, las cuales en definitiva son las más interesantes a estas edades, estará generando un entendimiento natural y una integración natural que disminuirá su desventaja ante sus compañeros regulares.

4.- Por que les abre oportunidades de futuro:

Dominio de su cuerpo como una oportunidad de vida ante el futuro:

Entendiendo la realidad económica de nuestros países, el deporte se convierte en una escuela para la vida de gran importancia para las personas con Discapacidad Intelectual.

Indudablemente si para un niño de bajos recursos es difícil salir de esta circunstancia si no cuenta con una educación adecuada en el futuro, aún más es para un niño pobre con discapacidad intelectual. Es por este motivo que dentro del aprendizaje para el niño con discapacidad intelectual la fundamentación deportiva, en la cual el aprende a manejar su cuerpo, tiene un valor agregado adicional, ya que muchas de las personas con discapacidad intelectual tendrán más oportunidades de desarrollo laboral en el futuro en actividades con mucho componente mecánico de utilización de su cuerpo, debido a que indudablemente estarán en desventaja en las áreas laborales donde el componente principal sea el intelectual.

5.- Como mecanismo de protección:

Ya en edades posteriores a los 8 años la persona con discapacidad intelectual y sus familias o personas de referencias en sus vidas, quedan establecidos dentro de una dinámica de rutina deportiva, que les permite ser menos vulnerables a personas que se quieran aprovechar de ellos para motivarlos a cumplir conductas no aceptadas.

ATLETAS JÓVENES – DONDE SE DESARROLLAN LOS FUTUROS ATLETAS DE OLIMPIADAS ESPECIALES

Tenemos que entender que desde su inicio en 1968, Olimpiadas Especiales se ha establecido como una organización mundial que ofrece entrenamiento deportivo y oportunidad de competición a personas con discapacidad intelectual mayores de 8 años.

Nuestra organización ha tenido un crecimiento importante en la participación de personas entre 8 y 15 años, siendo este el grupo de edades el de mayor participación en la Región, estando el 25% de los atletas que entrenan y compiten en Olimpiadas Especiales América Latina ubicados entre estas edades.

Ahora, gracias al apoyo de Mattel Children's Foundation, Lynch Family Foundation, Gang Family Foundation, Olimpiadas Especiales puede recibir a futuros atletas y familias a través de Atletas Jóvenes, un programa de desarrollo apropiado con juegos para niños con discapacidad intelectual de entre 2 y 7 años.

Atletas Jóvenes es un innovador Programa de juegos y deportes para niños con discapacidades intelectuales, diseñado para introducirlos al mundo del deporte antes de la edad reglamentaria de 8 años establecida por Olimpiadas Especiales.

Atletas Jóvenes introduce a niños con discapacidad intelectual y a sus familias al mundo de Olimpiadas Especiales para obtener las siguientes metas:

- Involucrar a niños con discapacidades intelectuales a través del desarrollo apropiado de actividades de Juegos diseñadas para que adopten desarrollo físico, cognitivo y social.
- Recibir a los miembros de familia de niños con Discapacidad Intelectual a la red de apoyo familiar de Olimpiadas Especiales.
- Crear conciencia sobre las habilidades de niños con discapacidades intelectuales a través de la participación de pares, demostración y otros eventos.

Atletas Jóvenes es un Programa versátil que puede funcionar en varias situaciones de aprendizaje. El programa está diseñado para ser simple de manera que las familias puedan jugar con sus atletas jóvenes en cada casa. Además es apto para que preescolares, colegios y guarderías lo usen en pequeños grupos de niños con o sin discapacidad intelectual. La flexibilidad de atletas jóvenes asegura la oportunidad de recibir a familias y a sus pequeños niños en Olimpiadas Especiales.

Atletas Jóvenes ayuda a los niños con Discapacidad Intelectual a mejorar físicamente, cognitivamente y socialmente. Además a través de este Programa estamos seguros aumentará el conocimiento público de las diversas habilidades de niños con discapacidad intelectual a través de la educación. Por todo esto estamos seguros que Atletas Jóvenes ofrece a los niños con discapacidad intelectual y sus pares oportunidades de interacción que los guiará a un futuro de respeto mutuo, amistades e inclusión. Este Programa además servirá como una introducción para las nuevas familias a los recursos y apoyo disponible dentro de Olimpiadas Especiales, proveyendo a las familias una forma de conectarse entre sí. Por supuesto, estos futuros atletas de Olimpiadas Especiales se beneficiarán aumentando sus capacidades, desarrollando su confianza e incrementando su preparación para competir cuando lleguen a los 8 años.

Olimpiadas Especiales espera que las actividades de atletas Jóvenes se vuelvan parte de la vida familiar. Las actividades contempladas en este programa no sólo facilitan el crecimiento en el niño, sino que también ofrecen a los padres y otros niños herramientas para crecer, jugar juntos y hacerse más fuertes en muchos ámbitos.

El Programa de Atletas Jóvenes incluye varios recursos para guiar a la familia, educadores y otros profesionales mientras realizan actividades del programa con sus hijos, hermanos, hermanas, primos, nietos, estudiantes o pacientes.

Estos recursos son:

- 1) Guía de actividades de atletas Jóvenes – descripción de las actividades oficiales de atletas jóvenes.
- 2) DVD de entrenamiento – Video instructivo con niños realizando actividades.
- 3) Equipo de atletas Jóvenes – equipamiento necesario para realizar actividades.
- 4) www.specialolympics.org/youngathletes – recursos, materiales e información extra.

Las actividades de Atletas Jóvenes están diseñadas para desarrollar en el niño las siguientes habilidades:

- 1) Destrezas fundamentales
- 2) Caminar y correr
- 3) Equilibrio y saltar
- 4) Atrapar y capturar
- 5) Lanzar
- 6) Golpear
- 7) Patear
- 8) Destrezas avanzadas

Indudablemente Atletas Jóvenes es cuna de futuros atletas, que luego pasan a ser parte de nuestros programas regulares de entrenamiento y competición.

ENTRENANDO ATLETAS DE OLIMPIADAS ESPECIALES

Una vez que un persona con Discapacidad Intelectual cumple los 8 años de edad, puede ser incorporado como atleta de Olimpiadas Especiales, y puede participar de cualquier competición dentro de Olimpiadas Especiales.

Olimpiadas especiales está comprometido en ofrecer un entrenamiento deportivo de excelencia para sus atletas.

Es por este motivo que lo más importante que debe saber nuestros entrenadores es que sus atletas son individuos con las mismas motivaciones y expectativas de aprender el deporte que cualquier otro miembro de la comunidad.

Las habilidades que poseen los entrenadores exitosos, son las mismas independientemente que usted entrene Equipos Olímpicos Nacionales, Equipos de Colegios, Liceos o Universitarios, Clubes de Deportes de Comunidad o Equipos de Olimpiadas Especiales. ¡Eso sí, nosotros reconocemos que hay algunas situaciones que hacen único el entrenamiento en Olimpiadas Especiales, y es que son mucho más agradables!

Olimpiadas Especiales a diseñado una certificación de entradores y asistentes de entrenadores para así proporcionar las herramientas necesarias que ayuden al entrenador a reconocer situaciones que pueden presentarse durante el entrenamiento, estamos seguros que la utilidad de este material garantizará mejorar la experiencia de entrenadores y atletas en Olimpiadas Especiales.

Queremos compartir con todos ustedes alguna información importante acerca de los conocimientos necesarios para entrenar personas con discapacidad intelectual en el área deportiva que promueve nuestra organización.

Preguntas Frecuentes

Estas son algunas de las preguntas más frecuentes que se hacen los nuevos entrenadores de Olimpiadas Especiales:

1. Qué Necesito Saber yo acerca de El Atleta con Discapacidad Intelectual?

El Término de “Discapacidad Intelectual” quiere decir que alguien aprende más despacio que otra persona de su edad.

En Olimpiadas Especiales, usted puede oír este término u otros, pero lo más importante de recordar consiste en que NADIE quiere ser conocido por una Etiqueta – Incluyendo a los Atletas de Olimpiadas Especiales.

No hay ninguna otra descripción o expectativa adicional, sino el de aprendizaje más despacio, el cual se aplica a la población entera.

Usted debe tener en cuenta el hecho que atletas de Olimpiadas Especiales son personas que han sido identificadas como alguien que aprende más despacio, más allá de eso, ellos son como todos los demás, individuos con desafíos únicos, talentos, habilidades e intereses. Disfrute llegando a conocerlos.

2. Cuáles son las consideraciones mentales, psicológicas y Sociales que yo debo estar enterado?

Cada atleta habrá completado una forma médica de liberación. En ella notará si hay cualquier restricción en la actividad, además podrá conocer las medicinas que pueden afectar su desempeño o motivar situaciones extraordinarias. Además de esto, ellos son como cualquier otra persona.

El mejor consejo que podemos darle como entrenador es el de mirar más allá de la Discapacidad para así conocer a la persona, y luego confiar en sus instintos sobre las situaciones psicológicas y sociales. Si usted presiente que alguien es excluido o se siente solo, usted probablemente tiene razón. Pregunte a esas personas como piensan ellos que van las cosas y si ellos se divierten, involucrarlos es la estrategia.

Como se indica arriba, si hay Discapacidades Psicológicas y Sociales Significativas que han sido diagnosticadas, usted lo verá resaltado en la forma de liberación médica. Asegúrese de revisar estas formas antes de que los atletas lleguen a su primera sesión de entrenamiento. Si tiene alguna duda de lo que allí se informa por favor no deje de consultar a un especialista del área.

3. Como puedo yo y atletas entrenadores prepararnos de manera más positiva y satisfactoriamente para mejorar el funcionamiento y comportamiento de los atletas?

Conozca y haga conocer a sus atletas los códigos de conducta de Olimpiadas Especiales. En Olimpiadas Especiales, siempre buscamos la manera de apoyar a voluntarios y entrenadores con nuevas capacitaciones, entrenamiento y recursos. Visite constantemente el sitio Web de Olimpiadas Especiales www.olimpiadasespeciales.org , sección “Coach” (Entrenador), para consejos actualizados y para hacer preguntas a nuestros Expertos en Deportes Específicos.

Averigüe en la sección de Principios del Entrenamiento de esta guía para consejos sobre el entrenamiento eficaz. Hay también una organización expresamente dedicada al desarrollo de habilidades de entrenamiento positivas. Compruébelo en: www.positivecoachingalliance.org.

Solicite información en su programa local sobre los comités asesores por deportes específicos que han sido conformados en la región (América Latina), ellos pueden asesorarlos sobre cualquier información que usted requiera.

4. Hay algún Plan de Instrucción Especifica que debo seguir para la temporada o puede ser creado?

Esto depende de su programa de Olimpiadas Especiales local, regional, estado, subprograma o Nacional y el deporte que usted está entrenando. Algunos Programas han establecido calendarios y temporadas de competición y algunos deportes tienen rutinas específicas (el patinaje artístico y la gimnasia, por ejemplo) que debe ser constante para que la competición sea justa. Por favor compruebe con el Director de Deportes de Área de su Programa.

Además de esto, el Entrenador del deporte con el cual usted trabaja, deberá ser el responsable de realizar la planificación de la temporada de entrenamiento teniendo en consideración las características individuales y grupales del total de atletas que este entrenando.

5. Cómo Aprende un Individuo con Discapacidad Intelectual las Habilidades y las Reglas Deportivas, y que puede hacer para facilitar el aprendizaje (Secuencia del entrenamiento, niveles de instrucción)?

Las personas con una Discapacidad intelectual aprenden como los otros. Aunque debemos usar diferentes estrategias e intensidades para ayudarles a entender. Algunos aprenden mejor viendo las cosas, otros escuchando. Una necesidad de sentir lo que les gusta hacer antes de que ellos puedan aprenderlo.

La única diferencia con atletas de Olimpiadas Especiales es que ellos muy probablemente serán mas lentos para aprenderlo que sus pares.

La repetición es una estrategia de enseñanza probada y efectiva con todo tipo de atletas de Olimpiadas Especiales. Otra estrategia es “Decirles, Mostrarles, Ayudarles y Recordarles”.

Lo esencial: Ninguna estrategia trabaja para todos. Sea creativo y divertido. Ese es el mejor ambiente para que el aprendizaje suceda.

Recuerde la información sobre los Principios del Entrenamiento contenidos en esta guía el cual les ayudará a crear estrategias eficaces. Hay también algunas guías de referencia rápidas en esta sección los cuales estamos seguros serán muy útiles en su trabajo.

Que esperar de los Atletas

1. Consideraciones de Aprendizaje (Motivación; Percepción; Comprensión; Memoria)

- Motivación: Todos aprendemos más rápido cuando queremos. Es importante ayudar a los atletas ver cuanta diversión ellos tendrán una vez que ellos dominan lo que usted enseña.

Los factores que pueden afectar la motivación incluyen las razones de atletas para venir a la práctica. ¿Es porque ellos pidieron estar allí? ¿Los inscribió alguien más? ¿Se sienten ellos cómodos porque ellos conocen este deporte? ¿O esto es una nueva experiencia para ellos? Mientras puede ser provechoso conocer las respuestas a todas estas preguntas, su tarea como un entrenador se mantiene igual: No importa qué lo motivó para venir a la Primera práctica, haga la diversión la razón para venir a la segunda práctica, además hágalos alcanzar un sentido de éxito en su primera sesión de entrenamiento.

- Comprensión: El nivel de comprensión de un atleta puede ser diferente al de otro ya que esto varía según el grado de discapacidad, por este motivo para enseñar una misma destreza podemos necesitar diferentes estrategias, así como diferentes niveles de instrucción, lo que siempre tenemos que tener en cuenta es utilizar consignas claras y sencillas fáciles de seguir.

- Percepción: Atletas que presenten compromisos sensoriales o auditivos, periodos de atención cortos necesitan que las estrategias de enseñanzas sean acompañadas de diferentes estímulos que les permitan captar la información que se les quiere transmitir.

- Memoria: La memoria puede ser dividida en corto, mediano y largo plazo, dependiendo la capacidad de retención de información y experiencias que tenga la persona. Atletas de Olimpiadas Especiales requieren de repetición de información constante de las destrezas que queremos enseñarles.

2. Consideraciones Médicas (Síndrome Down; Medicaciones; Convulsiones; Discapacidades Físicas; Síndrome Del Alcohol Fetal)

Algunos de estos términos se definen en la tabla que está al final de esta sección titulada “Discapacidad Intelectual y otras Discapacidades Directamente relacionadas con el desarrollo”, otros los encontraremos dentro de las planillas de liberación médica. Lo más importante para tener en cuenta en este punto es:

- La seguridad: Se trata de hablar con los padres, guardianes y los mismos atletas acerca de lo que usted debe estar enterado. No esperamos que usted sea un médico, solamente use el sentido común. Asegúrese de leer la Forma de liberación Médica de Olimpiadas Especiales, entonces usted sabrá si los atletas individualmente tienen restricciones para la realización de alguna actividad.
- El Respeto: Es una cosa fácil de negar o dar. Hable a sus atletas acerca de lo que ellos quieren, cómo ellos se sienten durante un entrenamiento o lo que ellos quieren lograr en este deporte. Cuando usted se dirige a sus atletas, las etiquetas como el Síndrome de Down, Discapacidad, etc. no deben existir.
- Las Expectativas: Vienen de muchas fuentes. Usted pondrá las expectativas para sus atletas, ellos las pondrán para sí mismos, sus familias pueden tener expectativas sobre lo que ellos pueden o no pueden hacer. Como entrenador, usted tiene que poner las expectativas que desafiarán y empujarán a sus atletas, luego diseñará entrenamientos para ayudarles a encontrarlas y/o alcanzarlas. Esté consciente de las restricciones que son indicadas en la Forma de Liberación Médica, pero no deje que esto defina al atleta.

3. Consideraciones Sociales (Destrezas Sociales; Recreación Física en Casa; Estatus Económico)

Todos estos asuntos y sus desafíos forman parte de la realidad de cualquier atleta, incluyendo a los atletas de Olimpiadas Especiales. Donde haya desafíos en las destrezas sociales, salud, situación económica o hábitos de nutrición en casa, simplemente ajuste las herramientas que usted suele usar para así ayudar a los atletas a alcanzar sus expectativas.

Que esperar de ustedes mismo como Asistente de Entrenador

El rol del Entrenador y Asistente de Entrenador de Olimpiadas Especiales es igual al de cualquier otro entrenador voluntario en la comunidad. Hay una expectativa de que el entrenador conozca sobre el deporte y como enseñarlo. Esta expectativa varía según el nivel de habilidad de los atletas y los ambientes en los cuales se realiza el entrenamiento. Asista a los cursos de capacitación que ofrece Olimpiadas Especiales para mantenerse actualizado y capacitado.

Hay algunos pocos aspectos del Entrenamiento de Olimpiadas Especiales que son únicos para el Programa, tales como:

- Proporcione oportunidades de entrenamiento y competición segura:

Esto no es diferente de cualquier otra situación de entrenamiento, pero es importante recordar siempre, que esta población es más propensa a experimentar el abuso (físico, sexual o emocional). Mantener un ojo protector para identificar los signos de abuso o identificar los riesgos de llegar a ser una víctima de estos, es un signo de un buen entrenador. Olimpiadas Especiales proporciona capacitación en CONDUCTAS PROTECTORAS para entrenadores, voluntarios y atletas. Si usted no ha visto estos materiales, los puede solicitar a su Director de área local o del programa al cual usted esté participando.

- Conduzca entrenamientos y competiciones de alta calidad.

Otra idea falsa es que al ser esto Olimpiadas Especiales, la expectativa de calidad es menor, lo cual no es verdad. Tenemos la intención de que los atletas de Olimpiadas Especiales experimenten el entrenamiento y la competición de la más alta calidad posible. Para lograr esto, nosotros renovamos constantemente talleres de instrucción y materiales de apoyo a nuestros voluntarios y entrenadores.

- Involucre a Familias y/o otros Grupos de apoyo.

Todo cuanto hacemos es valioso para conseguir la ayuda que requerimos. Las familias vienen a Olimpiadas Especiales con una amplia gama de expectativas e intereses. Unos buscan a Olimpiadas Especiales como una oportunidad de respiro, a otros les gustaría sólo estar involucrados para venir a las competiciones y recibir ovaciones, aún hay otros que buscan papeles más activos como ayudantes o entrenadores. Todos estos son aceptables y forman parte “de la experiencia de equipo.

Mientras más eficacia tiene usted para encontrar las maneras de incluir las familias en la experiencia del equipo, más fácil será la temporada. Las familias se parecen a los atletas; cada una es única. Usted no debería tratar de hacer suposiciones sobre su potencial para el apoyo basado en la experiencia personal con otros.

- Ayude a los atletas a ser integrados en la comunidad.

Mientras algunos atletas están listos para estar activos en distintos roles dentro de sus comunidades, otros pueden acercarse a Olimpiadas Especiales en búsqueda de un lugar seguro para aprender deportes y destrezas sociales que los ayudarán en escenarios más inclusivos.

Como una nota de advertencia: No todos los Atletas ven la integración a la comunidad como una meta deseable. Algunos atletas ven Olimpiadas Especiales como un “lugar seguro” donde ellos no tienen las mismas preocupaciones sobre “ser diferente” que ellos tienen en algunos lugares integrados. Otros atletas disfrutan de la libertad de ir y volver entre Olimpiadas Especiales y Programas Deportivos en la Comunidad y Escuelas porque ellos tienen a amigos o metas diferentes en cada grupo. Sin embargo otros ven a Olimpiadas Especiales como un lugar donde pueden aprender las habilidades o destrezas que les permitirán dar el salto a programas deportivos integrados. ¡Independientemente de los objetivos, usted querrá honrar los objetivos de los atletas primero!

Una buena manera para ayudar a los atletas a alcanzar sus metas relacionadas con la integración:

- Ayúdelos participar en competencias de deporte de comunidad durante su temporada.
- Converse con ellos acerca de lo que son sus metas y como usted podría ayudar.

Información y Solución de Problemas

Descripción de Comportamientos Comunes y Correcciones Recomendadas

Expresión Oral

Ellos Pueden	Correcciones
Hablar palabras solas o frases	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Si usted entiende lo que ellos dicen genial! Si usted no entiende pídale que lo diga de forma diferente.
Mostrar dificultad para recordar palabras, sustituyendo las palabras en las que ellos tienen problemas para recordar.	<ul style="list-style-type: none"> • Ayúdeles a calmarse y relajarse, así ellos pueden encontrar las palabras que ellos quieren usar. • Proponga “las Señas” para solicitudes comunes o cosas importantes.
Mostrar pautas extrañas para el uso del idioma.	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser extraño para usted, pero para el atleta tiene sentido. • Explique que usted tiene problemas para comprender lo que ellos piensan. Propicie una conversación que permita dar y tomar una intención más clara.
Imitar o repetir palabras incorrectamente.	<ul style="list-style-type: none"> • La corrección es sólo necesaria si usted no entiende. • Si es el caso, pídele escoger una palabra diferente para decir lo que ellos piensan.
Utilizar gestos como sustitutos de palabras.	Aprenda lo que los signos o gestos significan.
Tener dificultad relacionando ideas y secuencias.	<ul style="list-style-type: none"> • Descomponga la secuencia en pasos y enséñelos individualmente, entonces agrúpelos después que estos han sido dominados
Tener dificultad haciéndose entender con sus compañeros.	<ul style="list-style-type: none"> • Si un compañero no entiende, pregúnteles a otros si ellos entendieron y si estarían dispuestos a “Traducir”.
Contribuir a la discusión con comentarios fuera de lugar.	<ul style="list-style-type: none"> • Otra vez, puede parecer “fuera de lugar” para usted, pero no para el atleta. • Pregúnteles como su comentario tiene relación con la conversación. Ellos lo explicarán y plantearán su idea o se darán cuenta de que ellos estaban fuera de lugar.
Confundir palabras	<ul style="list-style-type: none"> • Ayúdelos a utilizar el término correcto. • Sea paciente; deles una oportunidad de formular las ideas.

Comprensión Auditiva

Ellos Pueden	Facilidades
Hacer preguntas repetidas.	<ul style="list-style-type: none"> • Repítalo. Si esto comienza a tomar demasiado tiempo, junte al atleta con otro atleta que pueda proporcionarle modelaje.
A menudo dice “que”, o “huh”, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Verifique problemas auditivos. • Cambie de la instrucción verbal a la demostración visual de la tarea.
Confunde el significado de palabras con	<ul style="list-style-type: none"> • Explique la diferencia entre las palabras e

sonidos similares.	intente técnicas visuales en vez de auditivas.
Dificultad para seguir las indicaciones verbales	<ul style="list-style-type: none"> • Hágalos repetir las indicaciones para verificar que comprendieron. • Si el fracaso para seguir indicaciones crea distracción para el resto de los atletas, sienta a este atleta con otro entrenador asistente, hasta que usted pueda determinar la razón por la cual esto sucede.
Hace lo contrario a lo indicado en las instrucciones.	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Asegúrese que usted establece indicaciones de manera positiva, como, “Patea el balón desde este punto” a diferencia de “No patee el balón desde este otro punto”
Tener dificultad para localizar la dirección de los sonidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Cambie a indicaciones visuales. • Establezca una reacción física al sonido no importa de dónde viene. Por ejemplo, “Cuando usted oye mi silbato, párese y mire la línea de banda”.
Responde preguntas inapropiadamente.	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca que ellos entendieron la pregunta repitiendo la pregunta con su respuesta y luego preguntando si era lo que ellos quisieron decir.
Confundir conceptos de tiempo (Antes y Después).	<ul style="list-style-type: none"> • Apóyese en el contacto físico para indicar la transición de una acción a la otra.
Confunde palabras de dirección (delante / Atrás)	<ul style="list-style-type: none"> • En vez de decir, “Ve y párate detrás la línea”, diga “Ven y párate Justo aquí”, entonces ellos tienen un modo visual y físico de recordar.

Ellos Pueden	Facilidades
Hacer preguntas irrelevantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrese que usted entendió la pregunta, o lo que ellos realmente quieren preguntar. Usted tal vez no entienda al principio, así que pídale ayuda desde ese momento para entender la pregunta.
Mostrar dificultad para permanecer callado cuando usted da instrucciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca una regla que el debe permanecer callado cuando usted habla, y explíquele que es porque otros atletas no serán capaces de entender si el hace ruido.

Habilidades de Atención

Ellos Pueden	Facilidades
Dificultad para terminar o completar una tarea.	<ul style="list-style-type: none"> • Proporcione la recompensa a través de un elogio, o el derecho de avanzar una vez que la tarea es completada.

Se distrae fácilmente.	<ul style="list-style-type: none"> • Manténgalos Ocupado en una variedad de tareas cortas. • Sea rápido con el elogio y delo a menudo.
Parece no escuchar.	<ul style="list-style-type: none"> • Tóquelos en el hombro y pregunte si ellos entienden lo que usted dice.
Tiene dificultad para concentrarse en tareas que requieren largos periodos de atención.	<ul style="list-style-type: none"> • Divida las destrezas en tareas más pequeñas, y mantenga un tiempo de instrucción limitado, entonces ellos avanzaran rápidamente de una actividad a la siguiente • Enseñe haciéndolo con ellos.
Parece actuar antes de pensar (Control de Impulso)	<ul style="list-style-type: none"> • Colóquelo junto a otro atleta que pueda actuar como modelo para el impulso. • Respirar profundo le ayudará al atleta a disminuir la velocidad y le servirá para calmarse y concentrarse.
Cambia excesivamente de una actividad a otra.	<ul style="list-style-type: none"> • Establezca las recompensas por dominar una tarea antes de seguir adelante. • Pida que ellos enseñen la tarea a otro atleta que tiene problema. Esto los mantiene enfocados en la otra persona y no en su deseo de seguir adelante.
Tiene dificultad para aguardar su turno.	<ul style="list-style-type: none"> • Explíqueles lo que se realizará durante la sesión de entrenamiento, así ellos entenderán las expectativas.

Ellos Pueden	Facilidades
Correr excesivamente por todas partes para subirse a las cosas.	<ul style="list-style-type: none"> • Pídale ayuda para organizar la actividad / los materiales si es factible.
Tener dificultad para permanecer sentado.	<ul style="list-style-type: none"> • No debería haber mucho tiempo de la sesión en que el atleta este sentado durante un entrenamiento deportivo. • Tenga actividades instaladas de modo que al momento que ellos lleguen tengan todo listo para comenzar.

Percepción Social

Ellos Pueden	Facilidades
Hacer comentarios inapropiados.	<ul style="list-style-type: none"> • Depende de la naturaleza de los comentarios. Si es disruptivo o hace incomodar a otros atletas, hágalo sentarse hacia fuera o lo pone a trabajar con un entrenador asistente hasta que usted pueda explicar que esto es incomodo para sus compañeros.

Hace uso inadecuado del espacio personal.	<ul style="list-style-type: none"> Haga más amistosa la disciplina que establece la distancia, converse sobre dar a cada uno su espacio. Pídales que se den la mano con otro compañero y explíquele que esa es la distancia prudente para interrelacionarse con otras personas. Más cerca de esto las personas se pueden poner nerviosas lo que afecta la comunicación.
Tiene dificultad para establecer buenos modales hacia los otros.	<ul style="list-style-type: none"> La repetición corregida de la conducta ayudará a que aprenda las pautas para las acciones.
Tiene dificultad en cambiar conductas.	<ul style="list-style-type: none"> Recompense y elogie el comportamiento positivo y los cambios. Note y comente mejoras sin importar cuán leve son.
Parece ser inflexible.	<ul style="list-style-type: none"> Haga cada acción una opción. Diga, “¿quiere usted unirse al grupo aquí o allá? Intente luego de la escogencia evitar más comentarios.
Dificultad para responder a indicaciones no verbales, gestos con la mano y expresiones faciales.	<ul style="list-style-type: none"> Experimente con señales diferentes y hágale decidir cuales funcionan mejor para ellos.

Facilidades para personas con desafíos físicos

- Adapte las reglas, siempre informando al grupo entero.
- Invítelos a estar implicados en la toma de decisiones sobre las adaptaciones.
- Siempre asegúrese que la persona con una discapacidad física es posicionada para ver y oír las instrucciones.
- Eduque a todos los involucrados en asuntos de seguridad de sillas de ruedas.
- Explore otros roles: por ejemplo, encargado de alguna tarea/gerente/entrenador, entrenador asistente.

Estrategias para el Entrenamiento en Personas con Discapacidad Intelectual

De vez en cuando, usted puede ver u oír los términos siguientes para describir algo sobre un atleta. Estos términos describen rasgos, o condiciones, pero ellos no describen a la persona.

Discapacida d	Características	Las mejores 3 estrategias para ayudar en el aprendizaje
Discapacida d Intelectual (General)	<ul style="list-style-type: none"> El Procesamiento de información y aprendizaje ocurre a una proporción más lenta; el lapso de atención es corto Las habilidades de comunicación verbales quizás no sean las apropiadas para la edad. Puede o no distinguir entre una conducta apropiada y una impropia Esto fue diagnosticando antes de los 18 años 	<ol style="list-style-type: none"> Entrenar por periodos cortos de tiempo Proporcione repeticiones (permita que el atleta desarrolle nuevas destrezas). Cuando los entrene, piense en los atletas como pensantes concretos

Autismo	<ul style="list-style-type: none"> • Conversación dificultosa /o nula • Dificultad para establecer lazos sociales • Umbral del dolor alto, (sienten poco dolor) • “En su propia Mundo!, pero con frecuencia consiente y lucido. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Necesitan tener monotonía; establecer una rutina. 2. Avise las transiciones, cambios, ruidos altos, etc. 3. Provea de una estructura favorable y del menor ambiente de distracción.
Parálisis Cerebral	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultad con articulación del habla. • Pobre control de los músculos. • No necesariamente indica la discapacidad intelectual. • Propenso a convulsiones repentinas. • Dificultad con el equilibrio y estabilidad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trabaje en la fortificación de los músculos. 2. Enseñe las habilidades en el aislamiento para ayudar a construir músculos. 3. Desarrolle las habilidades motrices gruesas.
Síndrome Down	<ul style="list-style-type: none"> • Donde quiera está presente una Discapacidad Intelectual significativa. • Su causa genética. • Asegúrese que usted sabe de la inestabilidad atlanto-axial antes de que usted haga un ejercicio que hace presión sobre el cuello o la cabeza. Aproximadamente el 10 por ciento de personas con síndrome Down tienen esta condición. La información debe estar en la liberación médica. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fije expectativas y límites claros 2. Use contacto visual cuando les hable; Trabaje de uno en uno para demostrar nuevas habilidades (obtenga total atención). 3. Use la repetición y revisión
Síndrome de Alcoholismo Fetal	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen a tener déficit de atención y memoria. • Tiene dificultad para recordar lo que se aprendió previamente. • Encuentra difícil el quedarse en una tarea. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cree una Rutina. 2. Fije reglas y límites. 3. Refuerce las conductas aceptables.
Frágil X	<ul style="list-style-type: none"> • Rostro alargado. • Propenso a convulsiones repentinas. • Dificultades de coordinación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Provea actividades estructuradas y predecibles. 2. Provea un mínimo de auditorio, y estímulos visuales. 3. Establezca rutinas y estructuras.
Prader Willi	<ul style="list-style-type: none"> • Problemas al dormir. • Se alimenta compulsivamente. • Encogimiento de la piel. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Avise y practique las transiciones. 2. Fije firmemente las reglas y expectativas. 3. Establezca rutinas y estructuras.

¿Cómo lograr una comunicación efectiva con el atleta?

¿Cómo da usted la instrucción? ¿Comprende su atleta la instrucción verbal? ¿Se requiere la demostración del ejercicio o usted tiene que asistir físicamente a / o mover a su atleta? Estas son preguntas importantes.

Aun cuando algunos atletas generalmente responden a una forma de presentación, usted como entrenador o maestro debe utilizar todos los niveles de instrucción.

- Nivel 1. INSTRUCCIÓN VERBAL, es la forma más común de instrucción y debe ser usada primero cuando se presentan nuevas destrezas. Esté consciente de presentar el ejercicio en una, dos o tres partes. Todo el lenguaje debe ser claro y consistente durante toda la sesión de entrenamiento, por ejemplo un impulso siempre será un impulso y no una sacudida, un brinco o un empuje.
- Nivel 2. DEMOSTRACIÓN es el lenguaje universal y puede ser usado por el entrenador para ayudar con la instrucción verbal de un ejercicio. Cuando un ejercicio llega a ser muy difícil para que el atleta lo comprenda verbalmente, la demostración debe usarse.
- Nivel 3. LA MOVILIZACIÓN FÍSICA (Modelo o Modelaje) debe ser usada cuando la instrucción verbal y la demostración tienen resultados insatisfactorios. La Orientación, por medio de la Tomada, modelando al atleta en la posición adecuada es un ejemplo de movilización física. La demostración y la instrucción verbal deben seguir usándose cuando se utiliza este nivel de instrucción.
- Nivel 4 ASISTENCIA FÍSICA es usada cuando todos los otros niveles de instrucción están agotados. Este nivel requiere que el entrenador mueva físicamente al atleta a la posición y lo asista físicamente para completar el ejercicio. Este procedimiento debe ser utilizado con extrema precaución, especialmente si el atleta posee un nivel muy bajo.
- Nivel 5 REPETICIÓN el aprendizaje por repetición es una técnica muy usada para trabajar con nuestros atletas, en la medida que ellos repiten un ejercicio se incrementará la posibilidad de que ellos logren la conducta deseada por lo que de la frecuencia de repetición dependerá la retención de la destreza deseada.
- Nivel 6 REFUERZO se utiliza cada vez que el atleta realiza la conducta deseada o una aproximación muy cercana al rango establecido de aprobación de la misma, es importante si queremos tener éxito, reforzar siempre a nuestros atletas, esto lo podemos hacer con un abrazo, una palmada, un dame esos cincos, hurra, bravo, lo hiciste, sabía que lo harías....

Recuerde, un entrenador puede usar uno o más niveles de instrucción para enseñar cualquier ejercicio.

Al identificar el nivel de instrucción del atleta y la dificultad del ejercicio usted aplicará en forma más precisa el método adecuado de instrucción en el momento adecuado.

Así como un entrenador tiene que entender y utilizar los niveles de instrucción, recuerde que el mensaje que usted está tratando de transferir podría ser interpretado de formas muy diferentes dependiendo de la claridad de su presentación, sus emociones, su comunicación no verbal y por supuesto el nivel de comprensión de sus atletas.

Claridad de la Presentación o Instrucción:

- Utilice un vocabulario consistente
- Manténgase atento sobre el número de partes que va a utilizar en sus orientaciones. Indicación de una o dos partes son las mejores cuando enseña una destreza.
- Utilice un estilo de presentación clara y concisa que le permita observar a sus atletas para determinar si su instrucción está siendo comprendida.
- Recuerde analizar los distintos pasos de la destreza que está siendo presentada. Ejercicios individuales por paso deben realizarse hacia el desarrollo de la destreza total.

Emociones

- El estado emocional del entrenador durante la práctica es crítico en el proceso de refuerzo.
- Una atención consciente de su estado emocional deberá ser mantenida si va a utilizar las estrategias de instrucción y refuerzo.

Comunicación no verbal

- La comunicación del entrenador va más allá de la comunicación no verbal. Las expresiones faciales las posiciones del cuerpo también indican mensajes.

Nivel de comprensión del atleta

- Los atletas en su programa pueden tener una variedad de niveles de comprensión y necesidades individuales.
- Una sola estrategia de presentación podría no satisfacer las necesidades de todos los atletas.

BIBLIOGRAFIA

Special Olympics Inc. (2003). Reglas Generales. USA: Autor.

Olimpiadas Especiales América Latina (2006). Paquete de Certificación de Entrenadores y Asistentes de Entrenadores. Ciudad de Panamá: Autor.



Creada por la Fundación Joseph P. Kennedy Jr., Autorizado y Acreditado por Special Olympics Inc. para el Beneficio de las Personas con Discapacidad Intelectual