



Guía de entrenamiento centrada en el atleta

Lo que los atletas de Olimpiadas Especiales quieren de sus entrenadores

Como atletas, queremos que nuestros entrenadores estén dedicados al equipo. Queremos que se comprometan a aprender más acerca de su deporte y los atletas. Queremos que nuestros entrenadores conozcan las fortalezas y debilidades de cada uno de los atletas. Queremos que lleguen a conocer las personalidades de cada uno de nosotros, que es lo que nos hace únicos.

Como atleta, espero que mis entrenadores:

- *Me ayuden a ser exitoso o exitosa*
- *Me presenten desafíos, ayudándome a alcanzar mi potencial.*
- *Me enseñen lo que es el trabajo en equipo y el juego generoso*
- *Me enseñen a conocer mis límites y a pensar "en la seguridad primero".*
- *Hagan que sea divertido jugar y formar parte de un equipo.*
- *Estén abiertos al cambio. Los ejercicios pueden funcionar para algunos miembros del equipo y para otros no.*
- *Conozcan las reglas de nuestros deportes (tanto las reglas de Olimpiadas Especiales como las reglas del órgano rector)*

Esta guía es una introducción general para el entrenamiento de adultos y niños con discapacidad intelectual. Tiene también una sección que se centra en algunas conductas y herramientas para mejorar el aprendizaje de los atletas.

Es una guía general. Usted tendrá que usar otros recursos cuando conozca y aprenda acerca de sus atletas. Estos son algunos ejemplos:

- sus atletas
- los familiares o tutores del atleta,
- maestros,
- empleadores y otros,



Recuerde que cada atleta es un individuo. Tiene intereses, así como cosas que le gustan y que le disgustan que son únicos. Cada atleta se expresará de manera diferente.

Tome nota por favor: Se listan fuentes de información adicionales al final de esta guía.

Índice

¿Qué es la discapacidad intelectual?	4
Destrezas conceptuales	5
• Lenguaje y nivel de instrucción (entender palabras, leer, hablar)	5
• <i>Entender dinero y números</i>	5
• <i>Conceptos de tiempo</i>	5
• Autonomía (tomar la iniciativa, tomar sus propias decisiones)	5
Destrezas sociales	5
• Destrezas interpersonales (interactuar con otros).	5
• Autoestima (confianza en su propia habilidad).	5
• <i>Responsabilidad social.</i>	5
• Crédulo/ inocente (cree fácilmente lo que otros le dicen).	5
• <i>Capacidad para seguir reglas.</i>	5
Destrezas prácticas.	5
Características que afectan el desempeño del atleta en el entrenamiento y la competición	5
Ejemplos de discapacidad intelectual	5
Síndrome de Down	5
Trastornos del espectro autista	6
Otras condiciones que usted podría ver en atletas con discapacidad intelectual	7
Trastorno de procesamiento sensorial	7
Participación de atletas con síntomas de compresión de la médula espinal.	8
(Nota: esto incluye la inestabilidad atlantoaxial sintomática).	8
Cuando la médula espinal de una persona está comprimida, tiene un mayor riesgo de lesión. La inestabilidad atlantoaxial (IAA) es cuando esta compresión ocurre en las vértebras cervicales C1 y C2. Éstas se encuentran en la parte superior del cuello, debajo de la base del cráneo. Una lesión espinal en este nivel puede ser muy seria.	

En algunos deportes, ciertos movimientos exigen que los atletas doblen su cuello bien hacia atrás o adelante. Estos movimientos pueden exponer a un atleta con estos síntomas a una



lesión. Todos los programas certificados deberán tomar precauciones especiales antes de permitir que atletas con estos síntomas participen.	8
Antes de participar en cualquier actividad deportiva de Olimpiadas Especiales, un atleta deberá ser examinado por un profesional médico certificado. Este examen deberá incluir estudiar a los atletas en busca de síntomas neurológicos adversos. Algunos de estos síntomas incluyen la compresión de la médula espinal.	8
*Autorización especial para atletas con compresión de la médula espinal sintomática y/o inestabilidad atlantoaxial sintomática.	8
NOTA: Si bien esta regla se aplicaba previamente solo a atletas con síndrome de Down, ahora se aplica a todos los atletas.	8
Para más información, puede leer: Sección 2.02(g) de las Reglas Generales, o el Anexo E del Artículo 1 de las Reglas Deportivas.	8
Hay muchas clases diferentes de impedimentos ortopédicos. Los síntomas son diferentes para todos. Estos son algunos de los síntomas posibles	9
• Los reflejos pueden no desarrollarse normalmente	9
• Podría ser difícil coordinar patrones de movimiento básicos.	9
• Podría ser difícil integrar patrones de movimiento básicos.	9
• Impedimentos del habla	9
• Coordinación mano-ojo deficiente	9
Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)	9
Participación de personas con infecciones o virus contagiados por sangre	9
Consideraciones psicológicas relacionadas con el aprendizaje y estrategias de enseñanza recomendadas	10
Motivación	10
Percepción	11
Comprensión	11
Memoria	12
Aptitud para el desarrollo	12
Modificación de la conducta (Ver Consideraciones acerca de la salud y la conducta, página 19+)	13
Observación de la conducta de los atletas durante el entrenamiento o la competición	13
Redireccionamiento de una conducta indeseable	14
Cosas a considerar al comunicarse con atletas de Olimpiadas Especiales	14
Cosas a considerar al comunicarse con atletas de Olimpiadas Especiales	14



Hablar con sus atletas frecuentemente durante el entrenamiento es importante. Verificar periódicamente le permite a usted:	14
• Asegurarse de que se están divirtiendo.	14
• Identificar y abordar cualquier temor o preocupación.	14
• Verificar la comprensión.	14
La enseñanza del espíritu deportivo y el trabajo en equipo	17
Conducta del atleta	17
Después de la competición	18
Reunión de equipo luego de la competición	19
Entrenamiento de Deportes Unificados®	20
Consideraciones acerca de la salud y la conducta	22

¿Qué es la discapacidad intelectual?

La Organización Mundial de la Salud describe la discapacidad intelectual de la siguiente forma.

Una habilidad considerablemente reducida para entender información nueva o compleja y para aprender y aplicar nuevas destrezas (dificultad para el aprendizaje). Esto produce una capacidad reducida para manejarse de manera independiente (dificultad para el funcionamiento social), y comienza antes de llegar a la edad adulta, con un impacto duradero sobre el desarrollo.

Las personas con discapacidad intelectual son individuos. La discapacidad afecta a cada persona de manera diferente. Como entrenador, es importante llegar a conocer a sus atletas. En esta guía, usted aprenderá acerca de la discapacidad intelectual. Lo ayudará a entender a los diferentes atletas que usted entrena.

A algunas personas con DI les podrá costar completar las tareas diarias que otras dan por sentado. Estas tareas pueden dividirse en 3 áreas principales:

- destrezas conceptuales
- destrezas sociales
- destrezas prácticas.

Usted aprenderá más acerca de cada área, y cómo pueden afectar a sus atletas durante el entrenamiento o la competición:

Aquí hay algunos ejemplos en dónde los atletas con DI podrían encontrar dificultades.



Destrezas conceptuales

- *Lenguaje y nivel de instrucción (entender palabras, leer, hablar)*
- *Entender dinero y números*
- *Conceptos de tiempo*
- *Autonomía (tomar la iniciativa, tomar sus propias decisiones)*

Destrezas sociales

- *Destrezas interpersonales (interactuar con otros).*
- *Autoestima (confianza en su propia habilidad).*
- *Responsabilidad social.*
- *Crédulo/ inocente (cree fácilmente lo que otros le dicen).*
- *Capacidad para seguir reglas.*

Destrezas prácticas.

- *Actividades de la vida diaria (autocuidado)*
- *Destrezas laborales*
- *Horario/rutinas*
- *Viajar/transporte*

Características que afectan el desempeño del atleta en el entrenamiento y la competición

Lo que sigue son observaciones generales del campo de juego y variarán de un atleta a otro.

- *Los niveles de confianza de los atletas pueden ser bajos*
- *Los atletas pueden estar nerviosos por tener que intentar cosas nuevas*
- *A los atletas les puede costar manejar mucha información a la vez (un ejemplo en el deporte es cuando se muestran muchos pasos de una nueva destreza a la vez)*
- *A algunos atletas con discapacidad intelectual les puede resultar difícil recordar y aplicar lo que aprendieron previamente. Esto significa que, cada vez que practican una destreza, podría parecerles que es la primera vez.*

Ejemplos de discapacidad intelectual

Síndrome de Down

Las personas con síndrome de Down tienen 47 cromosomas, en vez de 46.ⁱⁱ Como todas las personas, tienen muchas diferencias. Tienen diferentes personalidades, habilidades, aspectos y funcionamientos intelectuales. Los síntomas del síndrome de Down varían para cada persona. Esto significa que es difícil predecir cómo será entrenar a un atleta con síndrome de Down. Por lo tanto, el entrenador debe llegar a conocer al atleta. A continuación hay cosas a tener en mente al entrenar a un atleta con síndrome de Down.





CONSIDERACIONES CONDUCTUALES

Muchos atletas con síndrome de Down:

- *Pueden hablar*
- *Pueden tener dificultades para hablar*
- *Les puede costar concentrarse*

CONSIDERACIONES FÍSICAS

Los atletas con síndrome de Down pueden:

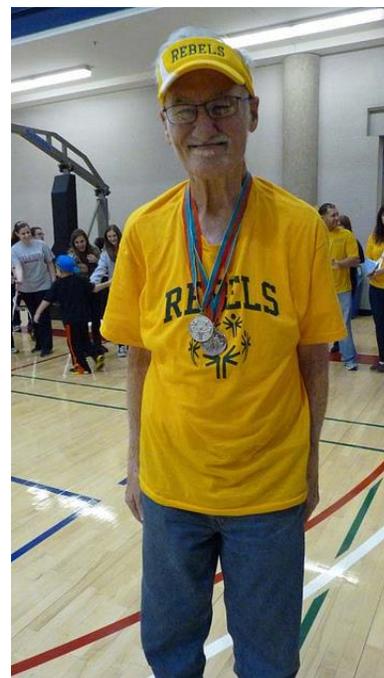
- *Ser de estatura baja*
- *Tener tono muscular deficiente y/o articulaciones muy flojasⁱⁱⁱ*
- *Tener un equilibrio deficiente^{iv}*
- *Podrían desarrollar Alzheimer o demencia a una edad más joven^v*

Trastornos del espectro autista

El trastorno del espectro autista (TEA) es una discapacidad del desarrollo. Afecta la forma en que las personas se comunican e interactúan con otras. Como los atletas con síndrome de Down, los atletas con TEA son todos diferentes. Aprender acerca del TEA lo ayudará como entrenador. Sin embargo, lo más útil para usted como entrenador es conocer a cada atleta como persona.

LOS ATLETAS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTAS PODRÍAN:

- *Parecer que no reaccionan a sonidos, ruidos y sucesos exteriores. Reaccionar de manera inusual a ciertos sonidos, luces o sentimientos (ej: el silbato del árbitro, las luces del Tablero o pizarra, la textura de una pelota de baloncesto).*
- *Preferir actividades repetitivas.*
- *No gustarles los cambios a sus rutinas o entorno.*
- *Mostrar conductas autoestimulatorias, como sacudir las manos o balancerase.*
- *No iniciar conversaciones con compañeros de equipo o entrenadores^{vi}*





Otras condiciones que usted podría ver en atletas con discapacidad intelectual

Trastorno de procesamiento sensorial

A algunos atletas les puede costar procesar información de sus cinco sentidos. Podrían no responder como lo esperaríamos antes un estímulo. Podrían:

- Parecer torpes.
- Costarles tranquilizarse luego de una actividad.
- Retirarse ante el contacto.
- Ser demasiado activos.
- Ser perezosos.
- Ser muy sensibles a la ropa (uniformes).^{vii}

Sugerencias para el entrenamiento

A algunos atletas podría no gustarles sentir el césped sobre su piel. Podría ver que un atleta no hace estiramientos que involucran sentarse sobre el césped. Hable al atleta. Si descubre que no le gusta sentir el pasto sobre su piel, podría sugerir que use pantalones deportivos largos durante los estiramientos. Podría usar un pantalón corto debajo y quitar los pantalones largos si se acalora durante la práctica.

Los silbatos fuertes pueden ser abrumadores para algunos atletas. Es importante ayudar a los atletas a acostumbrarse a esto. Un sonido de silbato puede ser importante para su deporte. Con el tiempo usted puede ayudarlo a responder de la forma correcta durante la competencia. Introduzca lentamente a los atletas a los estímulos que les puedan resultar difíciles o incómodos.



Participación de atletas con síntomas de compresión de la médula espinal.

(Nota: esto incluye la inestabilidad atlantoaxial sintomática).

Cuando la médula espinal de una persona está comprimida, tiene un mayor riesgo de lesión. La inestabilidad atlantoaxial (IAA) es cuando esta compresión ocurre en las vértebras cervicales C1 y C2. Éstas se encuentran en la parte superior del cuello, debajo de la base del cráneo. Una lesión espinal en este nivel puede ser muy seria.

En algunos deportes, ciertos movimientos exigen que los atletas doblen su cuello bien hacia atrás o adelante. Estos movimientos pueden exponer a un atleta con estos síntomas a una lesión. Todos los programas certificados deberán tomar precauciones especiales antes de permitir que atletas con estos síntomas participen.

Antes de participar en cualquier actividad deportiva de Olimpiadas Especiales, un atleta deberá ser examinado por un profesional médico certificado. Este examen deberá incluir estudiar a los atletas en busca de síntomas neurológicos adversos. Algunos de estos síntomas incluyen la compresión de la médula espinal.

Si se observan estos síntomas, un atleta no podrá participar en el deporte de Olimpiadas Especiales que elige hasta que:

- 1) El profesional médico certifique que el atleta está en condiciones de participar. Esto significa que los síntomas que el médico ha señalado han sido revisados y no se relacionan con una compresión de la médula espinal o IAA.
- 2) El atleta/padre o madre/tutor (para atletas menores) firma un formulario de consentimiento informado*. Este formulario confirma que la persona ha sido informada y entiende las conclusiones del examen del profesional médico.

*Autorización especial para atletas con compresión de la médula espinal sintomática y/o inestabilidad atlantoaxial sintomática.

NOTA: Si bien esta regla se aplicaba previamente solo a atletas con síndrome de Down, ahora se aplica a todos los atletas.

Para más información, puede leer: Sección 2.02(g) de las Reglas Generales, o el Anexo E del Artículo 1 de las Reglas Deportivas.

Impedimentos ortopédicos

Los impedimentos ortopédicos son cambios en los huesos, músculos y ligamento del cuerpo. Estos cambios tienen un efecto negativo sobre la calidad de vida. Pueden afectar también la capacidad de la persona para realizar tareas de la vida diaria. Algunos son causados por defectos de nacimiento. Algunos se deben a una enfermedad (poliomielitis, tuberculosis ósea). Parálisis cerebral, amputaciones, fracturas o contracturas debido a quemaduras también pueden causarlos.

Hay tres clases de impedimentos ortopédicos:

- 1) Impedimentos neuromotores (ej: espina bífida y parálisis cerebral),
- 2) Enfermedades degenerativas (ej: distrofia muscular),
- 3) Enfermedades musculoesqueléticas (ej: artritis reumatoide).^{viii}



Hay muchas clases diferentes de impedimentos ortopédicos. Los síntomas son diferentes para todos. Estos son algunos de los síntomas posibles

- Los reflejos pueden no desarrollarse normalmente
- Podría ser difícil coordinar patrones de movimiento básicos.
- Podría ser difícil integrar patrones de movimiento básicos.
- Impedimentos del habla
- Coordinación mano-ojo deficiente

Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)

Las personas con TDAH muestran conductas hiperactivas o distraídas. Esto es de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM). Pueden estar muy conscientes de estímulos externos. Significa que les podría costar concentrarse en una tarea. Los síntomas de TDAH pueden incluir:

- Desatención
- Hiperactividad
- Habilidades de escucha deficientes
- Inquietud
- Impulsividad^{ix}

LOS ATLETAS CON TDAH PODRÍAN:

- *Tener respuestas inadecuadas en situaciones sociales/emocionales nuevas o difíciles^x*
- *Encontrar que les cuesta escoger una respuesta adecuada*
- *Tener destrezas sociales prácticas deficientes^{xi}*
- *Podrían evitar la participación*
- *Podrían ser verbalmente disruptivos^{xii}*
- *Podrían buscar una reafirmación constante*
- *Podrían tener berrinches^{xiii}*
- *Podrían tener dificultad para esperar y turnarse^{xiv}*



Participación de personas con infecciones o virus contagiados por sangre

Los atletas con una infección o virus contagiosos en la sangre pueden participar en Olimpiadas Especiales. Los programas no podrán excluirlos de ninguna actividad de OE en base exclusivamente a esta infección. Esto se aplica también a los comités organizadores de los Juegos.

Cualquier atleta puede tener una infección o virus contagiosos transmitidos por sangre. Todos los programas y los comités organizadores de juegos deberán seguir las "precauciones universales para la sangre y fluidos corporales". Éstas se aplican cada vez que alguien se ve expuesto a sangre, saliva u otros fluidos corporales.



Podrá encontrar información adicional sobre estos requisitos en la Sección 2.05 de las Reglas Generales, en el sitio web de CDC <http://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/universal.html>.

Consideraciones psicológicas relacionadas con el aprendizaje y estrategias de enseñanza recomendadas

La discapacidad intelectual de un atleta afecta directamente la forma en que aprende. Hay cuatro áreas principales donde verá dificultades frecuentemente.

- Motivación
- Percepción
- Comprensión
- Memoria

Motivación

Los entrenadores deberán ayudar a los atletas a lograr y mantener el interés. Aquí hay algunas ideas para lograr y mantener el interés de los atletas. Vienen de un estudio de entrenadores de Olimpiadas Especiales de 2012:

- *Cree situaciones competitivas para los atletas durante los ejercicios y demás actividades*
- *Hable acerca de equipos deportivos locales y atletas conocidos al dar instrucción o al hacer comentarios*
- *Elogie el esfuerzo cuando los atletas están practicando o refinando sus destrezas haciendo lo siguiente:*
- *Use frases de aliento, como "bien hecho" o "sé que puedes hacerlo."*
- *Use gestos de aliento como "chocar los cinco" y "choques de puño" (siempre que los atletas no tengan problemas sensoriales ante el contacto)*
- *Mantenga las filas de ejercicios cortas, para mantener a los atletas interesados*



También se alienta a los entrenadores a que:

- Mantengan los ejercicios cortos (entre 8 y 10 minutos) para mantener a los atletas interesados y enfocados
- Hacer metas de corto plazo con los atletas antes de cada práctica (las metas deberán estar relacionadas con el desempeño deportivo o la conducta)
- Cada tanto incorpore las fortalezas de las habilidades del atleta a ejercicios y partidos de práctica. Esto les permite experimentar el éxito y la confianza al aplicar destrezas en un contexto de competencia.



Sugerencias para el entrenamiento

Astacio estaba muy motivado al inicio de las prácticas. Con el paso del tiempo, perdió entusiasmo. Cuando el entrenador habló con Astacio, se dio cuenta de que Astacio sentía que nunca podía ganar en los ejercicios. Esto lo dejaba con una sensación de desaliento. El entrenador cambió las prácticas para ver primero las destrezas en las que era bueno Astacio. Esto desarrolló su confianza para el resto de la práctica. Tener éxito al principio de la práctica motivó a Astacio para participar activamente en la práctica completa.

Percepción

Los entrenadores tienen un papel importante para ayudar a los atletas a procesar información acerca del deporte. También se alienta a los entrenadores a que:

- Modifiquen los equipos u otras actividades para atletas con impedimentos que puedan afectar la percepción. Éste podría ser un impedimento sensorial, como un impedimento visual o auditivo
- Conecte nuevos conceptos a ideas o destrezas aprendidas previamente. Esto ayudará a que los atletas:
 - 1) Recuerden lo que ya saben y
 - 2) Organicen correctamente la información en sus cerebros.

Ejemplo: El lunes una entrenadora enseña a sus atletas de baloncesto a hacer tiros fijos. En la práctica siguiente, el viernes, ella les enseña a hacer tiros de infracción. Para ayudarlos a entender, les menciona la posición de la mano y el movimiento de disparo de un tiro fijo.



Comprensión

Los entrenadores deben ayudar a los atletas a entender su deporte. Entender tanto las reglas como las destrezas es importante. Hay muchas formas en que un entrenador puede ayudar a sus atletas a desarrollar las destrezas y el conocimiento que necesitan para competir con éxito.

Los entrenadores deben:

- Dar el nivel de instrucción correcto. Los entrenadores frecuentemente aprenden por ensayo y error lo que funciona mejor. Recuerde que cada atleta tendrá sus propias destrezas y habilidades. Esto ocurre aun cuando los atletas tengan el mismo diagnóstico/trastorno.
- ¡Recuerde! La repetición frecuente y el refuerzo a lo largo del tiempo mejorarán el desarrollo de la destreza del atleta



- A algunos atletas les cuesta generalizar las destrezas. Los entrenadores pueden ayudarlos dándoles una oportunidad para usar destrezas nuevas en la situación correcta. Los escenarios de competencia (ej: partidos de práctica o con pocos jugadores) son una excelente forma de hacer esto. Los atletas aprenden a usar su nueva destreza mientras sienten la presión del tiempo y usan destrezas para tomar decisiones.
- Al hacer comentarios a los atletas, los entrenadores pueden pedirles que expliquen verbalmente o demuestren físicamente lo que han aprendido.
- Es una excelente idea permitir tiempo para que los atletas descansen sus mentes y cuerpos durante la práctica. Usted puede dar a los atletas "tiempo de estabilización" en forma de
 - Descansos para tomar agua (dirigido por un entrenador o atleta)
 - Pausas (dirigido por un entrenador o atleta)
- Los entrenadores pueden usar "tarimas" para sus clases. En este enfoque, un entrenador da mucho apoyo a atletas cuando aprenden una destreza. Al aumentar los niveles de la destreza, el apoyo se va reduciendo.
- Los entrenadores pueden "trozar" y "encadenar" los contenidos descomponiendo conceptos grandes en partes más pequeñas ("partiendo") y enseñando gradualmente cada "parte" en una secuencia creciente ("encadenado")

Sugerencias para el entrenamiento

Planifique bien su temporada. Use las primeras prácticas para enseñar destrezas básicas y dar oportunidades para el juego en equipo. Luego desarrolle esas destrezas básicas y el juego de equipo cada práctica sucesiva. Planificar toda la temporada de prácticas hará que sea más fácil modificar sus prácticas para que encajen con las necesidades únicas de su equipo, y aun así asegurarse de que estarán listos para la competencia.

Memoria

Algunos atletas tienen dificultades con la memoria. Los entrenadores pueden ayudar a que los atletas recuerden las destrezas y las realicen en el momento correcto. Usted puede hacer esto repitiendo frecuentemente las destrezas aprendidas. Repetir destrezas en diferentes situaciones es muy útil. Esto mejora la memoria muscular de los atletas de manera que las destrezas se vuelven automáticas. Esto permite a los atletas concentrarse en el siguiente nivel de destreza o secuencia del juego.

Aptitud para el desarrollo

Los entrenadores deben ser conscientes de la etapa de desarrollo del atleta. Esto significa tanto su desarrollo físico como cognitivo. Los entrenadores deberán cuidarse de pedir a los atletas que realicen destrezas que estén en el nivel correcto (es decir, de acuerdo con la etapa de desarrollo del atleta). Pueden ser destrezas técnicas, tácticas o aun mentales.

Introducir destrezas para los cuales no están listos los atletas puede ser peligroso. También se pueden frustrar y desmotivar.



Ejemplo:

Introducir a jugadores de fútbol de 6 años a quitar la pelota deslizando no sería apropiado. Un niño de 6 años no tiene la habilidad física o cognitiva para entender y realizar un quite deslizante de manera exitosa.

Sin embargo, es importante desafiar igual a los atletas. Pedir a atletas que realicen destrezas que no los desafíen puede ser aburrido. No promueve el desarrollo de destrezas. En consecuencia, el nivel de destreza de un atleta puede retroceder. El desafío que enfrenta el entrenador es identificar las destrezas que son adecuadas al nivel de desarrollo. Estas destrezas deberán ser desafiantes. Motivarán al atleta, sin frustrarlo.

La edad de desarrollo de los atletas con DI frecuentemente no coincide con su edad biológica. Esto significa que su nivel de destreza y su aprendizaje pueden ser equivalentes a una edad menor. Los entrenadores deben recordar que esto no cambiará su fortaleza física o su potencial atlético. Por ejemplo, un joven de 16 años puede no haber desarrollado las destrezas necesarias para completar una destreza compleja como una entrada deslizante. Sin embargo, igual puede ser fuerte y físicamente maduro. Esto puede aumentar el riesgo para él y sus compañeros de equipo. Identificar estas "diferencias de edad" puede ayudar a un entrenador a decidir qué juegos, eventos o destrezas son adecuados para los atletas.

Modificación de la conducta (Ver Consideraciones acerca de la salud y la conducta, página 19+)

Observación de la conducta de los atletas durante el entrenamiento o la competición

La observación es una de las habilidades más útiles de un entrenador. Usted deberá observar la conducta de sus atletas durante el entrenamiento y la competición. En base a lo que usted ve, puede decidir las estrategias de entrenamiento y la estructura más adecuadas. Usted deberá concentrarse en tratar conductas que pueden restringir la participación de sus atletas en entornos de entrenamiento o de competencia:

- **Al llegar su atleta:** ¿Qué conducta ve cuando su atleta llega al sitio de entrenamiento o al lugar de la competencia? ¿Está en control de su cuerpo y emociones?
- **Al partir su atleta:** ¿Qué conducta ve cuando su atleta deja el sitio de entrenamiento o el lugar de la competencia? ¿Está en control de su cuerpo y emociones? ¿Cómo se comporta cuando ha experimentado ganar o perder?
- **Participación activa en la actividad:** Está en control el atleta
 - ¿Está prestando atención?
 - ¿Está concentrado en su tarea?
 - ¿Puede persistir hasta completar la tarea?
 - ¿Cómo reacciona cuando usted hace comentarios?
 - ¿Puede aceptar comentarios sin una reacción negativa?

NOTA: Tenga en cuenta que el control del atleta puede tener diferentes aspectos en diferentes escenarios y entornos. Al llegar a conocer a su atleta, aprenderá a entender sus conductas.

- **Cuando su atleta está inactivo** (esperando su turno, observando una demostración): ¿Está en control el atleta? ¿Está en control el atleta? ¿Puede controlar una conducta de impulso negativo? Nota: Usted



puede ayudar a sus atletas planificando mantener sus cuerpos y mentes involucrados durante toda la sesión. Esto exige que usted planifique bien TODOS los pasos de los ejercicios y actividades.

Actitudes de los atletas

- Actitud competitiva: ¿Cómo se siente su atleta acerca de la competición? ¿Tiene un sentimiento positivo o negativo hacia las actividades competitivas? Esto podría incluir cualquier actividad que toma la forma de una "contienda" entre individuos o equipos de atletas.

¿Parece que sus atletas disfrutan de participar? Durante o después de completar una tarea, ¿su atleta parece estar disfrutando? ¿Ve usted sonrisas, expresiones de alegría, risas, expresiones de aliento, que choca los cinco, etc.? ¿O ve que el atleta llora, grita o maldice? ¿Tiene berrinches, sale corriendo o pega a otra persona?

Nota: Los entrenadores deben tratar las respuestas de los atletas con ellos. Usted puede practicar estas situaciones antes de la competición. Si un atleta tiene una dificultad con cierta situación, usted puede ayudarlo a crear un plan para enfrentarla.

- **Participación reforzada:** Algunos atletas se desempeñan y se comportan mejor cuando reciben muchos comentarios positivos. Esto puede venir de usted, como entrenador, de padres o de otros atletas. A veces el desempeño se deteriora cuando se dejan de hacer estos comentarios. En este caso, usted deberá dar muchos elogios y refuerzo positivo al inicio. Puede reducir gradualmente la cantidad, pero seguir dando elogios intermitentes cuando corresponda.
- **Participación intrínseca:** Otros atletas realizan tareas sin el refuerzo de otros. Parecen estar automotivados para competir. Usted puede ayudar a que estos atletas sigan motivados acordando metas u objetivos con ellos para cada práctica o actividad.

Interacciones sociales

- Con pares: ¿Son positivas o negativas las interacciones? El atleta, ¿prefiere trabajar con otros o solo?
- Con el entrenador: ¿Son positivas o negativas las interacciones?

Redireccionamiento de una conducta indeseable

Toda conducta tiene un propósito. Es impulsada por una necesidad de obtener algo (ej: elogio/recompensa) o para evitar algo (actividad no preferida). Entender lo que impulsa una conducta nos ayuda a crear un plan para cambiarla. Al redirigir una conducta negativa, es importante ser consistente. El cambio deberá ser lento y constante para que dure.

Cosas a considerar al comunicarse con atletas de Olimpiadas Especiales

Cosas a considerar al comunicarse con atletas de Olimpiadas Especiales

Hablar con sus atletas frecuentemente durante el entrenamiento es importante. Verificar periódicamente le permite a usted:

- Asegurarse de que se están divirtiendo.
- Identificar y abordar cualquier temor o preocupación.
- Verificar la comprensión.

Es una buena idea también hablar regularmente con los padres o cuidadores de sus atletas. Ellos le darán otra perspectiva sobre el disfrute del atleta.



Hay diferentes tipos de comunicación que usted puede usar cuando está entrenando. Idealmente, usted debería usar una combinación de estos métodos. Esto ayudará a asegurarse de que todos los atletas puedan recibir la información importante. Los métodos de comunicación incluyen:

- *Comunicación verbal*
- *Indicaciones gestuales (pulgares arriba, chocar los cinco)*
- *Señalar imágenes. Las imágenes pueden ser muy sencillas; hay apps gratuitas disponibles para descargar en smartphones y tablets.*

Al comunicarse con atletas, se alienta a los entrenadores a:

- *Ser respetuosos: Hable con sus atletas como le gustaría que le hablaran a usted. Usar un contacto visual apropiado. Respetar los espacios personales. Dar a los atletas tiempo para responder completamente. Usar lenguaje positivo.*
- *Ser claros: Use palabras que un atleta pueda entender. Darles un punto de referencia, como "fíjate en la pelota" en vez de "encuentra la meta".*
- *Ser concretos: Use palabras que sean específicas con relación a algo físico y/o real. Dado que los atletas tienen una demora cognitiva para procesar la información (especialmente las palabras), el desafío es hacer que los conceptos sean concretos. Por ejemplo, al enseñar el carril de 3 segundos en el baloncesto, un entrenador puede usar las palabras físicas "caliente" y "frío". "Caliente" se refiere al carril en la ofensiva; el atleta se quemará si se detiene en el carril y no se mueve en él. "Frío" se refiere al carril en el extremo defensivo de la cancha; ese carril está frío y es el amigo del atleta.*
- *Ser concisos: Use algunas "palabras clave" o sugerencias descriptivas. Por ejemplo: "Alcanza el cielo". No use oraciones largas o instrucciones de muchas partes.*
- *Ser consistentes: Use las mismas palabras de indicación para las mismas acciones.*
- *Haga que las palabras estén orientados a órdenes: Haga comentarios verbales al atleta inmediatamente después de que realice la acción solicitada. Haga que esos comentarios estén orientados hacia la acción y específicas de la destreza.*
- *Asegúrese de que los atletas estén mirándolo y que puedan escucharlo al hacer una indicación de entrenamiento. Cuando sea necesario, indique físicamente a un atleta que lo mire.*
- *Haga preguntas a los atletas en vez de siempre dar instrucciones. Aliente a los atletas a pensar por sí mismos. Verifique las respuestas de los atletas.*





Una nota sobre las indicaciones

Los entrenadores pueden usar indicaciones sencillas al entrenar destrezas técnicas o tácticas importantes. Estas ideas para usar indicaciones vienen de un estudio de entrenadores de Olimpiadas Especiales de 2012. Una vez que haya introducido sus destrezas o su concepto, puede usar una indicación específica. Esta indicación puede hacer que le resulte más fácil hacer un comentario rápido y sencillo a sus atletas:

- Indicaciones verbales: frases sencillas y breves que incluyen terminología específica del deporte
- Indicaciones gestuales: movimientos físicos demostrados por el entrenador que recuerdan a los atletas la forma correcta de realizar una destreza (a menudo acompañado de indicaciones verbales)
- Indicaciones táctiles: golpecitos en el cuerpo del atleta promueven el movimiento. Asegúrese de que al atleta no le moleste ser tocado antes de usar indicaciones táctiles

Aquí tiene algunos ejemplos prácticos que lo ayudarán:

Indicaciones verbales: Al trabajar en los pases en el fútbol enseñe un pase sencillo. Hay muchos componentes. Puede dar la indicación de "interior" a sus atletas para recordarles que usan la parte de interior del pie cada vez que hagan un pase. Ya no necesita dar una demostración completa o describir la destreza en su totalidad; ¡la palabra "interior" les recuerda lo que han aprendido!

Indicaciones gestuales: El lanzamiento de bala es un evento muy técnico. Hay muchos componentes que requieren tiempo y mucha práctica para aprenderlos bien. Antes de que su atleta compita, podría tener poco tiempo para hablarle. Las indicaciones gestuales pueden ayudarle a transmitir mucha información en un solo movimiento. Para este evento usted puede poner su mano en el cuello e imitar el movimiento de impulsar la bala. Esto recordará al atleta que debe mantener la bala cerca y que lo impulse, y no que lo arroje.

Indicaciones táctiles: Un excelente ejemplo es cuando un nadador tiene un impedimento visual. A una distancia específica de la pared, el entrenador podrá usar un palo para tocar el cuerpo del nadador. Esto advierte al nadador que la pared está próxima. Les dice que es tiempo de dar la vuelta.

Respeto y lenguaje en primer persona

La confianza entre los atletas y el entrenador es vital. Los entrenadores pueden desarrollar la confianza cuando se comunican con respeto con sus atletas y acerca de ellos. Usted debe sentirse con libertad para preguntar a sus atletas acerca de su discapacidad. Una comunicación abierta y respetuosa entre los atletas y los entrenadores es importante. Evite rotular a los atletas de una manera negativa.

El lenguaje con la persona primero pone a la persona antes de su discapacidad. Se refiere a "una persona con una discapacidad intelectual" y no "una persona intelectualmente discapacitada". Cuando tenga dudas, pregunte a los atletas cómo prefieren hablar de su discapacidad, o si desean hacerlo. Es importante conocer a sus atletas plenamente y entender que la discapacidad que tienen es parte de esto.



La enseñanza del espíritu deportivo y el trabajo en equipo

Conducta del atleta

Los entrenadores deben fijar expectativas acerca de la conducta de los atletas.

Deben asegurarse de que los atletas se comporten según lo esperado. Aquí tiene algunas ideas acerca de cómo puede hacer esto:

- Desarrolle un código de conducta CON sus atletas
- Sea un buen modelo a seguir
- Tome acción cuando observe una conducta negativa



Si un atleta hace trampa, se pelea, hace comentarios desagradables y se comporta mal de otras formas, usted debe encarar el mal comportamiento. Al principio podría significar remover al atleta inmediatamente de la competición o la práctica. Dele tiempo para calmarse. Háblele de manera calmada y tranquila. Pídale que explique por qué su conducta no es aceptable para el equipo, y explíquelo si no lo sabe. Recuérdele que, si quiere participar, no debe repetir la acción. Permita que los atletas vuelvan a jugar cuando estén listos, capaces y en control de sus emociones.

Considere las reglas del equipo en estas áreas de competencia:

- El lenguaje del atleta
- La conducta del atleta
- Interacciones con oficiales o jueces
- Disciplina por mal comportamiento

Respetar a los oficiales: Sin ellos, no habría una competición. Los oficiales proveen una experiencia justa y segura para los atletas. Los ayudan a aprender el deporte.

Respetar a los adversarios: Los adversarios proveen oportunidades para que su equipo se pruebe, mejore y se destaque.

Usted y su atleta debe mostrar respeto por los adversarios en todo momento. Esto significa:

- Dar su mejor esfuerzo.
- Ser educado y respetuoso con sus adversarios.
- "Avasallar" o burlarse de un adversario no debe ser permitido.

Cuando un atleta no muestra respeto por oficiales o adversarios, los entrenadores deben tomar acción. Esta clase de conducta es irrespetuosa del espíritu de la competencia y para los adversarios/oficiales. Cuando usted observe esta conducta, deberá remover al atleta de la competición o la práctica. Como anteriormente, deberá tener una discusión tranquila con el atleta acerca de su conducta. Cuando corresponda, solicite que las violaciones sean indicadas. Hacer cumplir las reglas e indicar las violaciones ayuda a los atletas a mantener un



nivel elevado de sus destrezas y refuerza la importancia de aprender las reglas.

Sugerencias para el entrenamiento

Mantenga una actitud tranquila y positiva. Realice sus tareas de la misma forma, independientemente del puntaje o el resultado. Ayude a corregir los errores de sus atletas de una manera positiva. Siga dando aliento a cada atleta.

Después de la competición

- Cuando la competición ha finalizado, únase a su equipo en felicitar a los entrenadores y atletas del equipo adversario. Asegúrese de agradecer también a los oficiales.
- Verifique si los atletas han tenido alguna lesión durante la competición e infórmeles cómo tratar las lesiones.
- Esté preparado para hablar con los oficiales acerca de cualquier problema que haya ocurrido durante la competición.
- Tenga una breve reunión de equipo para asegurarse de que sus atletas se sientan bien, sea que hayan ganado o perdido.
- Haga una “relajación”, estirando todos los músculos principales. Esto puede hacerse por separado o incorporado a la reunión del equipo, mientras usted habla al equipo.
- La autoestima de un atleta no debe estar atado a la victoria o la derrota. Reconozca y premie los esfuerzos y las actitudes. Resalte los logros y los buenos desempeños en la competición, independientemente del resultado.
- Al celebrar una victoria, asegúrese de que sus atletas muestren respeto por sus adversarios. La victoria siempre deberá mantenerse en perspectiva. Es excelente y apropiado estar contentos y celebrar una victoria. Sin embargo, como entrenadores, no debemos permitir que nuestros atletas se burlen de sus adversarios o se jacten de ganar.
- Ganar y perder forman parte de la vida, no solo del deporte. Si los atletas pueden manejar a ambos igualmente bien, serán exitosos en todo lo que hagan.

¡Los atletas son competidores! Los competidores siempre se desilusionan cuando pierden. Si sus atletas se desempeñaron bien, asegúrese de que lo sepan. Luego de perder, hable acerca de algunos desempeños o jugadas positivas. Ayúdelos a mantener una actitud positiva y que lleven esta actitud a la siguiente práctica y competición.

Sugerencias para el entrenamiento

Independientemente del resultado de la competición, ¡manténgase positivo! Identifique algunos ejemplos en los que sus atletas se desempeñaron bien. Ante de la práctica siguiente, asegúrese de que haya dejado atrás la competición anterior. Hable a sus atletas acerca de lo que estuvo bien. Aprenda de la experiencia y haga correcciones donde sea necesario. Ahora concéntrese en el próximo adversario y la próxima competición.



Reunión de equipo luego de la competición

Luego de la competición, reúna a su equipo para una reunión de equipo. Los atletas pueden sentarse o arrodillarse con una rodilla. Ellos pueden sacarse cualquier equipo adicional que tengan. Antes de esta reunión, decida como personal de entrenamiento qué decir y quién lo dirá. Asegúrese de que se hayan puesto de acuerdo en los puntos principales que quiere mencionar. Es importante que los entrenadores estén unidos.

Si sus atletas se han desempeñado bien, elógielos y felicítelos. Dígalos lo que hicieron bien, sea que hayan ganado o perdido. Esto los ayudará a aprender qué cosas repetir en la próxima competición. Evite criticar el desempeño de atletas individuales frente a los compañeros de equipo. Las conversaciones individuales son más útiles para tratar esta clase de cosas. La práctica siguiente es el mejor momento para que los atletas mejoren sus destrezas, no inmediatamente después de la competición.

La reunión del equipo después de la competición no es el momento para tratar problemas y cambios tácticos. Los atletas estarán excitados luego de ganar y desilusionados luego de perder. No retendrán demasiada información táctica. Su primera preocupación debería ser las actitudes y el bienestar mental de sus atletas. No es bueno estar demasiado exaltado después de una victoria ni demasiado deprimido luego de una derrota. Éste es el momento en que usted puede tener la mayor influencia en mantener el resultado en perspectiva. Es aquí cuando usted puede ayudar a mantener a los atletas en equilibrio.



Antes de la competición, usted tendrá un conjunto de metas en base a las estadísticas del deporte, como rebotes, pérdidas de balón, pases completados, tiros libres (intentos y logros), contraataques, etc. Luego del juego, indique cuántas de esas metas fueron logradas. Las metas que no fueron logradas nos ayudarán a dirigirnos hacia qué cosas debemos trabajar.

Los entrenadores deben tener en mente qué motiva a sus atletas. Para algunos atletas, el resultado de la competición puede ser muy importante. Otros podrán entusiasmarse más por pasar tiempo con sus amigos después. No importa qué cosas los motiva, recuerde que sus atletas están compitiendo para divertirse. Si están entusiasmados por pasar tiempo con sus amigos más que hablar acerca de la competencia, no es un reflejo de su deseo de tener un buen desempeño. Trate de evitar dar demasiada importancia al resultado de la competencia. Sea positivo. Aliente a sus atletas a ser ellos mismos.

Finalmente, asegúrese de que sus atletas tengan un transporte adecuado para llegar a sus casas.



Entrenamiento de Deportes Unificados®

En Deportes Unificados® atletas con y sin discapacidad intelectual juegan en el mismo equipo. Deportes Unificados promueve la inclusión social a través del entrenamiento y competencia deportiva compartida. Fue algo inspirado por una idea sencilla. Entrenar juntos y jugar juntos ayuda a desarrollar la amistad y la comprensión.

Los equipos de Deportes Unificados están formados por personas de edades y habilidades similares. Esto hace que las prácticas y los juegos sean más divertidos y desafiantes para todos. Jugar un deporte juntos ayuda a derribar barreras y mitos. Al entrenar un equipo de Deportes Unificados, recuerde que todos los jugadores son igualmente importantes. Cada atleta tiene un papel en el éxito del equipo. Tanto los atletas como los compañeros deben recibir la misma atención. Esto ayudará a desarrollar la unidad y el éxito del equipo.



Como en todos los deportes, los atletas y los compañeros deben sentir que todos tienen un lugar en su equipo. Hacer amigos y desarrollar papeles dentro de un grupo es tan importante como el deporte. Los entrenadores deben observar el equipo detenidamente al inicio de la temporada. A medida que los compañeros del equipo empiezan a conocerse y se empiezan a formar juicios, es importante estar atento a lo que está ocurriendo.

El entrenador juega un papel crítico en la integración de los atletas y los compañeros en un equipo. La actitud, el conocimiento y la conducta del entrenador fijan el tono para el equipo. La auténtica integración de los atletas y colaboradores se apoya en tres factores clave. Todos están influenciados por el entrenador:

- a. Interacción entre miembros de equipo
- b. Percepción de tratamiento especial dado al atleta o compañero por el entrenador
- c. Reconocer, apreciar y aceptar las fortalezas y las debilidades de cada atleta. El entrenador deberá usar este conocimiento para preparar a los Miembros del equipo para entrenarse y competir exitosamente juntos

Las competiciones de Deportes Unificados buscan ayudar a personas con discapacidad intelectual a integrarse en equipos de Olimpiadas Especiales. En el pasado, estos equipos excluían a personas sin DI. Los entrenadores deben asegurar una participación significativa para todos los atletas. Se centran en dar a todos los atletas la oportunidad para desarrollarse socialmente. Los entrenadores de Deportes Unificados deben planificar estos resultados, tal como hacen cuando enseñan destrezas deportivas.

Al planear sesiones de entrenamiento y experiencias de competición, los entrenadores deberán considerar varios factores. Estos incluyen:

- Que arreglos o cambios deben hacer para asegurarse de que todos tengan una experiencia positiva.



- Qué intensidad y nivel de competición son apropiados para el equipo
- Cómo pueden las actividades fomentar el respeto por las habilidades únicas de cada miembro del equipo
- Cómo nos aseguramos de que las motivaciones y contribución de cada atleta son reconocidos

Por supuesto, desarrollar destrezas deportivas es una tarea vital para un entrenador de Deportes Unificados. Como en cualquier equipo, los atletas que luchan con las destrezas requeridas (deportivas o sociales) podrán experimentar la desaprobación de sus compañeros de equipo. Esto puede ser dañino para su autoestima. De hecho, tanto para los atletas como para los compañeros, los beneficios y los riesgos de ganar o perder pueden ser combinados en un programa integrado.

La cohesión grupal es la tendencia de los miembros de mantenerse juntos y unidos mientras trabajan para las metas y los propósitos sociales del equipo. Los atletas y los compañeros en equipos cohesivos tienen actitudes más positivas, una mayor confianza y maximizan el desempeño deportivo. Sugerencias para mejorar la cohesión grupal:

- Use grupos pequeños (3 a 6 personas) para los ejercicios de práctica y las tareas del equipo cuando sea posible
- Fije metas para el equipo que los atletas y compañeros entiendan y puedan medir
- Aclare el papel de cada miembro en el equipo
- Aliente a todos los jugadores a comunicarse llamándose cada uno por su nombre
- Cree oportunidades de comunicación entre los jugadores antes, durante y después de la práctica o competición
- Dedique tiempo a reconocer a los jugadores por su buen desempeño. Aliente a los integrantes del equipo a hacer lo mismo
- Use ejercicios cooperativos que desarrollen el respeto por la contribución de cada jugador al deporte

Los equipos de Deportes Unificados efectivos benefician a atletas y compañeros por igual. El aprendizaje más efectivo ocurre cuando todos los jugadores están aprendiendo activamente mediante la acción. Usted también debería diseñar su sesión de entrenamiento para trabajar en grupos pequeños y en parejas. Esto permite que sus atletas dediquen más tiempo a trabajar en sus destrezas. También puede observarlos más fácilmente y hacerles comentarios sobre su desempeño.

Al trabajar con sus atletas en grupos pequeños, usted tiene dos opciones:

- Colocar a atletas/compañeros con habilidad similar en el mismo grupo
- Grupos de habilidad mixta

En ambos casos, debería haber una cantidad similar de atletas y compañeros en un grupo.

Aquí tiene algunas sugerencias para ayudarlo al agrupar a jugadores para una práctica:

- Algunas destrezas, reglas o estrategias deben ser enseñadas a TODOS los atletas. En este caso, puede ser útil usar un único grupo para la instrucción inicial. Después de esto, usted puede permitir que grupos pequeños de habilidades similares practiquen la destreza. Usar varias estaciones de aprendizaje puede permitirle varias oportunidades para observar a sus atletas y hacerles comentarios útiles.
- Si está entrenando un ejercicio complejo con varias destrezas y tácticas, los grupos de habilidad mixta pueden ser muy útiles. Los entrenadores deben identificar cuáles atletas juegan bien juntos. Los grupos de habilidad mixta permiten a los jugadores aprender unos de otros. Los grupos de habilidad mixta



también dan a los jugadores una situación de competición realista. Por esta razón es importante alentar a todos los jugadores a saber cómo desempeñarse de la mejor forma en cualquier grupo.

- Cree diferentes grupos o parejas para practicar diferentes destrezas. Esto ayuda a los atletas a desarrollar amistades con muchos miembros diferentes del equipo. Evite las mismas parejas o grupos durante más de una o dos actividades por práctica.

Prepare un plan acerca de cómo agrupar o aparear a los integrantes del equipo para cada actividad. Es una excelente idea permitir a los jugadores escoger sus propias parejas o grupos ocasionalmente. Ayuda a darles un sentido de control y competencia. Los entrenadores siempre deben estar atentos para asegurarse de que no se desarrollen grupitos dentro de un equipo. Los grupitos pueden devaluar a jugadores con menor destreza técnica o social. Los equipos exitosos valoran a cada miembro del equipo por igual. Esto mejora su autoestima dentro y fuera del campo de juego. Esto es lo que dijeron dos atletas de Deportes Unificados acerca de sus experiencias:

"Esta experiencia me hizo un mejor líder del equipo y un buen amigo. Me dio la valentía para ser yo mismo".

~ *Mackenzie Beauvais-Niki,*
Atleta de Deportes Unificados
de Olimpiadas Especiales

"El mayor impacto personal para mí fue darme cuenta cuán talentosos pueden ser las personas con discapacidad. Al experimentar de primera mano el duro trabajo y esfuerzo que ponen estos jóvenes adultos, me he visto inspirado para trabajar igual de fuerte y ser quien soy sin temor a la discriminación".



~ *Dylan Spencer,*
Compañero de Deportes Unificados de Olimpiadas Especiales

Consideraciones acerca de la salud y la conducta

La tabla a continuación provee algunas sugerencias útiles para los entrenadores. Ya hemos hablado acerca de las diferentes conductas que los atletas pueden tener. Aquí hay algunas estrategias para ayudarlo a trabajar mejor con esos atletas. Como entrenador, podría tener expectativas poco realistas acerca de un atleta. Esto no es porque a usted no le interesa. Podría ser porque no entiende la conducta de su atleta.

Recuerde que toda conducta tiene un propósito. Cuando una conducta parece inapropiada, podría no ser que el atleta tenga una actitud desafiante, airada o tonta. Tal vez simplemente está haciendo lo mejor que puede, en la situación en la que se encuentra. Cuando sea posible, hable de manera tranquila y calmada con el atleta. Hable con sus padres, cuidadores, maestros y otros entrenadores. Todas estas conversaciones pueden



ayudarlo a aprender acerca de la conducta del atleta. Podría ayudarlo a entender por qué su atleta se ha comportado de esa forma. Tal vez ellos puedan también darle estrategias útiles que podrá usar para ayudar en el aprendizaje del atleta. Ésta no es una lista completa ni una solución garantizada. Sin embargo, estas sugerencias son un muy buen lugar por donde comenzar al tratar conductas específicas.

Características	Estrategias para mejorar el aprendizaje
<i>El atleta aprende más lentamente</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Use la misma estructura cada sesión de entrenamiento. 2) Entrene más frecuentemente. 3) Repase las destrezas aprendidas frecuentemente. 4) Descomponga las destrezas en partes más pequeñas. 5) Dé oportunidades a los atletas para practicar o repasar. 6) Pase a destrezas más difíciles cuando las primeras estén dominadas. 7) Enseñe según el nivel de cada atleta individual. 8) Reduzca el apoyo a medida que el atleta mejora en cada destreza. 9) Use un voluntario/entrenador asistente como colaborador. Pueden proveer apoyo individual a medida que el atleta aprende. 10) Siempre: <ol style="list-style-type: none"> a) Introduzca y explique la destreza. b) Demuestre la destreza (también puede usar imágenes o videos). c) Dé a los atletas la oportunidad para practicar las destrezas.
<i>El atleta tiene un período de atención corto</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Use sesiones de entrenamientos breves. 2) Haga muchas actividades para aprender la misma destreza. 3) Dé a los atletas mucho tiempo de práctica. 4) Dé algún entrenamiento individual. 5) Asegúrese de que su atleta esté prestando atención antes de explicar algo. (Asegúrese de que el atleta esté haciendo contacto visual o muestre que lo está escuchando a usted.) 6) Use estaciones/circuitos. Usted puede practicar muchas actividades a la vez. Use destrezas aprendidas previamente y nuevas.
<i>El atleta se resiste al cambio.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Use la misma rutina para cada sesión de entrenamiento. 2) Diga a su atleta cuándo habrá un cambio de actividad (ej: 5 minutos antes del cambio). 3) Prepare a su atleta para grandes cambios a lo largo del tiempo (como un nuevo entrenador). 4) Aprenda lo que más motiva a su atleta. Podría ser un juego o actividad. Guarde esta actividad para el final de la práctica. Esto alentará a su atleta a mantenerse involucrado en la práctica.
<i>El atleta se porta mal o tiene cambios de humor</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) acuerde reglas claras con sus atletas acerca de qué conducta es esperada. 2) Sea consistente al aplicar estas reglas y códigos de conducta. 3) Trabaje con atletas y cuidadores para: <ol style="list-style-type: none"> a) Identifique la función de la conducta negativa. (Recuerde que toda conducta tiene una función). b) Identifique una conducta diferente y positiva que tenga la misma función. Trabaje con su atleta para reemplazar la conducta negativa por ésta. c) Recompense la buena conducta y la ausencia de mala conducta. 4) Esté atento a conductas malas que podría reaparecer luego de una ausencia.
<i>Al atleta le cuesta comunicarse.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Tenga paciencia. Dé a su atleta tiempo para decir lo que quiere decir. No termine la oración del atleta. 2) Usted puede usar pizarras, lenguaje de señas u otras herramientas. 3) Pida a los cuidadores de sus atletas información acerca de cómo se comunican. 4) Pida a su atleta que demuestre lo que quiere decir.



Características	Estrategias para mejorar el aprendizaje
<i>Al atleta le cuesta entender instrucciones verbales</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Provea el nivel de instrucción adecuado. Comience con una demostración. Puede ser demostrada con palabras, dibujos o físicamente. 2) Siga esto con el nivel adecuado de indicación. Cada atleta requerirá diferentes apoyos en diferentes momentos, para diferentes destrezas. 3) Use la menor cantidad de instrucciones verbales posible. 4) Use palabras clave, señas o imágenes para comunicarse con su atleta.
<i>El atleta tiende a tener convulsiones</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Conozca las señales de alerta de la convulsiones para su atleta. 2) Controle el entorno para reducir los disparadores conocidos (calor, luz, ruido). 3) Asegúrese de que su equipo esté preparado y sepa cómo responder si el atleta tiene una convulsión 4) Tenga un claro plan de primeros auxilios.
<i>El atleta tiene un tono muscular deficiente</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dé a sus atletas ejercicios para fortalecer sus músculos. 2) Usted puede incluir ejercicios para que el atleta haga en su casa. Hable con los padres y hermanos, para incluirlos en esto. 3) Al hacer estiramientos, enseñe a los atletas a DETENERSE cuando sientan dolor. 4) Asegúrese de que sus atletas estén usando el calzado correcto. 5) Asegúrese de que la superficie de juego sea segura y libre de peligros.
<i>El atleta tiene un bajo umbral de dolor/es sensible al tacto</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Use equipos más blandos/adaptables. 2) Si se necesita el contacto físico, pida permiso al atleta y explíquele lo que hará usted.
<i>Al atleta le cuesta formar vínculos sociales.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Trabaje en grupos pequeños/parejas. 2) Use los mismos grupos/parejas durante varias semanas. 3) Para atletas que prefieren trabajar solos, deles oportunidades para hacerlo. 4) Cuando los atletas disfrutan de trabajar con ciertos compañeros de equipo, deles oportunidades para hacerlo. 5) Introduzca a nuevos entrenadores y voluntarios gradualmente.
<i>El atleta es fácilmente sobreestimulado.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Reduzca la cantidad de distracciones (ruidos, luces u objetos muy brillantes) 2) Practique en pequeños grupos o en parejas 3) Considere practicar en un salón o sala más pequeño, con menos personas 4) Planifique tiempos de descanso y cortes durante la práctica 5) Provea una zona tranquila donde el atleta puede tomar un descanso.
<i>El atleta tiene un equilibrio o estabilidad deficiente</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Use un colaborador/silla/pared/andador/otro equipo de apoyo para ayudar al atleta a hacer equilibrio. 2) Evite trabajar en superficies disparejas. 3) Selecciones roles y actividades deportivas que encajen con las necesidades de su atleta. 4) Dé a su atleta más tiempo para completar las tareas. 5) Modifique la tarea para adaptarse a las necesidades de su atleta. 6) Pida a los cuidadores de su atleta información acerca de cómo puede apoyarlo.
<i>El atleta tiene una coordinación deficiente</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Descomponga las destrezas en pasos sencillos. 2) Cambie las actividades para usar movimientos más sencillos. 3) Asegúrese de que siga desafiando a su atleta. 4) Dé a su atleta un apoyo individual cuando pueda. 5) Dé a su atleta algunas actividades o ejercicios que pueda hacer en su casa para mejorar la coordinación. Hable con los padres y hermanos, para incluirlos en estas actividades.



Características	Estrategias para mejorar el aprendizaje
<i>El atleta tiene un impedimento físico</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Permita a los atletas hacer tanto de la destreza como puedan, de forma independiente 2) Cuando un atleta no pueda realizar una destreza o parte de una destreza, permítale: <ol style="list-style-type: none"> a) Realizar una destreza diferente que logre la misma meta. b) Usar herramientas de apoyo que lo ayuden a realizar la destreza. c) Usar un colaborador para hacer esta destreza. 3) Trabaje en actividades que mejoren la movilidad y la estabilidad del atleta 4) Hable con los cuidadores acerca de cómo puede ayudar al atleta a realizar las destrezas mejor.
<i>El atleta tiene un impedimento visual</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dé instrucciones verbales claras y breves 2) Use indicaciones o ayudas físicas si es necesario 3) Use dispositivos sonoros o de otro tipo para ayudar a sus atletas (ej: campanas, pelotas sonoras, sogas para atar, pistas laterales en la piscina) 4) Use equipos de mucha visibilidad para atletas que tienen mala visión (conos, pecheras, luces) 5) Haga comentarios específicos orientados hacia la acción a los atletas
<i>El atleta tiene un impedimento auditivo</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Haga contacto visual al hablar con el atleta 2) Use señales, imágenes, lenguaje de señas u otras herramientas visuales 3) Asegúrese de que los implantes cocleares se mantengan secos 4) Demuestre las destrezas de manera clara y correcta 5) Use entrenadores asistentes o voluntarios para ayudar a asegurarse de que los atletas le presten atención a usted.
<i>Trastornos del espectro autista (TEA)</i>	<p>Su meta es reducir la cantidad de estimulación sensorial para el atleta. A los atletas con TEA les cuesta procesar los estímulos sensoriales. Algunas ideas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Reduzca la cantidad de comunicación verbal. Use más apoyos visuales. Puede usar imágenes y pizarras (aplicación Board Maker) Use solo un elemento por imagen. Usted puede usar también señales sencillas con la mano (parar, esperar, mantener las manos quietas, etc.). Las imágenes y las pizarras son una excelente herramienta para desarrollar programas para sus atletas. Use imágenes para mostrar el orden en una sesión de entrenamiento. Ejemplo: Use una imagen para cada uno de los siguientes elementos: precalentamiento, pasar la pelota, jugar, ordenar los equipos, descanso. 2) Reduzca los ruidos fuertes o incómodos, como los silbatos (algunos atletas son muy sensibles al ruido). 3) Use un programa predecible. Cuando sea posible, individualice el programa de cada atleta. Use indicaciones e instrucciones claras y consistentes para señalar la transición de una actividad a la siguiente. 4) El autismo es un "espectro". Significa que no todos los atletas con autismo tendrán las mismas necesidades. Algunos necesitarán menos apoyo que otros. Ejemplo: Los atletas con Asperger pueden ser muy inteligentes. Sin embargo, los déficit sociales pueden hacer que les resulte más difícil desarrollar vínculos sociales. Hable con los cuidadores de sus atletas, para averiguar más acerca de su atleta.



Características	Estrategias para mejorar el aprendizaje
<p>Conductas autoestimulantes</p>	<p>Las conductas auto estimulantes son toda conducta que cumple con una necesidad sensorial para el atleta. Estas conductas pueden ser o no de naturaleza sexual. Los entrenadores deben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Ser observadores. Al atleta se le debe enseñar el "momento y lugar" en que estas conductas son aceptables. Por lo general, una práctica o un juego NO es uno de esos momentos. Trabaje con los padres o los cuidadores para ayudar a desarrollar un protocolo para que el atleta maneje esto. 2) Controle la situación. Ofrezca al atleta actividades que le den una alternativa a la conducta que usted desea detener. Ejemplo: Si un atleta agita los brazos cuando corre, practique correr con "manos quietas". 3) A veces el comportamiento puede ser inadecuado o distractor para los demás atletas. En este caso, el entrenador deberá intentar quitar el refuerzo distractor. Esto significa quitar el resultado de la conducta que hace que el atleta quiera repetirla.
<p>El atleta realiza una conducta auto perjudicial</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Esté atento a cualquier conducta preocupante (ej: cortes en la piel, golpearse la cabeza sobre cualquier superficie). 2) Alerta al personal médico y a los cuidadores ante cualquier conducta de este tipo. 3) Trabaje con los cuidadores para identificar un plan de apoyo para manejar esta conducta. 4) Trate de redireccionar al atleta hacia una conducta diferente y menos dañina. 5) Identifique y controle posibles disparadores para esta conducta.
<p>El atleta realiza conductas obsesivas-compulsivas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Observe al atleta en busca de cualquier conducta obsesiva-compulsiva. Si ve alguna de estas conductas, monitóreela atentamente. 2) Controle la situación e intente detener esta conducta. Usted puede hacer esto si intenta redireccionar al atleta hacia una conducta diferente. 3) Quite o reduzca los posibles disparadores (ej: alimento) 4) Considere quitar alimentos de las prácticas si la conducta de un atleta está relacionada con comer compulsivamente. Evita usar alimentos como recompensa. 5) Trabaje con los cuidadores para desarrollar un plan de apoyo para manejar esta conducta. <p>Las conductas compulsivas son toda conducta que se convierte en parte de un ritual. La persona siente que debe realizar este ritual. Podría no poder realizar otras funciones en ese momento.</p>
<p>El atleta puede ser hiperactivo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Fije reglas claras. 2) Use la misma rutina para cada sesión de entrenamiento. 3) Dé instrucciones breves y sencillas. 4) Pida al atleta que repita las instrucciones que usted ha dado. 5) Las estaciones/circuitos pueden ayudarlo a proveer mucha variedad y actividad.
<p>El atleta puede estar aletargado (esto podría deberse a ciertos remedios)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Dé al atleta bastantes oportunidades para descansar. 2) Introdúzcalo a deportes que pueda darle tiempo para descansar (bochas, bolos, golf). 3) Aumente lentamente el largo de las sesiones de entrenamiento. 4) Modifique las actividades para dar al atleta una oportunidad para experimentar el éxito. 5) Esté atento a cualquier medicación que el atleta esté tomando y sus efectos colaterales.



Características	Estrategias para mejorar el aprendizaje
<i>El atleta carece de motivación para esforzarse</i>	<ol style="list-style-type: none">1) Piense en la razón por la que el atleta carece de motivación. Podría faltarle confianza o cansarse fácilmente.2) Practique en parejas o grupos pequeños. Agrupe a este atleta con pares muy motivados.3) Resalte las pequeñas mejoras y recompénselas.4) Use un gráfico para mostrar a los atletas cuánto progresan.5) Fije metas con su atleta. Use incentivos basados en alcanzar ciertas metas específicas de desempeño (es decir, no medallas, sino tiempos, distancias, puntajes)

Cada atleta con una discapacidad intelectual (DI) es diferente. Aun atletas con el mismo diagnóstico son diferentes. Es importante tratar a cada atleta como un individuo. Cada persona (con o sin DI) tiene diferentes necesidades y deseos. Recuerde que ellos comunicarán estas necesidades y deseos a usted de maneras diferentes.

Trate de evitar suposiciones basadas en la discapacidad del atleta. Puede tener un efecto negativo sobre el atleta, el equipo y aun sobre usted, el entrenador. Recuerde hablar con los padres, maestros, empleadores y otros entrenadores de su atleta. Pueden darle información útil sobre su atleta. Úselos como otro recurso, mientras usted desarrolla sus planes de entrenamiento y de juego. Ser flexible es un plus. Los atletas, como todos nosotros, pueden comportarse de manera diferente en días diferentes. ¡Esté preparado para cualquier cosa!



Notas finales

Luego de leer esta guía, espero sinceramente que Olimpiadas Especiales le haya dado el conocimiento para ayudarnos a nosotros, los atletas, para que seamos exitosos tanto dentro como fuera el campo de juego.

Queremos que nuestros entrenadores:

- Sean ejemplos a seguir demostrando un buen espíritu deportivo.
- *Alienten a los familiares a ayudar y ofrecerse como voluntarios para trabajar con nosotros.*
- *Nos desafíen y nos ayuden a mejorar en el deporte que hemos elegido.*
- Valoren la opinión de cada atleta.
- ¡Lo más importante es que lo hagan divertido!

Y, finalmente, que demuestren siempre el espíritu del juramento del atleta de Olimpiadas Especiales:

"Que pueda ganar. Pero si no puedo ganar, quiero ser valiente en el intento"



ⁱ Ibíd.

ⁱⁱ Sociedad Nacional del Síndrome de Down. (2012). *¿Qué es el síndrome de Down?* Extraído de: <http://www.ndss.org/Down-Syndrome/What-Is-Down-Syndrome/>

ⁱⁱⁱ Ibíd.

^{iv} Mauerberg-de Castro, E. & Angulo-Kinzler, R.M. (2000). Locomotor patterns of individuals with Down syndrome: effects of environmental and task constraints. In D.J. Weeks, R. Chua & D. Elliott (Eds.) *Perceptual-motor behaviour in Down syndrome*. (pp 71-98). Champaign, IL: Human Kinetics.

^v Määttä, T., Määttä, J., Tervo-Määttä, T., Taanila, A., Kaski, M., & Iivanainen, M. (2011). Cuidado de la Salud y lineamientos: Un estudio poblacional basado en los registros de los problemas y de supervisión médicos para personas Síndrome Down. *Revista de Discapacidad Intelectual y del Desarrollo*, 36(2), 118-126.

^{vi} Ibíd.

^{vii} Mailloux, Z., & Smith-Roley, S. (2001). Integración sensorial. *Autismo: A Comprehensive Occupational Therapy Approach*. Bethesda, MD: American Occupational Therapy Association.

^{viii} Ohio Dept. of Education (2013). *Impedimento ortopédico*. Extraído de <http://education.ohio.gov/Topics/Special-Education/Students-with-Disabilities/Orthopedic-Impairment>

^{ix} Ibíd.

^x Ibíd.

^{xi} Reitman, D., O'Callaghan, P.M., & Mitchell, P. (2005). Padres como entrenadores: Mejorar la participación deportiva y el comportamiento social de los niños con diagnóstico de TDAH. *Child & Family Behavior Therapy*, 27(2), 57-68.

^{xii} National Institute of Mental Health (2013). Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Extraído de http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm_source=REFERENCES_R7

^{xiii} Reitman, D., O'Callaghan, P.M., & Mitchell, P. (2005). Padres como entrenadores: Mejorar la participación deportiva y el comportamiento social de los niños con diagnóstico de TDAH. *Child & Family Behavior Therapy*, 27(2), 57-68.

^{xiv} National Institute of Mental Health (2013). *Desorden de Hiperactividad con Déficit de Atención*. Extraído de http://www.nimh.nih.gov/health/publications/attention-deficit-hyperactivity-disorder/index.shtml?utm_source=REFERENCES_R7